EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING PERORANGAN DENGAN PENDEKATAN BEHAVIORISTIK UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN DIRI SISWA DI SMPN 6 BUKITTINGGI

SKRIPSI

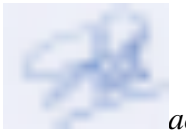
Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana (SI) pada Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Disusun Oleh :

FITRIA

NIM: 2615.211

Pembimbing;


acc dimunaqasyahkan 7/7-2020

Fadhilla Yusri, M.Pd., Kons
NIP. 198510292011012013

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BUKITTINGGI

2020

ABSTRAK

Fitria, 2615.211: Efektivitas Layanan Konseling Perorangan dengan Pendekatan Behavioristik untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Siswa di SMPN 6 Bukittinggi, program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi 2020.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari fenomena terdapatnya peserta didik yang mengalami pengelolaan diri rendah, terlihat dari siswa yang tidak bisa mengatur diri dalam belajar, tidak menemukan cara belajar yang baik untuk dapat meningkatkan prestasinya, memperlihatkan wajah tidak senang jika ada tugas diberikan oleh guru, tidak disiplin dan melanggar tata tertib sekolah, keluar kelas saat guru mengajar, berbicara dengan teman saat guru menenerangkan pelajaran, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, merasa tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas, tidak sunguh-sugguh dalam belajar yaitu jika ada pelajaran yang tidak paham siswa tidak mau bertanya, suka menertawakan teman jika ada kesalahan pada waktu belajar, sering ribut dengan beberapa guru di dalam kelas saat pelajaran berlangsung, jarang mengulangi pelajaran di rumah, kurang mengontrol prilaku belajar seperti : mencari bantuan ketika ada tugas yang diberikan oleh guru. Peneliti mencoba melakukan layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri siswa di SMPN 6 Bukittinggi.

Penelitian ini bersifat eksperimen *one group Pretest Posttest Design,* yaitu eksperimen yang dirancang hanya melibatkan satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Populasi adalah siswa di SMPN 6 Bukittinggi yang berjumlah 146 siswa, sedangkan sampel penelitian adalah siswa yang terindikasi memiliki masalah pengelolaan diri yang diambil berdasarkan teknik *non random sampling* dan hasil *pretest* sebanyak 5 orang. Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan skala *likert.* Teknik analisis data menggunakan uji statistik non parametrik dengan metode *wilcoxon signed rank test* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 22.00.

Hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat antara nilai *pretest* dan nilai *posttest.* Dari hasil *test statistic* diketahui bahwa hasil *asymp sig (2-tailed)* diperoleh nilai sebesar (0,042) yang berarti lebih kecil dari *alpha* (0,05). Maka dapat diakatakan bahwa Ha diterima, hal ini juga dibuktikan dengan nilai Z_{hitung} yaitu 2,032 besar dari Z_{tabel} yaitu 1,96 pada taraf signifikansi 0,05, maka dapat dikatakan Ha diterima artinya meningkatkanya pengelolaan diri siswa untuk *pretest* dan *posttest* melalui layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik.

Kata Kunci : Pendekatan Behavioristik , Konseling Perorangan, Pengelolaan Diri

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil 'alamin

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberikan nikmat yang tak pernah terhitung, rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "**Efektivitas Layanan Konseling Perorangan dengan Pendekatan Behavioristik untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Siswa di SMPN 6 Bukittinggi"** dengan baik, tanpa bantuan dan izin dari-Nya penulis tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini. Kemudian shalawat dan salam kepada Muhammad SAW yang telah membawa ilmu pengetahuan bagi umat manusia.

Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan bimbingan konseling di IAIN Bukittinggi. Penulisan skripsi ini berhasil dengan dukungan moril dan materil, pada kesempatan ini penulis ucapakan terimakasih kepada Ayahanda Husin, Ibunda Sarinah, serta kakak dan abang tercinta yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Ridha Ahida, M. Hum selaku Rektor, Bapak Dr. Asyari, M. Si selaku Wakil Rektor I, Bapak Dr. Novi Hendri, M. Ag selaku Wakil Rektor II dan Bapak Dr. Miswardi, M. Hum selaku Wakil Rektor III IAIN Bukittinggi.
2. Ibu Dr. Zulfani Sesmiarni, M. Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Bapak Dr. Iswantir, M. Ag selaku Wakil Dekan I, Bapak Charles, M. Pd selaku Wakil Dekan II dan Bapak Dr. Supratman Zakir, M. Pd, M.

Kom selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Bukittinggi.

3. Ibu Alfi Rahmi, M. Pd selaku ketua Prodi Bimbingan Konseling IAIN Bukittinggi.
4. Bapak Dr. Wedra Aprison, M.Ag selaku dosen pembimbing akademik penulis yang telah membantu penulis dalam menimba ilmu di IAIN Bukittinggi ini.
5. Ibu Fadhilla Yusri, M. Pd., Kons selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu dan tenaganya untuk keberhasilan penulisan skripsi ini.
6. Ibu Yeni Afrida M.Pd, Bapak Dr. IswantirM.Ag, serta Ibu Nurhasanah M. A yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam melakukan uji validasi angket.
7. Bapak dan Ibu dosen serta karyawan dan karyawati IAIN Bukittinggi yang telah membekali peneliti dengan berbagai pengetahuan.
8. Bapak Syamsimar, S.Pd., M.Si selaku Kepala Sekolah SMPN 6 Bukittinggi, ibu Agusneli selaku kepala tata usaha, ibu Sri Hidayati, S. Pd selaku wakil bedang kesiswaan dan sekaligus Guru BK dan untuk seluruh bapak dan ibuk majelis guru di SMPN 6 Bukittinggi yang telah memberikan bantuan begitu banyak baik meteril maupun non materil.
9. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Angkatan 2015 yang telah banyak memberikan masukan, kritikan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

10. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama menyelesaikan studi di IAIN Bukittinggi tanpa terkecuali yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Atas segala bantuan yang telah diberikan penulis ucapkan terimakasih, semoga apa yang telah diberikan itu dibalas oleh Allah SWT dengan balasan yang setimpal, akhirnya kepada Allah SWT penulis berserah diri dan mohon ampun dari dosa dan kekhilafan.

Bukittinggi, Juni 2020

Penulis

FITRIA
NIM: 2615.211

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL
ABSTRAK ..... **I**
KATA PENGANTAR ..... **II**
DAFTAR ISI ..... **V**
DAFTAR TABEL ..... **VII**
DAFTAR GAMBAR ..... **VIII**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **IX**
BAB I : PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 10
C. Batasan Masalah 10
D. Rumusan Masalah 10
E. Tujuan Penelitian 10
F. Manfaat Penelitian 11
G. Penjelasan Judul 12
H. Sistematika Penulisan 14

BAB II : LANDASAN TEORI
A. Pengelolaan Diri (*Self Regulation)*
1. Pengertian Pengelolaan Diri (*Self Regulation)* 15
2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengelolaan Diri 17
3. Fase- Fase Pengelolaan Diri 18
4. Komponen- Komponen Pengelolaan Diri 20
5. Karakterisitik Pengelolaan Diri 23
B. Layanan Konseling Perorangan
1. Pengertian Konseling Perorangan 25
2. Tujuan Konaeling Perorangan 27
3. Komponen Konseling Perorangan 29
4. Azas-Azas Konseling Perorangan 30
5. Pendekatan dan Teknik Konseling Perorangan 32
6. Kegiatan Pendukung Konseling Perorangan 38
7. Operasional Layanan 40
C. Pendekatan Behavioristik
1. Pengertian Pendekatan Behavioristik 41
2. Tujuan Pendekatan Behavioristik 43
3. Proses Pendekatan Behavioristik 44
4. Karakteristik Dasar Pendekatan Behaviorsik 45
5. Teknik Pendekatan Behavioristik 47
6. Tahap-tahap pendekatan behavior dalam Konseling perorangan 49
D. Pendekatan Konseling Behavioristik untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri (*Self Regulation*) Siswa 50
E. Kerangka Konseptual 52
F. Penelitian Relevan 54
G. Hipotesis Penelitian 55

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis penelitian 56
B. Lokasi penelitian 57
C. Rancangan penelitian 58
D. Populasi dan sampel 59
E. Teknik dan pengumpulan data 62
F. Prosedur penelitian 72
G. Teknis pengolahan data 88

BAB IV HASIL PENELITIAN
A. Deskripsi Hasil Penelitian 93
1. Gambaran Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengelolaan diri..... 93
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data 98
1. Uji Normalitas 98
2. Uji Homogenitas 100
3. Uji linearitas 100
C. Uji Hipotesis 101
D. Pembahasan 103

BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 107
B. Saran 108

DAFTAR KEPUSTAKAAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan penelitian *One Group Pretes- Posttest Design* 58

Tabel 3.2 Populasi Penelitian 60

Tabel 3.3 Sampel penelitian 61

Tabel 3.4 Pengukuran Skor Skala..... 64

Tabel 3.5 Uji Validitas Empiris 68

Tabel 3.6 Keterangan Item Valid..... 69

Tabel 3.7 Uji Reliabilitas 71

Tabel 3.8 Kategori Nilai Skala *Likert* 89

Tabel 4.1 Deskriptif Nilai *Pretest*..... 93

Tabel 4.2 Deskriptif Nilai *Posttest* 95

Tabel 4.3 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengelolaan Diri siswa..... 96

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi Skor *Pretest* dan *Postest* Pengelolaan Diri Siswa 97

Tabel 4.5 Uji Normalitas *Pretest* 98

Tabel 4.6 Uji Normalitas *Posttest* 99

Tabel 4.7 Uji Homogenitas 100

Tabel 4.8 Uji Hipotesis 101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 53

Gambar 4.1 Diagram Perbedaan Hasil *Pretes* dan *Posttest* 97

Gambar 4.2 Normal QQ Plot Of *Pretest* 99

Gambar 4.3 Normal QQ Plot Of *Posttest*..... 100

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Penetapan dosen pembimbing 111

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Kampus 112

Lampiran 3 : Surat Rekomendasi Penelitian dari KESBANGPOL..... 113

Lampiran 4 : SK pembimbing 114

Lampiran 5 : Permohonan Validasi Skala..... 115

Lampiran 6 : Lembar Validasi Instrumen 116

Lampiran 7 : Kisi- Kisi Skala Sebelum Uji Coba..... 123

Lampiran 8 : Skala Penelitian Sebelum Uji Coba 125

Lampiran 9 : Tabulasi Uji Coba 132

Lampiran 10 : Hasil Uji Validitas Komunikasi..... 133

Lampiran 11 : Kisi- Kisi Angket Sebelum dan Sesudah Uji Coba 136

Lampiran 12 : Skala Penelitian Setelah Uji Coba 138

Lampiran 13 : Tabulasi *Pretest* Populasi 145

Lampiran 14 : Tabulasi *Pretest dan posttest* Sampel 146

Lampiran 15 : Rencana Pelaksanaan Layanan 147

Lampiran 16 : Laporan Pelaksanaan Layanan..... 162

Lampiran 17 : Dokumentasi..... 167

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa merupakan salah satu dari beberapa faktor dalam pendidikan, melalui lembaga pendidikan diharapkan dapat mengembangkan potensi siswa dan membentuk kepribadiaan yang tangguh dan mandiri. Segala aspek dari siswa harus dikembangkan secara optimal seperti intelektual, moral, sosial, kognitif maupun emosional. Siswa juga generasi penerus bangsa yang diharapkan bisa memberikan masa depan yang lebih baik untuk bangsa dan negara. Karena letak kemajuan suatu bangsa tergantung pada bagaimana generasi penerusnya.

Hal ini tercantum dalam tujuan pendidikan nasional yang tertuang dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi :

> "Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha Esa dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab".[4]

Siswa juga dituntut untuk belajar, karena belajar adalah tugas utama dari seorang siswa, dengan belajar siswa dapat mengembangkan potensi yang dimiliki didalam dirinya, untuk itu siswa harus mampu mengelola dirinya dengan baik agar waktu yang mereka punya tidak terbung begitu saja. Akan kebanyakan dari mereka tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, mereka

[4]Depdiknas, *UU Nomor. 20 tentang Pendidikan Nasional*, (Jakarta, depdiknas, 2003), hal.23

lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain sehingga lupa kegiatan belajarnya. Faktor di atas ternyata dapat menyebabkan siswa tidak bisa mengelola sikap dan perilakunya terutama dalam memanfaatkan waktu secara optimal untuk belajar.

Untuk keberhasilan dalam belajar perlunya kemampuan siswa dalam mengelola diri, sikap yang baik, memiliki kemampuan dan keterampilan dalam mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan belajar. Menurut Santrock Pengelolaan diri dalam belajar memberikan dampak pada hasil prestasi siswa, yaitu memiliki motivasi yang lebih besar dalam belajar, sehingga siswa memandang masa depan lebih optimis dan mampu mencapai prestasi akademik yang baik[5]. Jadi diperlukanya pengelolaan diri yang baik bagi siswa dalam belajar, sehingga dapat mendukung kelancaran dan kesuksesan proses pembelajaran.

Kemampuan mengelola dan mengatur diri sendiri disebut dengan *self regulation.* Menurut Zimmermain *self-regulation* merupakan pemikiran dari diri sendiri, perasaan dan tindakan yang mengarah untuk memperoleh salah satu tujuan belajar. Sedangkan *self regulation learning* merupakan suatu pendekatan untuk belajar melibatkan penetapan tujuan, penggunaan strategi, *self monitoring*, dan penyesuaian diri untuk memperoleh keterampilan seperti meningkatkan kosakata.[6] Seorang siswa yang memiliki pengelolaan diri yang tinggi memiliki tujuan yang jelas, sehingga mereka akan melakukan hal-hal yang mengatur dirinya yang mereka yakini dapat membantu mereka dan

---

[5] Pri Ariadi Cahya Dinata, *Self Regulated Learning Sebagai Strategi Membangun Kemandirian Peserta Didik Dalam Menjawab Tantangan Abad 21,* (Yogyakarta : Prosiding Seminar Pendidikan Sains (SNPS) , 2016), Hal. 143

[6]Afiatun Najah, *Self Regulation Learning* Mahasiswi Ditinjau Dari Status Pernikahan , (Universitas Negeri semarang, Educational Psychology Journal: 2012), hal. 19

memotivasi untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut. Allah berfirman dalam surat Al-Insyirah ayat ke 7 yang berbunyi :

٧ ٱنصَبۡ ف فَرَغۡتَ فَإِذَا

Artinya : *Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.*[7]

Dari ayat di atas dijelaskan perlunya dalam mengatur dan mengelola diri dengan baik karena pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.[8] Pengelolaan diri berarti mendorong diri sendiri untuk lebih baik, mengatur semua kemampuan yang dimiliki dan dapat mengendalikan kemampuan untuk mencapai prestasi-prestasi yang ada dan untuk menuju kearah perubahan tingkah laku yang diinginkan. Pengelolaan diri bukan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengelola dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.[9]

Pengelolaan diri merupakan suatu sistem dari pribadi sadar seseorang akan berpengaruh pada perilaku yang diambil oleh orang tersebut, apalagi pada usia remaja karena masa masa remaja siswa mengalami perubahan yang besar dalam memahami berbagai aspek yang ditemui, menjadi lebih kritis dalam melihat dan memberi respon, remaja menjadi resisten terhadap berbagai aspek yang tidak masuk di akalnya[10]. Masa remaja juga masa untuk merumuskan cita-cita di masa depan maka diperlukanya pengembangan

[7]Departemen Agama Dan Republik Indonesia, Alqur'a Dan Terjemahan, (Jakarta : Pustaka Al Mubin, 2014) , Hal. 596

[8]Gantina, K dan Karsih E W, 2016, *Teori dan Tehnik Konseling*, (Jakarta :PT.Indeks), hal. 180

[9]Ghufron M N dan Rini RS, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta :Ar Ruzz Media, 2014) , hal. 57

[10]Purwandi, *Proses Pembentukan Identitas Remaja,* jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Hal. 43

keterampilan siswa dalam mengelola diri. Selain itu pada masa remaja merupakan masa-masa siswa SMP jika siswa pada masa remaja memiliki pengelolaan diri yang tinggi mereka dapat dengan bebas memonitor dirinya dan juga mengevaluasi tindakan yang dilakukannya yang juga akan berpengaruh pada pembelajarannya baik secara proses maupun hasil. Namun bagi siswa yang memiliki pengelolaan diri yang rendah, ia tidak bisa mengatur dirinya sendiri untuk menyelesaikan tugas tersebut dan proses maupun hasil pembelajarannya kurang maksimal.

Meningkatkan pengelolaan diri siswa dalam belajar bukan hanya menjadi tanggung jawab guru bidang studi tetapi juga menjadi tanggung jawab guru bimbingan dan konseling di sekolah, melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling yang ada, agar siswa dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik yang meliputi : perasaan, pikiran dan tingkah laku untuk memperoleh apa yang ingin dicapai yaitu dalam hal ini keberhasilan siswa dalam belajar.

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan usaha membantu peserta didik dalam pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karier. Pelayanan bimbingan dan konseling memfasilitasi pengembangan peserta didik, secara indivdual, kelompok dan klasikal sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, perkembangan, kondisi, serta peluang-peluang yang dimiliki.[11]

[11]Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, *(*Jakarta : Rajawali Pers, 2011), h. 19

Dalam memberikan layanan ada yang bersifat individu dan kelompok, sebelum memberikan layanan perlu diketahui kondisi siswa di sekolah tersebut karena tidak semua siswa memiliki pengelolaan diri yang baik, ada siswa yang memiliki pengelolaan diri yang tinggi dan ada yang rendah maka layanan konseling perorangan bisa dijadikan sebagai solusi untuk membantu meningkatkan pengelolaan diri siswa dalam belajar di sekolah.

Konseling Perorangan (KP) merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang guru BK atau konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli dan konselor. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri konseli (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia pribadi konseli) menuju ke arah pengentasan masalah.[12] Selain itu diharapkan dengan layanan konseling perorangan siswa dapat mengatur dan mengelola dirinya.

Dunia konseling memiliki berbagai macam pendekatan yang dapat dijadikan acuan dasar pada semua praktik konseling. Masing- masing teori tentu saja dikemukakan oleh ahli yang berbeda sehingga penerapan dari pendekatan yang digunakan juga akan terlihat berbeda.[13] Adapun salah satu pendekatan yang digunakan dalam konseling yaitu pendekatan Bevaioristik.

Pendekatan Behavioristik berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari melalui kematangan dan belajar. Tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang mampu melakukan

[12]Prayitno, *Seri Kegiatan Pendukung Konseling , L.1-L.9*, (Padang, UNP, 2004), hal. 1

[13]Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. (Jakarta : Kencana, 2011), h. 139

refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

Pendekatan Behavioral berusaha membantu konseli untuk mengubah tingkah laku salah suai menjadi tingkah laku betul suai, mempelajari proses pembuatan keputusan dan menemukan cara-cara untuk mencegah terjadinya masalah-masalah degan cara memperkuat tingkah laku yang diinginkan. Dengan demikian pendekatan Behavioral pada dasarnya adalah proses yang memfokuskan pada perubahan tingkah laku yang tidak layak dan menggantikanya dengan tingkah laku yang lebih berarti.[14]

Menurut Komalasari berpendapat bahwa asumsi tingkah laku yang bermasalah dalam pendekatan behavioral adalah:

a. Tingkah laku yang berlebihan (*excessive*), tingkah laku yang berlebihan, misalnya: merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas.
b. Tingkah laku yang kurang (*deficit*), adapun tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah.[15]

Sebagai pengikut aliran Behavioristik yang radikal, Skinner dalam Psikologi Konseling Edisi Revisi sangat mengagungkan sesuatu yang di lakukan secara ilmiah. Arti ilmiah menurut Skinner adalah perilaku manusia itu harus dapat diamati, diukur dan diubah. Selain itu Watson dalam Pendekatan-Pendekatan Konseling teori dan aplikasi juga berpendapat

[14]Taufik, *Model-Model Konseling,* (Padang : FIP, 2009), h. 162
[15]Komalasari*et al*, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta, PT. Indeks, 2011), h. 157

Behaviorisme dapat memprediksi reaksi diri dari satu hal mengenai kondisi yang memicu dan sebaliknya. Inti Behaviorisme yaitu memprediksi dan mengontrol perilaku.[16]

Layanan konseling perorangan dengan pendekatan Behavioristik cocok di gunakan untuk meningkatkan pengelolaan diri siswa. Sesuai dengan pendapat Novi Hendri mengenai karakteristik dasar konseling Behavior dijelaskan bahwa konseling behavior menekankan pembelajaran keterampilan konseli dalam mengelola diri selain itu konseling behavior juga menekankan pendekatan kendali diri saat konseli mempelajari strategi pengelolaan diri.[17] Berdasarkan kesimpulan dan teori di atas maka layanan ini sangatlah tepat diberikan kepada siswa untuk meningkatkan pengelolaan diri. Karena siswa harus mampu mengontrol prilaku dan merubah tingkah laku yang salah menjadi tingkah laku yang benar terutama dalam belajar agar siswa bisa mencapai kesuksesan, oleh karena itu perlunya konselor melakukan konseling dengan siswa supaya siswa bisa mengubah, mengontrol, mengatur dan mengelola diri serta perilakunya dalam belajar.

SMP N 6 Bukittinggi merupakan salah satu penyelenggara pendidikan formal yang ada di kota Bukittinggi. Misi sekolah tersebut yaitu menjadikan siswa yang unggul, beriman, tangguh, berakhlak, disiplin dan berbudaya. Adapaun rekomendasi dan saran guru BK kelas yang pengelolaan diri rendah banyak ditemui di kelas VIII karena siswa sudah melalui batas orientasi, siswa sudah merasa berkuasa dan bebas karena sudah mempunyai banyak

[16]M. Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling Teori dan Aplikasi,* (Yogyakarta : CV Budi Utama, 2018), h. 35

[17]Novi Hendri, *Model-Model Konseling*, (Medan : Perdana Pulishing, 2013), h. 155

teman di sekolah dan tidak takut lagi dengan peraturan karena sudah mengetahui semua informasi tentang sekolah tersebut.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMP N 6 Bukittinggi, ada beberapa siswa yang mempunyai pengelolaan diri yang rendah itu terlihat dari siswa yang tidak bisa mengatur diri dalam belajar. Selain itu pengelolaan diri yang rendah juga tampak pada siswa yang tidak menemukan cara belajar yang baik untuk dapat meningkatkan prestasinya atau kurang termotivasi dalam belajar, ada sebagian siswa memperlihatkan wajah tidak senang jika ada tugas diberikan oleh guru, ada sebagian siswa tidak disiplin dan melanggar tata tertib sekolah, ada sebagian siswa keluar kelas saat guru mengajar, berbicara dengan teman saat guru menenerangkan pelajaran, tidak mengerjakan tugas yang diberikan, merasa tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas, ada sebagian siswa tidak sunguh-sugguh dalam belajar yaitu jika ada pelajaran yang tidak paham siswa tidak mau bertanya, suka menertawakan teman jika ada kesalahan pada waktu belajar, sering ribut dengan beberapa guru di dalam kelas saat pelajaran berlangsung, jarang mengulangi pelajaran di rumah, kurang mengontrol prilaku belajar seperti : mencari bantuan ketika ada tugas yang diberikan oleh guru.

Peneliti juga melakukan observasi dengan beberapa siswa di saat belajar dalam kelas terlihat tentang pengelolaan diri siswa dalam belajar rendah yaitu: ada sebagian siswa sibuk dengan aktivitas mereka sendiri, tidak mendengarkan guru menerangkan, suka menganggu teman di saat belajar, tidak aktif saat belajar, malas mengerjakan tugas yang diberikan jika

waktunya sudah mau dikumpul baru langsung dikumpul dan ada yang mencontek punya teman.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK tentang pengelolaan diri siswa dalam belajar sudah pernah dilaksanakan layanan konseling perorangan dengan siswa yang tidak bisa mengelola diri dengan baik yaitu pada siswa yang sering terlambat, dan yang sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru namun hasil konseling belum maksimal karena siswa tersebut masih belum bisa mengelola diri dengan baik. Namun untuk melaksanakan layanan konseling perorangan dengan pendekatan Behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri belum pernah dilakukan oleh guru BK oleh sebab itu penulis tertarik untuk melalakukan konseling dengan pendekatan Behavior di sekolah tersebut.[18]

Berdasarkan teori dan fenomena yang terjadi di atas, penulis ingin melakukan penelitian tentang "**Efektifitas Layanan Konseling Perorangan dengan Pendekatan Behavioristik untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Siswa di SMPN 6 Bukittinggi".**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah yang timbul, yaitu sebagai berikut :

1. Teridentifikasi ada beberapa siswa memiliki pengelolaan diri yang rendah terlihat dari siswa tidak bisa mengatur diri dalam belajar
2. Teridentifikasi ada beberapa siswa tidak memiliki pengelolaan diri yang baik tampak pada siswa kurang termotivasi dalam belajar

[18]Sri Hidayati, S.Pd, 2019, di SMP N 6 Bukittinggi.

3. Teridentifikasi ada beberapa siswa yang kurang disiplin dalam belajar yang memperlihatkan pengelolaan diri yang dimilikinya rendah
4. Teridentifikasi ada beberapa siswa memiliki pengelolaan diri yang rendah yaitu sering keluar kelas dan berbicara dengan teman saat guru menerangkan pelajaran
5. Terindentifikasi ada beberapa siswa memiliki pengelolaan diri yang rendah yaitu tidak mencari bantuan jika kesulitan dalam belajar
6. Teridentifikasi layanan konseling perorangan yang dilaksanakan guru BK belum efektiv dalam mengatasi masalah pengelolaan diri siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah Efektivitas layanan konseling individual dengan pendekatan Behavioristik untuk meningkatkan Pengelolaan diri Siswa di SMPN 6 Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar Efektivitas Layanan Konseling Perorangan dengan Pendekatan Behavioristik untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Siswa di SMPN 6 Bukittinggi?.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri siswa di SMPN 6 Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran atau menjadi salah satu informasi dan bahan kajian untuk kemajuan dunia pendidikan, khususnya bidang keilmuan bimbingan dan konseling. Diharapkan pula dapat bermanfaat dalam rangka pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dapat dipergunakan di Sekolah Menengah Pertama.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi penulis, sebagai syarat untuk menyelesaikan perkuliahan program sarjana strata satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Bukittinggi.

   b. Bagi Siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan diri siswa dalam belajar yang dapat mendukung performa dan prestasi belajar yang lebih maksimal.

   c. Bagi guru bimbingan dan konseling, sebagai rujukan dan masukan untuk penyelenggaran program bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam mengatasi berbagai masalah yang timbul dalam pelaksanaan konseling.

   d. Bagi mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Bukittinggi khususnya bagi mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling, sebagai bahan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

G. Penjelasan Judul

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul proposal ini maka penulis perlu menjelaskan berbagai kata yang penting yang terdapat dalam judul proposal penelitian ini, sehingga mudah untuk dipahami bagi penulis maupun pihak pembaca.

1. Efektifitas

   Didalam Ensiklopedi Indonesia dijelaskan bahwa efektifitas merupakan "hal yang menunjukkan taraf tercapainya tujuan dan suatu usaha yang dikatakan efektif kalau usaha itu mencapai tujuan.[19]Efektifitas yang penulis maksud adalah seberapa jauh keberhasilan layanan konseling perorangan dengan menggunkan pendekatan behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri siswa.

2. Pengelolaan Diri

   Pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri, dengan kata lain *Self regulation* adalah pribadi dengan sadar mengelola apa yang dirasakan dan dilakukannya, ia pribadi yang disiplin, bisa mengendalikan selera dan emosinya, bukan sebaliknya.[20] Jadi pengelolaan diri yang penulis maksud adalah kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan perilaku dirinya sendiri agar individu tidak bertindak seperti individu yang tidak memiliki arah tujuan yang jelas dan nantinya akan merugikan kesuksesan dirinya sendiri.

---

[19]Depdikbud Ri, *Kamus Bahasa Indonesia,* Jakarta, Balai Pustaka, 1995, hal.388

[20]Gantina, K dan Karsih E W, 2016, *Teori dan Tehnik Konseling*, (Jakarta : PT.Indeks), hal. 180

3. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.[21] Konseling perorangan yang penulis maksud adalah layanan yang diberikan secara tatap muka antara klien dan konselor yang nantinya akan membantu klien untuk meningkatkan pengelolaan dirinya.

4. Pendekatan Behavioristik

Pendekatan Behavioristik melihat bahwa pendekatan ini melihat perilaku manusia lebih bersifat terstruktur dan sistematis dalam proses konselingnya, aliran Behavioristik selalu mencoba untuk mengubah tingkah laku manusia secara langsung.[22] Pendekatan behavirostik yang penulis maksud adalah suatu pendekatan yang dapat menghapus perilaku maladaptif yang lama dan memperoleh tingkah laku yang lebih baik.

Jadi keseluruhan yang dimaksud dengan judul penelitian adalah pendekatan dalam layanan merupakan suatu strategi yang tepat karena adanya beberapa teknik dalam pendekatan tersebut yang bisa digunakan konselor yang akan membantu konseli untuk meningkatkan pengelolaan diri karena dalam belajar tidak semua siswa yang mempunyai penngelolaan diri yang tinggi namun ada juga yang rendah sehingga diperlukanya keberhasilan guru BK dalam melakukan konseling dengan

---

[21]Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek.* (Bandung : Alfabeta, 2014), h. 35

[22]M.Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi*), (Yogyakarta : Cv Budi Utama, 2018), h. 36

konseli terkait dengan masalah pengelolaan diri siswa terutama dalam belajar.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan penulisan skripsi ini, peneliti selanjutnya mengemukakan garis besar sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan judul dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan Teoritis

Berisikan teori-teori yang mendukung penelitian ini. Meliputi materi tentang pengelolaan diri, materi tentang layanan konseling perorangan dan pendekatan behavioristik.

BAB III: Metodologi Penelitian

Merupakan penjelasan mengenai metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini yang meliputi jenis penelitian, lokasi penelitian, rancangan penelitian, populasi dan sampel, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik pengolahan data.

BAB IV: Hasil Penelitian

Berisi Hasil Penelitian, Deskripsi Data Penelitian, Uji Hipotesis, Pembahasan.

BAB V: Penutup

Berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Pengelolaan Diri

1. Pengertian Pengelolaan Diri

Pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pengelolaan diri yang digunakan dalam proses belajar lebih dikenal dengan istilah *Self Regulated Learning* (pengaturan diri dalam belajar) mencakup kemampuan strategi kognitif, belajar teknik pembelajaran, dan belajar sepanjang masa. Pendapat tersebut sejalan dengan pemikiran Schunk dan Zimmerman, yang mengkategorikan *self-regulated learning* sebagai dasar kesuksesan belajar, problem solving, transfer belajar, dan kesuksesan akademis secara umum. *Self-regulated learning* menyangkut penerapan dari model umum regulasi dan *self-regulation* dalam proses belajar.[2]

Pengelolaan diri merupakan suatu yang perlu dikembangkan dalam pribadi siswa. Sehingga siswa dapat mengontrol dirinya sendiri dan memahami dengan baik kemampuan ataupun kelemahan dalam dirinya, dan ia dapat menemukan identitas dirinya sesuai dengan tugas perkembangan masa remajanya.[3]

Zimmerman menyatakan pengelolaan diri adalah suatu proses murid-murid mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan afek yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan-tujuan

[2] Yasrul Huda Siregar,(2018). *Meningkatkan Self-Regulation dalam Proses Belajar Dengan Menggunakan Bidang Bimbingan Belajar melalui Layanan Informasi Siswa Kelas V111 Smp Muhammadiyah 07 Medan*. . Diakses melalui http://jurnal.fkip.inila.ac.id

[3] Komalasari *et al*, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta, PT. Indeks, 2011), h. 180

mereka. Secara umum, Kowalski mengemukakan bahwa pengelolaan diri adalah tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi.[4]

Dalam psikologi pendidikan pengelolaan diri memiliki berbagai macam pengertian. Bandura mendefinisikan pengelolaan diri sebagai suatu keadaan di mana siswa yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi pelaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar.[5]

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa Pengelolaan diri merupakan proses dimana seorang individu mengatur pencapaian yang akan mereka targetkan, mengevaluasi kesuksesan mereka sendiri dan bahkan memberikan penghargaan saat mereka berhasil melaksanakan atau memberikan *punishment* ketika belum berhasil mencapainya. Pengelolaan diri bagi siswa sangat penting untuk dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dan lebih bisa memaksimalkan waktu yang ada untuk digunakan secara efektif dan efisien. Kemampuan individual untuk memiliki pengendalian diri dalam dirinya sendiri itulah yang menjadi sorotan penting dalam regulasi diri.

---

[4] Sifha Ni Najmah, *Peningkatan Self-Regulation dengan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII Smpit Daarul 'Ilmi Bandar Lampung.:*Universitas Lampung. Diakses melalui http://jurnal.fkip.inila.ac.id

[5] Octheria Friskilia S, Hendri Winata, (2018). Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai DeterminanHasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

2. Faktor - faktor yang mempengaruhi Pengelolaan Diri

Ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh dalam proses pengelolaan diri dalam belajar. Faktor tersebut adalah sebagai berikut:

a) Faktor pribadi (Person). Persepsi *self-efficacy* siswa tergantung pada masing-masing empat tipe yang mempengaruhi pribadi seseorang: pengetahuan siswa (*students' knowledge*), proses metakognitif, tujuan dan afeksi (*affect*).

b) Faktor perilaku (Behavior). Tiga cara dalam merespon berhubungan dengan analisis *self-regulated learning*: observasi diri (*self-observation*), penilaian diri(*self-judgment),* dan reaksi diri *(self-reaction*).

c) Faktor lingkungan (*Environment*). Setiap gambaran faktor lingkungan diasumsikan berinteraksi secara timbal balik dengan faktor pribadi dan perilaku.[6]

Dari pengertian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa ada berbagai banyak faktor yang bisa mempengaruhi pengelolaan diri yang dapat menghambat siswa dalam berprestasi di sekolah oleh sebab itu untuk meningkatkan pengelolaan diri yang baik maka diperlukan semua pihak untuk mengembangkan pengelolaan diri yang baik pada siswa bukan hanya diri siswa sendiri tetapi perlunya bantuan dari pihak lain seperti guru khusunya guru BK, orang tua dan teman disekitar siswa.

[6] Siti Suminarti Fasikhah, *Self Regulated Learning Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa,* (Fakultas Psikolog : Universitas Malang, Vol.01, No.01, 2013), Hal. 148

3. Fase-fase Pengelolaan Diri

Fase-fase pengelolaan diri dalam belajar adalah sebagai berikut :

a. Fase Perencanaan (*Forethought*)

Terdapat dua kategori yang saling berkaitan erat dalam fase perencanaan, yaitu:

1) Analisis tugas (task analysis). Analisis tugas meliputi penentuantujuan dan perencanaan strategi. Tujuan dapat diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang individu. Bentuk kedua dari analisis tugas adalah perencanaan startegi. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Strategi yang dipilih secara tepat dapat meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kognitif, mengontrol afeksi dan mengarahkan kegiatan motorik. Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus karena adanya perubahan- perubahan baik dalam diri individu sendiri ataupun dari kondisi lingkungan.
2) Keyakinan motivasi diri (*Self-motivation beliefs*). Analisis tugas dan perencanaan strategi menjadi dasar bagian *self motivation beliefs* yang meliputi *self-efficacy, outcome expectation,* minat intrinsik atau penilaian (*valuing*), dan orientasi tujuan. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu

terhadap kemampuannya untuk memiliki performa yang optimal untuk mencapai tujuannya. Sementara *out come expectation* merujuk pada harapan individu tentang pecapaian suatu hasil dari upaya yang telah diakukannya.

b. Fase Performa (*Performance / Votitonal control*)

1) Kontrol diri (*Self-control*). Proses *self-control* seperti intruksi diri, perbandingan, pemfokusan perhatian, dan strategi tugas, membantu undividu berkonsentrasi pada tugas yang dihadapi dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

2) Observasi diri (*Self-obsevation*). Proses ini mengacu pada penelusuran individu terhadap aspek -aspek spesifik dari performa yang ditampilkan, kondisi sekelilingnya, dan akibat yang dihasilkannya. Penetapan tujuan yang dilakukan pada fase perencanaan mempermudah *self-observation,* karena tujuanya terfokus pada proses yang spesifik dan terhadap kejadian disekelilingnya.

c. Fase Refleksi Diri (*Self-Reflektion*)

1) Penilaian diri (*Self-judgement).* Penilaian diri meliputi evaluasi diri terhadap performa yang ditampilkan individu dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. Penilaian diri mengarah pada upaya untuk membandingkan informasi yang diperolehnya

melalui monitor diri dengan standar dan tujuan yang ditetapkan pada fase perencanaan.

2) Reaksi diri (*Self-reaction*). Proses yang kedua yang tejadi pada fase ini adalah reaksi diri yang terus menerus akan mempengaruhi fase perencanaan dan seringkali berdampak pada performa yang ditampilkan di masa mendatang terhadap tujuan yang ditetapkan.[7]

Dari pengertian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa ada beberapa tahap yang bisa dilakukan siswa untuk merubah pengelolaan diri yang rendah menjadi tinggi dalam belajar yaitu pertama perlunya perencanaan bagi siswa untuk mengembangkan pengelolaan diri yang baik, kemudian tahap terhadap pencapainnya melakukan perubahan, kemudian tahap menilai hasil dari perubahan yang dilakukan, setelah tiga fase tersebut barulah bisa melihat apakah siswa bisa mengembangkan pengelolaan diri yang baik.

4. Komponen- komponen pengelolaan diri

Kemampuan pengelolaan diri meliputi kemampuan siswa dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar disekolah, membagi waktu antara belajar dan bermain, kemampuan dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi ulangan. Menurut zimmermain atas pengaturan diri terdiri dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi dan perilaku.

---

[7] Annisa Anggrayani N, (2016), *Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) dalam Belajar dengan Perencanaan Karir :* Jurnal Mahasiswa Universitas Lampung, h. 21

Menurut Woolfok dalam jurnal ilmiah psikologi terapan Komponen pengelolaan diri dalam belajar teridir dari :

a. Kognisi

Strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi, termasuk macam-macam aktivitas kognitif dan metakognitif bahwa individu terlibat untuk mengadaptasi dan mengubah kognisi mereka. Strategi meregulasi kognisi yang meliputi :

1. Staregi pengulangan *(rehearsel)* usaha untuk mengingat materi dengan cara mengulangi terus-menerus.
2. Strategi elaborasi *(elaboration)* merefleksikan "*deep learning*" dengan mencoba untuk meringkas materi dengan menggunakan kalimatnya sendiri.
3. Strategi organisasi (*organization*) yaitu menelaah pelajaran kembali, disini siswa harus bisa mempelajari dan mengingat setiap pelajaran yg telah diikuti dan mengorganisasikan kedalam belajar.

b. Motivasi

Strategi untuk meregulasi motivasi melibatkan beberapa aktivitas yang mana siswa dengan maksud tertentu berusaha untuk memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai, untuk mempersiapkan tugas berikutnya atau melengkapi aktivitas tertentu sesuai tujuan. Regulasi motivasi meliputi:

1. *Masteri self talk* adalah berpikir tentang bagaimana meningkatkan motivasi dengan berbicara dan menilai kemampuan pada diri siswa sendiri. Dan penguasaan yang berorientasi pada tujuan, seperti

memuaskan keingintahuan, menjadi lebih kompeten atau meningkatkan perasaan otonomi.

2. *Extrinsic self talk* adalah meningkatkan motivasi yang ada diluar siswa, bagaimana siswa tersebut bisa termotivasi dengan keadaan lingkungan sekitar, teman dan keluarga yang akan membuat siswa lebih giat dalam belajar. Disini ketika siswa dihadapkan pada suatu keinginan untuk menyudahi proses belajar, siswa akan mendapatkan semangat dari orang-orang terdekat
3. *Relative ability self talk* adalah saat siswa berpikir tentang performa khusus untuk mencapai tujuan belajar, dengan cara melakukan usaha yang lebih baik dari pada orang lain supaya tetap berusaha keras dan mendapatkan prestasi yang lebih baik.
4. Strategi peningkatan yang relevan (*relavance enhancement*) melibatkan usaha siswa meningkatkan keberatian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki. , dan melakukan perubahan ke yang lebih baik.
5. Strategi peningkatan minat situasional (*situasional interest enhancement*) menggambarkan aktivitas siswa ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi
6. *Self consequating* adalah siswa menetapkan dan menyiapkan untuk diri mereka dengan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar. Siswa dapat menggunakan *reward* dan *punishment* yang kongkrit secara verbal sebagai wujud konsekuensi

7. Strategi penyusunan lingkungan (*environment structuring)* menjelaskan usaha siswa untuk berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di lingkungan belajar mereka atau lebih umumnya untuk mengatur sekitar mereka dan mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademik.

c. Perilaku

Strategi untuk meregulasi perilaku yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Siswa mungkin juga mengatur waktu mereka dan mempelajari suasana dengan mengatur belajar dengan menggunakan jadwal dan membuat perencanaan ketika akan belajar. Regulasi perilaku meliputi:

1. *Effort regulation* adalah mengatur usaha sebaik mungkin untuk kelancaran proses belajar
2. *Time/study environment* adalah siswa mengatur waktu dan tempat dengan membuat jadwal belajar untuk mempermudah proses belajar.
3. *Help seeking* adalah mencoba mendapatkan bahtuan dari teman sebaya, guru dan orang dewasa.[10]

5. Karakteristik pengelolaan diri

Menurut Schunk dan Zimmermain mengemukakan bahwa karakteristik yang dimiliki oleh pengelolaan diri yaitu individu yang memiliki kemampuan untuk aktif dalam mengatur aktivitas belajarnya dengan berbagai cara. Sedangkan purdie meyebutkan karakteristik yang dimiliki oleh

[10] Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, *Self-Regulated Learning* (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada siswa, (jurnal ilmiah psikologi terapan, ISSN: 2301-8267 Vol. 01, No.01, Januari 2013), hal. 147

pengelolaan diri yaitu individu yang memiliki tujuan, strategi dan keteguhan dalam belajar serta memiliki kemampuan untuk mengevaluasi aktivitas belajarnya dikaitkan dengan tujuan yang telah dibuat dalam belajar.

Rochester institute of Technology mengemukakan bahwa karakteristik pengelolaan diri (*self regulation)* yaitu :

a. Memiliki kemandirian dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepada mereka dan membuat perencanaan untuk mengatur penggunaan waktu dalam belajar.
b. Memiliki kegigihan dalam bekerja dan mempunyai strategi tertentu yang membantunya dalam belajar
c. Peserta didik mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, dan mereka tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan.

Adapun siswa yang mempunyai pengelolaan diri dalam belajar menunjukkan karakteristik sebagai berikut:

a. Mengatur tujuan belajar guna mengembangkan pengetahuan dan meningkatkan motivasi
b. Menyadari hal-hal yang mempengaruhi kondisi emosional dan mempunyai strategi untuk mengatur emosi agar tifdak menganggu kegiatan belajar
c. Membantu kemajuan yang mendekati target belajar secara periodik
d. Memeriksa strategi belajar yang didasarkan pada kemajuan yang dicapai

e. Mengevaluasi rintangan yang mmungkin timbul, dan membuat adaptasi yang diperlukan. Mengenali diri sendiri sehingga lebih mudah dalam merubah apa yang ingin dirubah dalam diri sendiri.[11]

Dari keterampilan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik pengelolaan diri siswa perlu ditanamkan kepada diri siswa agar dapat melatih kedisiplinan, tanggung jawab dan kemandirian dalam belajar. Keterampilan *self regulation leraning* yang baik pada siswa sangat mempengaruhi prestasi belajar dan pencapaian prestasinya.

B. Konseling Perorangan (KP)

a. Pengertian Layanan Konseling Perorangan

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tidak dapat di atasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli memecahkan kesulitannya.[12]

Prayitno dan Erman Amti dalam Teknik dan Laboratorium 1 mengemukakan ciri-ciri pokok konseling sebagai berikut:

a) Konseling melibatkan dua orang yang saling berinteraksi secara verbaluntuk meningkatkan pemahaman kepada kedua belah pihak.
b) Interaksi itu terarah pada pencapaian tujuan, terentaskannya masalah konseli.

---

[11] Ruminta, *Perbedaan Regulasi diri Belajar pada Siswa Sekolah Dasar,* Jurnal Muara Ilmu sosial, Humaniora, dan seni , volume. 1, No.2 : 2017, h. 290

[12] Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : CV Alfabeta, 2007), h. 18

c) Tujuan dari hubungan konseling adalah tercapainya perubahan pada tingkah laku konseli.
d) Konseling adalah proses yang dinamis, dimana dibantu untuk mengembangkan dirinya, kemampuannya dalam rangka mengatasi permasalahannya.
e) Konseling didasari oleh penerimaan yang wajar oleh konselor atas hakekat dan martabat konseli.[13]

Layanan konseling perorangan/individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) mendapat layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.[14]

Konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah yang dialami konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri konseli, bersifat meluas meliputi berbagai situasi yang menyangkut permasalahan konseli. Namun juga bersifat spesifik menuju ke arah pengentasan masalah.[15]

---

[13] Yeni karneli, *Op.Cit,* hal. 5

[14] Hallen A, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Jakarta : Ciputat Pers , 2002), hlm. 85

[15] Prayitno, *L.1-L.9,* (Padang : FKIP UNP, 2004), hal.1

Dari pengertian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan konseling perorangan adalah proses bertatap muka antara konselor dan konseli yang mana konselor membantu konseli untuk membantu pemecahan masalah sehingga konseli mampu mengembangkan dirinya secara optimal.

b. Tujuan Layanan Konseling Perorangan

Tujuan umum layanan konseling individual adalah terentasnya masalah yang dialami konseli. Apabila masalah konseli itu dicirikan sebagai: (a) sesuatu yang tidak disukai adanya, (b) sesuatu yang ingin dihilangkan, (c) sesuatu yang menghambat atau menimbulkan kerugian, maka upaya pengentasan masalah konseli melalui konseling perorangan akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atas keberadaan sesuatu yang dimaksud atau meniadakan sesuatu yang dimaksud atau mengurangi intensitas hambatan dan/atau kerugian yang ditimbulkan oleh sesuatu yang dimaksudkan itu.

Tujuan khusus layanan konseling perorangan dapat dirinci sebagai berikut:

1) Melalui layanan konseling perorangan konseli memahami seluk beluk masalah yang dialami klien secara mendalam dan komperhensif, serta positif dan dinamis (fungsi pemahaman).
2) Pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dansikap serta kegiatannya demi terentaskannya secara spesifik masalahyang dialami konseli itu (fungsi pengentasan).

3) Pengembangan dan pemeliharaan potensi konseli dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai (fungsi pengembangan dan pemeliharaan).
4) Pengembangan/ pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif yang ada pada diri konseli, diperkuat oleh terentaskannya masalah, akan merupakan kekuatan bagi tercegahnya menjalarnya masalah yang sedang dialami (fungsi pencegahan).
5) Apabila masalah yang dialami konseli menyangkut dilanggarnya hak-hak konseli sehingga konseli teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling perorangan dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi (fungsi advokasi).[16]

Dari pengertian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan tujuan konseling perorangan adalah terentasnya masalah yang dialami konseli, berkembangnya potensi yang dimilikinya, mampu mengatasi masalah sendiri dan dapat menyesuaikan diri secara positi, dan yang terpenting adanya proses perubahan tingkah laku siswa menjadi lebih baik setelah mengikuti layanan konseling individual, sehingga siswa bisa meningkatkan pengelolaan diri dalam belajar.

[16] Prayitno,*Op.Cit,* hal. 4-5

c. Komponen Layanan Konseling Perorangan

Dalam layanan konseling perorangan berperan dua pihak, yaitu seorang konselor dan seorang konseli

a) Konselor

Konselor adalah seorang ahli dalam bidang konseling yang memiliki wewenang dan mandate secara professional untuk melaksanakan kegiatan pelayanan konseling. Dalam layanan konseling perorangan konselor menjadi aktor yang secara aktif mengembangkan proses konseling melalui dioperasionalkannya pendekatan, teknik dan asas-asas konseling terhadap konseli.

Karakteristik konselor akan tergambar melalui sikap-sikap dan ciri-ciri kepribadian yang harus dimiliki oleh konselor yang efektif. Penciptaan suasana konseling akan lebih banyak ditentukan oleh sikap dan keterampilan konselor. Konselor harus dapat menerima kehadiran klien sebagaimana adanya dan konselor harus memiliki pemahaman yang mendalam mengenai permasalahan konseli.[17]

b) Konseli

Konseli adalah seorang individu yang sedang mengalami masalah, atau setidak-tidaknya sedang mengalami sesuatu yang ingin ia sampaikan kepada orang lain. konseli datang dan bertemu konselor dengan cara yang berbeda-beda. Ada yang datang sendiri dengan kemauan yang kuat untuk memenuhi konselor (*self-referral*), ada yang

[17] Yeni Karneli, *Op. Cit,* hlm. 13-14

datang dengan perantara orang lain, bahkan ada yang datang (mungkin terpaksa) karena didorong atau diperintah oleh pihak lain.[18]

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam melakukan layanan konseling perlunya kerja sama dua komponen yaitu konselor dan konseli. Konselor harus mempunyai keterampilan untuk membantu konseli dan konseli harus mau menerima bantuan dari konselor apalagi mengenai pengelolaan diri yang rendah yang mana jika salah satu komponen tidak ada maka lanyanan tidak bisa dilakukan.

d. Asas Konseling Perorangan

Adapun asas-asas dalam konseling perorangan adalah :

a) Kerahasian

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi konseli. Untuk ini asas kerahasiaan menjadi jaminannya, jika konselor mampu menjaga rahasia konseli ini menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

b) Kesukarelaan dan Keterbukaan

Kesukarelaan penuh konseli untuk menjalani proses layanan KP bersama konselor menjadi buah dari terjaminnya kerahasiaan pribadi konseli. Dengan demikian kerahasiaan-kesukarelaan menjadi unsur dwi-tunggal yang mengantarkan konseli ke area proses layanan KP.

[18] Prayitno, *Op.Cit*. hal. 6-7

Asas kerahasiaan-kesukarelaan akan menghasilkan keterbukaan konseli.

Konseli *self-referral* pada awalnya dalam kondisi sukarela untuk bertemu dengan konselor. Kesukarelaan awal ini harus dipupuk dan dikuatkan. Menghadapi konseli *non-self-referral* tugas konselor menjadi lebih berat, khususnya dalam mengembangkan kesukarelaan dan keterbukaan, tetapi seberat apapun konselor harus melakukannya, apabila proses konseling hendak dihidupkan.

c) Keputusan diambil oleh konseli sendiri

Asas yang menunjang kemandirian konseli. Berkat rangsangan dan dorongan konselor agar konseli berfikir, menganalisis, menilai dan menyimpulkan sendiri; mempersepsi, merasakan dan bersikap sendiri atas apa yang ada pada diri sendiri dan lingkungannya; akhirnya konseli mampu mengambil keputusan sendiri berikut menanggung resiko yang mungkin ada sebagai akibat keputusan tersebut. Dalam hal ini konselor tidak memberikan syarat apapun untuk diambilnya keputusan oleh konseli; tidak mendesak-desak atau mengarahkan sesuatu; begitu juga tidak memberikan semacam persetujuan ataupun konfirmasi atas sesuatu yang dikehendaki konseli, meskipun konseli memintannya.

d) Asas kekinian dan kegiatan

Asas kekinian diterapkan sejak paling awal konselor bertemu konseli. Dengan nuansa kekinianlah segenap proses layanan dikembangkan, dan atas dasar kekinian pulalah kegiatan konseli dalam

layanan dijalankan. Konseli dituntut untuk benar-benar aktif menjalankan proses perbantuan melalui layanan KP, dari awal dan selama proses layanan, sampai pada periode pasca layanan.

e) Asas kenormatifan dan keahlian

Segenap aspek teknis dan isi layanan KP adalah normatif; tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukuk, ilmu, dan kebiasaan. Sebagai seorang ahli dalam pelayanan, konselor mencurahkan keahlian profesionalnnya dalam pengembangan KP untuk kepentingan klien dengan menerapkan segenap asas di atas.[19]

Dari pengertian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan asas konseling perorangan adalah suatu asas yang digunakan dalam proses layanan konseling sehingga bisa membangun kepercayaan konseli dan memperlancar proses dan memperkuat bangunan yang ada dalam layanan konseling.

e. Pendekatan dan teknik konseling perorangan

a) *Hight-Touch dan High-Tech*

Hubungan antara konselor dan konseli dalam layanan KP berlangsung sangat intens. Dengan *high-touch* klien didekati, dirinya dibedah dan dimasuki, degerakkan dan dibangkitkan; unsur-unsur kemandiriannya ditegakkan.

Seiring dengan pembedahan "diri konseli" itu, kemampuannya pun dibangun. Dengan teknik-teknik khusus yang bernuansa *high-tech*

[19] Prayitno, *Op.Cit*. hal. 10-13

konselor mengembangkan dan membina konseli untuk memiliki kompetensi yang berguna, khususnya untuk mengatasi masalah yang dialaminya. Pendekatan *high-tech* ini diselenggarakan di atas suasana yang telah dibangun melalui pendekatan *high-touch.* Dengan demikian, kedua pendekatan ini digunakan secara terpadu untuk terselenggaranya keseluruhan layanan KP yang efektif.

b) Pengembangan proses layanan

1) Penerimaan terhadap konseli

Konselor menerima konseli (baik konseli yang *self-referral* maupun datang atas pengaruh pihak ketiga) secara terbuka, apa adanya, dengan prinsip KTPS, ramah dan lembut, sehingga konseli merasa diterima dalam suasana senyaman mungkin.

Suasana penerimaan akan lebih terasa apabila lingkungan fisik tempat dilangsungkannya layanan PK cukup mendukung. Luas ruangan, kondisi dan letak perabot, cahaya, udara dan aroma, serta asesoris pelengkap lainnya perlu mendapat perhatian konselor.

2) Posisi duduk

Pembicaraan ataupun interaksi antara konselor dan konseli dalam proses KP bersifat formal layanan, sehingga perlu diatur. Posisi duduk yang standar diberlakukan, dan posisi yang dimodifikasikan dilakukan hanya dalam kondisi yang benar-benar menuntut.

3) Penstrukturan

Penstrukturan diperlukan untuk membawa konseli memasuki arena layanan KP untuk pengembangan dirinya. Bagi konseli yang baru pertama kali bertemu konselor dan belum tahu-menahu tentang apa, mengapa dan bagaimana konseling, khususnya layanan KP, memerlukan penstrukturan penuh.

4) Teknik umum

Pengembangan proses layanan konseling individual oleh konselor dilandasi oleh dan juga sangat di pengaruhi oleh suasana penerimaan konseli, konselor mengunakan berbagai teknik dalam pelayanan konseling individual dalam mencapai tujuan konsling. Teknik-teknik tesebut meliputi:

a. Kontak mata
b. Kontak psikologis
c. Ajakan untuk berbicara
d. Tiga M (mendengar dengan cepat, memahami secara tepat, merespon secaratepat dan positif)
e. Keruntutan
f. Pertanyaan terbuka
g. Dorongan minimal
h. Refleksi (isi dan perasaan)
i. Penyimpulan
j. Penafsiran
k. Konfrontasi

l. Ajakan untuk memikirkan sesuatu yang lain

m. Peneguhan hasrat

n. Penfrustasian konseli

o. Strategi tidak memaafkan konseli

p. Suasana diam

q. Transfensi dan kontra-transferensi

r. Teknik eksperiensial

s. Interpestasi pengalaman masa lampau

t. Asosiasi bebas

u. Sentuhan jasmani

v. Penilain

w. Pelaporan[23]

Menurut Yeni Karneli teknik-teknik dalam melaksanakan konseling ada tiga tahapan, yaitu: *pertama* teknik dalam hubungan konseling. *Kedua*, teknik penjelajahan masalah. *Tiga*, teknik intervensi masalah.[24]

5) Volume bicara

Volume bicara konselor terbatas dan terpusat pada pemberian rangsangan dan dorongan, pendalaman dan penggerakan, pemberian kesempatan dan penyuluhan. Konselor berbicara hanya sekitar sepertiga volume konseli.

[23]Prayitno, *Op.Cit*. hal. 15-19

[24]Yeni Karneli, *Teknik dan Laboratorium Konseling 1*. (Padang: DIP Universitas Negri Padang. 1999)

c) Teknik khusus

Dalam layanan konseling individual teknik khusus digunakan untuk membina kemampuan pada diri konseli terutama yang mengarah pada kehidupannya sehari hari. Jenis-jenis teknik khusus itu adalah:

1) Pemberian informasi
2) Pemberian contoh
3) Pemberian contoh pribadi
4) Perumusan tujuan
5) Latihan penanganan
6) Kesadaran tubuh
7) Desentisasi dan sensitasi
8) Kursi kosong permainan peran
9) Latihan keluguan
10) Latihan seksual
11) Analisis transaksional
12) Analisis gaya hidup
13) Kontrak

d) Pentahapan

Secara menyeluruh dan umum, proses layanan KP terentang dari kegiatan paling awal sampai kegiatan akhir, dapat dipilih dalam lima tahap : (1) pengantaran *(introduction),* (2) penjajakan *(investigation),* (3) penafsiran *(interpretation),* (4) pembinaan *(intervention),* dan (5) penilaian *(inspection).* Di antara kelima tahap itu tidak ada batas yang

jelas, bahkan kelimanya cenderung sangat bertumpang tindih, konselor harus menyadari posisi dan peran yang sedang dilakukannya.

e) Waktu dan tempat konseling perorangan

Pada dasarnya layanan konseling individual dapat diselenggarakan kapan saja, atas kesepakatan dengan konseli dengan memperhatikan kenyamanan konseli dan asas kerahasiaan. Sedangkan tempat layanan diselenggarakan itu disiapkan oleh konselor (ruangan praktek konseling)

f) Penilaian konseling perorangan

Terhadap hasil layanna KP perlu dilaksankan tiga jenis penilaian, yaitu:

1) Penilaian segera (laiseg). Dilaksanakan pada setiap akhir sesi layanan.
2) Penilaian jangka pendek (laijapen). Dilakukan setelah konseli berada pada masa pasca layanan selama satu minggu sampai satu bulan.
3) Penilaian jangka panjang (laijapang). Dilakukan setelah beberapa bulan melakukan konseling.[25]

Dapat di tarik kesimpulan bahwasanya dalam melaksanakan konseling perorangan diperlukan berbagai teknik dan pendekatan yang digunakan oleh konselor untuk kelancaran layanan. Teknik dan pendekatan ini harus benar-benar dikuasai oleh konselor karena keberhasilan suatu layanan dapat dilihat dari keterampilan konselor dalam

[25]Prayitno, *Op.Cit*. hal. 22-29

menggunakan teknik dan pendekatan dalam memberikan layanan kepada konseli.

f. Kegiatan pendukung konseling perorangan

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah : aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.[26]

a. Aplikasi instrumentasi

Dalam layanan konseling perorangan, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadiakan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan.

b. Himpunan data

Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

c. Konferensi kasus

Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama

[26]Tohirin, *Op. Cit,* hal. 164

pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah konseli. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakanya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi konseli harus tetap terjaga dengan ketat.

d. Kunjungan rumah

Kunjungan rumah bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah konseli. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

e. Alih tangan kasus

Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor untuk menanganinya. Untuk masalah yang bukan kewenangannya, konselor dapat sedapat-dapatnnya mengalih tangankannya kepada ahli lain, termasuk aplikasi instrumentasi yang tidak menjadi kewenangan konselor.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan pendukung BK pada umumnya tidak ditujukan secara langsung untuk memecahkan masalah konseli melainkan untuk memungkinkan diperolehnya data dan keterangan lain serta kemudahan-kemudahan atau komitmen yang akan membantu kelancaran dan keberhasilan kegiatan layanan terhadap konseli. Kegiatan pendukung ini umumnya

dilaksanakan tanpa kontak langsung dengan sasaran. Kemudian hasil dari kegiatan pendukung ini dipakai untuk memperkuat satu atau beberapa jenis layanan bimbingan dan konseling.

g. Operasionalisasi layanan

Konselor perlu mempersiapkan diri dan merencanakan layanan KP. Kesiapan diri konselor secara profesional merupakan dasar dari suksesnya layanan KP.

a) Perencanaan

1) Mengidentifikasi konseli
2) Mengatur waktu pertemuan
3) Mempersiapkan tempat dan perangkat teknis penyelenggaraan layanan
4) Menetapkan fasilitas layanan konseling perorangan
5) Menyiapkan kelengkapan administrasi

b) Pelaksanaan

1) Menerima konseli
2) Menyelenggarakan penstrukturan
3) Membahas masalah konseli dengan menerapkan teknik umum
4) Mendorong pengentasan masalah konseli menerapkan teknik khusus
5) Memantapkan komitmen konseli dalam pengentasan masalahnya
6) Melakukan penilaian segera

c) Evaluasi

Melakukan evaluasi jangka pendek

d) Analisis hasil evaluasi

Menafsirkan hasil konseling perorangan (hasil laiseg)

e) Tindak lanjut

1) Menetapkan jenis arah tindak lanjut
2) Mengkomsusikan rencana tindak lanjut kepada pihak terkait
3) Melaksanakan rencana tindak lanjut

f) Laporan

1) Menyusun laporan layanan KP
2) Menyampaikan laporan kepada pihak terkait (menerapkan asas kesaksian)
3) Mendokumentasikan laporan.[27]

C. Pendekatan Behavioristik

1. Pengertian pendekatan behavioristik

Behavioral adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan mengungkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku.[28]

Pendekatan behavioristik adalah suatu pendekatan psikologi yang berpendirian bahwa organisme dilahirkan tanpa sifat-sifat sosial atau psikologis, dimana perilaku adalah hasil pengalaman dan perilaku dimotivasi oleh kebutuhan untuk memperbanyak kesenangan dan mengurangi penderitaan.[29]Menurut A. Supratiknya pendekatan Behavioristik adalah pendekatan yang menerapkan prinsip penguatan

[27]Prayitno, *Op.Cit*. hal. 32-37
[28]Taufik, *Model-Model Konseling*, (Padang : FIP, 2009), hal. 160
[29]Lefudin, *Belajar Dan Pembelajaran,* (ttp : CV Budi Utama, 2014), h. 24

stimulus respon. Maksudnya adalah pengetahuan yang terbentuk melalui ikatan stimulus respon akan semakin kuat apabila diberi penguatan. Penguatan tersebut terbagi atas penguatan positif dan penguatan negatif.[30]

Konsep behavioral adalah perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya.[31]

Menurut pendekatan behavioristik belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu apabila ia mampu menunjukan perubahan tingkah laku. Dengan kata lain, belajar merupakan bentuk perubahan yang dialami siswa dalam hal kemampuannya dalam bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon. yang terpenting adalah masuk atau *input* yang berupa stimulus dan keluaran atau *output* yang berupa respon.[32]

Pada dasarnya pendekatan behavior mencoba untuk mengilmiahkan semua perilaku manusia, yang pada akhirnya memunculkan paradigmaa bahwa semua perilaku manusia dapat diamati, sehingga dapat dilakukan penilaian secara obyektif.[33]

---

[30]A. Supraktiknya, *Psikologi Kepribadian 3 Teori-Teori Sifat dan Behavioristik*, (Yogyakarta : Penerbit Kanisius, 1993), h. 21

[31]Novi Hendri, *Model-Model Konseling,* (Medan : Perdana Publishing, 2013), hal. 148

[32]Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling-Edisi Revisi,* (Jakarta: Rajawali Pers,2011), hal. 109

[33]*Ibid,* hal. 110

Thoresen dalam model-model konseling memberikan ciri-ciri konseling behavioral seperti berikut:

1) Kebanyakan perilaku manusia dipelajari oleh sebab itu dapat diubah
2) Perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individu dapat membantu dalam mengubah perilaku-perilaku yang relevan.
3) Prinsip-prinsip belajar spesial seperti "*reinforcement"* dan "*social modelling"*, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling
4) Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan dalam perilaku-perilaku khusus diluar wawancara prosedur-prosedur konseling.
5) Prosedur-prosedur konseling tidak statik, tetap atau ditentukan sebelumnya, tetapi dapat secara khusus di desain untuk membantuklien dalam memecahkan masalah khusus.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat penulis simpulkan bahwa konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.

2. Tujuan pendekatan behavioristik

Tujuan pendekatan behavioristik adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Dasarnya adalah semua tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang salah suai. Jika tingkah laku

neurotik dipelajari, maka ia juga dapat dihapus dari ingatan dan tingkah laku yang efektif dapat dikuasai.[34] Selain itu tujuan konseling dalam terapi behavior adalah mengubah atau menghapus perilaku dengan cara belajar perilaku yang baru yang lebih di kehendaki.[35]

Tujuan pendekatan behavioral berorientasi pada pengubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk:

a) Menciptakan kondisi-kondisi barubagi proses belajar
b) Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
c) Member pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
d) Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diriatau maladatif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehatatau sesuai (*adjustive*)
e) Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladatif,memperkuat seta mempertahankan perilaku yang diinginkan
f) Penetapan tujuan dan tingkah laku seta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.[36]

3. Proses pendekatan behavioristik

a) Fungsi dan peranan konselor

Konselor berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli dalam mendiagnosis tingkah laku salah suai dan menetukan prosedur penyembuhan yang mengarah kepada pembentukan tingkah laku baru yang betul suai.

---

[34]Taufik, *Model-Model Konseling*, (Padang : FIP, 2009), hal. 156

[35]Hartono, Boy sudarmadji, *Psikologi Konseling-Edisi Revisi*, (Jakarta: Prenada Media, 2012), hal. 124

[36]Komalasari *et al*, *Teori danTeknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks , 2011), hal. 156

b) Hubungan antara konselor dan klien

Gold Stein dalam Model-Model Konsleing mengemukakan agar intervensi terapeutik dapat efektif, (1) konselor harus mengembangkan suasana kepercayaan dengan memperlihatkan bahwa dia memahami dan menerima konseli, (2) konselor dan klien dapat bekerjasama, (3) konselor memiliki alat yang berguna dalam membantu ke arah yang di kehendaki konseli.

c) Pengalaman konseli dalam konseling

Hal unik dalam konseling behavioristik adalah adanya peran konseli yang ditentukan dengan baik dan menekankan pentingnya kesadaran dan partisipasi konseli dalam proses konseling. Keterlibatan konseli dalam proses terapeutik dalam kenyataannya menjadi lebih aktif, dan tidak hanya sebagai penerima teknik-teknik yang pasif. Konseli di dorong untuk bereksperimen dengan tingkah laku baru yang bermaksud memperluas perbendaharaan tingkah laku salah suai.[37]

4. Karakteristik dasar pendekatan behaviorsik

1) Konseling behavior di dasarkan pada prinsip dan prosedur metode ilmiah
2) Konseling behavior menangani masalah-masalah konseli saat ini dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sebagai lawan dan analisis penentu historis

[37]Taufik, *Op. Cit*, hal. 157

3) Konseli yang terlibat dalam konseling behavior diharapkan untuk berperan aktif dalam melaksanakan tindakan spesifik untuk menangani masalah-masalah mereka.
4) Konseling behavior menekankan pembelajaran keterampilan konseli dalam mengelola diri
5) Fokus pada pengukuran perilaku tampak dan tidak tampak secara langsung, mengenali masalah dan menilai perubahan
6) Konseling behavior menekankan pendekatan kendali diri saat konseli mempelajari strategi pengelolaan diri
7) Intervensi perilaku disesuaikan dengan individu konseli berdasarkan masalah specifik yang dialami konseli
8) Praktek konseling behavior dilaksanakan berdasarkan kemitraan antara konselor dan konseli
9) Penekanan pada aplikasi praktis
10) Konselor berupaya mengembangkan prosedur yang sesuai dengan budaya dan memperoleh kerja sama konseli.[38]

5. Teknik pendekatan behavioristik

a) Desentisasi sistematis

Teknik spesifik yang digunakan untuk menghilangkan kecemasan dengan kondisi rileks saat berhadapan dengan situasi yang menimbulkan kecemasan yang bertambah secara bertahap

[38]Novi Hendri, *Model-Model Konseling,* (Medan : Perdana Publishing, 2013), hal. 155

b) Teknik *relaksasi*

Teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelemasan otot-ototnya dan pembayangan situasi.

c) Teknik flooding

Teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli mengatasi kecemasan dan ketakutan terhadap sesuatu hal dengan cara menghadapkan konseli tersebut dengan situasi yang menimbulkan kecemasan tersebut secara berulang-ulang sehingga berkurang kecemasannya terhadap situasi tersebut.

d) Reinforcement technique

Teknik yang digunakan konselor untuk membantu meningkatkan perilaku yang dikehendaki dengan cara memberikan penguatan terhadap perilaku tersebut.

e) Modeling

Teknik untuk menfasilitasi perubahan tingkah laku konseli dengan menggunkan model.

f) Cognitive restructuring

Teknik yang menekankan pengubahan pola pikiran, penalaran, sikap konseli yang tidak rasional menjadi rasional dan logis.

g) Assertive training

Teknik membantu konseli mengekspresikan perasaan dan pikiran yang ditekan terhadap orang lain secara lugastanpa agresif

h) Self management

Teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku sendiri melalui pantau diri, kendali diri, dan ganjar diri.

i) Behavioral rehears

Teknik penggunaan pengulangan atau latihan dengan tujuan agar konseli belajar keterampilan antar pribadi yang efektif atau perilaku yang layak

j) Kontrak

Suatu kesepakatan tertulis atau lisan antara konselor dan konseli sebagai teknik untuk memfasilitasi pencapaian tujuan konseling. Teknik ini memberikan batasan, motivasi, insentif bagi pelaksanaan kontrak, dan tugas-tugas yang ditetapkan bagi konseli untuk dilaksanakan antara pertemuan konseli.

k) Pekerjaan rumah

Teknik yang digunakan dengan cara memberikan tugas/aktivitas yang dirancang agar dilakukan konseli antara pertemuan konseling seperti mencoba perilaku baru, meniru perilaku tertentu, atau membaca bahan bacaan yang relevan dengan masalah yang dihadapinnya

l) Role playing

Teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan yang diharapkan dengan permainan peran. Konseling

memerankan perilaku tertentu yang ingin dikuasainnya sehingga dapat tujuan yang diharapkan.[39]

6. Tahap-tahap pendekatan behavior dalam konseling perorangan

Rosjidan dalam gantina menyatakan konseling Behavioral memiliki empat tahap yaitu : melakukan asesmen (*asessment),* Menentukan tujuan (*goal-setting),* mengimplementasikan teknik (*technique-implementation*), dan evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination).*

a. Assessment

Tujuan dari assesment adalah untuk memperkirakan apa yang dibuat klien waktu itu. Konselor menolong konseli untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialami waktu itu.

b. *Goal-setting*

Berdasarkan informasi yang dikumpulkam kemudian di analisis. Konselor dan konseli merumuskan tujuan yang akan dicapai dalam konseling.

c. *Technique-implementation*

Yaitu menentukan stategi belajar yang akan dipakai dalam mencapai tingkah laku yang akan diubah.

d. *Evaluation termination*

Evaluasi dapat digunakan untuk melihat apa yang telah diperbuat oleh konseli. Apakah konseling efektif dan apakah teknik yang digunakan dalam konseling cocok atau tidak. Jika konseling telah

[39]Novi Hendri, *Op. Cit*, hal. 163

selesai maka masuk dalam tahap terminasi yaitu berhenti untuk melihat apakah konseli bertindak tepat.

e. *Feed back*

Feed back diperlukan untuk memperbaiki proses konseling. Apakah konseling dirasa belum terlihat hasilnya atau belum ada perkembangan dari konseli maka konselor dapat memberikan perlakuan lagi kepada konseli dan diharapkan konseli dapat memberikan respon sehingga tujuan konseling yang dihapkan dapat tercapai.[40]

D. Pendekatan Konseling Behavioristik untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Siswa

Dalam buku Psikologi Belajar, Muhibbin Syah menjelaskan bahwa"Behaviorisme berasal dari kata "*behave*" yang berarti berprilaku dan "*isme*" berartialiran. Behaviorisme merupakan pendekatan dalam psikologi yang didasarkan atas proposisi (gagasan awal) bahwa perilaku dapat dipelajari dan dijelaskan secara ilmiah.[41]Menurut Taufik, behavioral adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia serta lingkungan merupakan faktor pembentuk utama yang sangat mempengaruhi tingkah laku manusia.[42]

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan behavioristik adalah suatu pendekatan yang berhubungan dengan tingkah laku manusia. Dalam hal ini guru dapat membantu peserta didik untuk belajar cara bertindak yang baru dan pantas atau membantu siswa memodifikasi dan menghilangkan tingkah laku yang berlebihan, termasuk bagi siswa yang

[40]Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan teknik konseling, (*Jakarta: Indeks, 2011). h.156
[41]Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*,(Jakarta: Logos, 2007), h.34
[42] Taufik, *Pendekatan Dalam Konselin Cet. III*, (Padang : FIP UNP, 2016),h. 200

mempunyai pengelolaan diri yang rendah. Pengelolaan diri yang rendah di sekolah dalam pendekatan behavioristik dapat dimaknakan sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tidak sesuai, yaitu perilaku yang tidak bisa mengelola diri saat belajar. Tidak bisa mengelola diri dengan baik saat belajar, tidak dapat mengembangkan pengelolaan dirinya, Perilaku tidak disiplin, tidak memperhatikan guru menerangkan, sering keluar kelas saat belajar, dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah merupakan salah satu cirri pengelolaan diri yang rendah yang dimiliki siswa dalam belajar.

Untuk meningkatkan pengelolaan diri merupakan tanggung jawab bersama baik itu orang tua, pihak sekolah dan masyarakat. Kerjasama antar unsur-unsur terkait sangat dibutuhkan sehingga diperoleh hasil yang optimal dengan cara efektif dan efisien. didalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai jenis pendekatan, pendekatan behavioristik merupakan salah satu pendekatan yang ada di dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk menciptakan suatu kondisi baru yang lebih baik dan mengubah tingkah laku adaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta berusaha menemukan cara-cara bertingkah laku yang tepat.[43]

Dari penjelasan di atas peneliti lebih berfokus kepada layanan konseling perorangan dengan menggunakan pendekatan behavioristik. Dimana penerapan Pendekatan behavioristik diharapkan dapat membantu meningkatkan pengelolaan diri yang baik pada remaja SMPN 6 Bukittinggi.

[43]Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2013), h. 171

Pendekatan Behavioristik adalah pendekatan yang menerapkan prinsip penguatan stimulus respon. Maksudnya adalah pengetahuan yang terbentuk melalui ikatan stimulus respon akan semakin kuat apabila diberi penguatan. Penguatan tersebut terbagi atas penguatan positif dan penguatan negative.[44]Tujuan dari konseling behavioristik adalah untuk membantu klien membuang respons-respons yang lama yang merusak diri, dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat.

E. Kerangka Konseptual

Secara umum tujuan tujuan pendekatan behavioristik adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Selain itu tujuan konseling dalam terapi behavior adalah mengubah atau menghapus perilaku dengan cara belajar perilaku yang baru yang lebih di kehendaki. [45] Khususnya masalah dalam meningkatkan pengelolaan diri dalam proses belajar siswa. Pengelolaan diri atau didalam belajar istilahnya *Self-regulated learning* sangat penting perannya, karena *sel-regulated learning* sebagai potensi untuk mengontrol.

Pengelolaan diri dapat dapat membantu siswa sebagai individu maupun organisasi dalam merefleksikan pengalaman, tindakan, dan keputusan yang akan diambil. Siswa akan dapat mengatur dirinya akan kelemahan dan kelebihan akademik mereka, dan mempunyai beberapa strategi yang mereka gunakan dalam menghadapi tantangan tugas akademik mereka sehari-hari. Siswa yang memiliki pengelolaan diri dalam belajar memegang keyakinan

---

[44]A. Supraktiknya, *Psikologi Kepribadian 3 Teori-Teori Sifat dan Behavioristik*, (Yogyakarta : Penerbit Kanisius, 1993), h. 21

[45]Hartono, Boy sudarmadji, *Psikologi Konseling-Edisi Revisi*, (Jakarta: Prenada Media, 2012), hal. 124

akan kecerdasan yang mereka miliki dan kegagalan serta kesuksesan mereka sangat bergantung pada usaha mereka dalam menyelesaikan tugas.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan untuk meningkatkan pengelolaan diri siswa yang rendah maka diperlukannya layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik yang diharapkan mampu meningkatkan pengelolaan diri siswa di SMP N 6 Bukittinggi. Berikut dapat digambarkan alur kerangka berfikir dalam penelitian ini.

Gambar 2.1
Kerangka Konseptual Penelitian Konseling Behavioral untuk Meningkatkan Pengelolaan diri Siswa



Skema dari penelitian eksperimen ini adalah menunjukkan bahwa penelitian eksperimen ini merupakan kegiatan yang terencana secara sistematis. Dari populasi yang telah di tetapkan, di tentukan siswa yang menjadi kelompok eksperimen melihat kolom *pretest*. Kemudian dilakukan perlakuan terhadap kelompok eksperimen tersebut, setelah itu dilaksanakan

layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik pada kelompok eksperimen dan dilihat pengaruh dari perlakuan yang diberikan untuk meningkatkan pengelolaan diri yang dilakukan dan dilihat hasil perbandingan *pretest* dan *postest* bagi kelompok eksperimen setelah pelaksanaan layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri siswa di SMPN 6 Bukittinggi.

F. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian peneliti yaitu :

1. Elwis Susanti Yang Berjudul "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik siswa di SMA Muhammadiyah Padang Panjang. Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh, penelitian ini tergolong penelitian korelasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan. Hasl uji korelasi diketahui r_{hitung} sebesar 0,27 dan r_{tabel} dengan *degree of fredoom* (DF) 59 diperoleh angka 0,235 pada taraf signifikan 0,05. Dapat diketahui bahwa angka indeks korelasi (r_{xy}) 0,275 dan r_{hitung} > dari pada r_{tabel} yaitu 0,235, yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan pedoman interprestasi *product moment* diketahui bahwa nilai (r_{xy}) 0,279 terletak antara 0,200-0,399 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan dalam korelasi "rendah".
2. Rafita Dewi yang berjudul "Efektifitas layanan informasi dalam meningkatkan Regulasi Diri Siswa di MTSN 2 Pasaman" Penelitian ini Pre-eksperimen yaitu mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subyek selidik. Populasi yaitu selurus siswa kelas VII

berjumlah 246. Perbedaan nilai pretest dan postest diketahui dari hasil nilai t-tes menunjukan perbedaan antara nilai pretes dengan postest, pernyataan ini berdasarkan nilai t_{hitung} 0,00 dan t_{tabel} = 0,00 < 1,69 maka Ha diterima yang berarti adanya perbedaan regulasi diri sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan DF 30 pada taraf signifikan 0,05, maka Ha diterima karena 0,00 < 0,05, hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pelaksanaan regulasi diri siswa sebelum atau sesudah diberikan layanan informasi.

Dari berbagai sumber skripsi di atas dapat dilihat perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah dari segi teknik penelitian yang digunakan dan ada juga dari masalah yang di tangani. Dan setelah peneliti membaca berbagai sumber skripsi yang ada, tidak ditemukan judul yang sama dengan judul yang peneliti gunakan untuk meneliti ke sekolah.

G. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul[46] Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empiris. Berdasarkan penjelasan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut :

" Pengelolaan diri siswa dalam belajar pada siswa SMPN 6 Bukittinggi dapat ditingkatkan melalui layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik"

[46]Arikunto suharsimi, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2011), hal. 71

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. **Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen yang digunakan adalah penelitian pra-ekperimen. Penelitin eksperimen pada dasarnya dimaksudkan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari eksperimen yang dilakukan secara terkendali. Dengan eksperimen diharapkan bisa dibentuak variabel bebas dan variabel tergantung, dimana mempengaruhi variabel-variabel lain dieliminasi demikian rupa secara terkontrol.[1]

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka penelitian ini menggunakan metode percobaan perbandingan sempurna dengan *pretest*, pemberian perlakuan berbeda, dan *posttest*.[2] Metode ini dinamakan dengan *one pre-test posttest design* yaitu eksperimen yang dirancang hanya melibatkan satu kelompok saja tanda kelompok pembanding[3]. Pada penelitian ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan, kemudian setelah diberikan perlakuan diadakan *post-test*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan keadaan sebelum perlakuan dan keadaan sesudah perlakuan.

---

[1] Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial,* (Jakarta: Rajawali Pers, 2008) , h. 75

[2] Husaini Husman Dan Punomo Setiady, *Metodologi Penelitian Sosial,* (Jakarta:Bumi Aksara, 2009), h. 141

[3] Punanji, *Metode Penelitian Dan Pengembangan,* (Jakarta: Kencana, 2012) , h. 147

Penelitian *one group pretest-posttest design* dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu :

1. Melaksanakan *prestest* (T) untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan.
2. Memberikan perlakuan (X).
3. Melakukan *posttes*t (T) untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan, perbedaan *pretest* dan *posttest* merupakan hasil perlakuan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap variabel dependen (terikat). Dari membentuk kelompok eksperimen, selanjutnya kelompok tersebut diberikan perlakuan berupa pendekatan behavioristik dalam konseling perorangan. Setelah itu pada tahap akhir akan dilakukan pengukuran untuk mengetahui seberapa jauh perubahan pengelolaan diri yang dimiliki siswa-siswi yang berada pada kelompok eksperimen.

B. **Lokasi Penelitian**

Adapun yang menjadin lokasi peneliti melakukan penelitian adalah di SMP N 6 Bukittinggi. Adapun yang menjadi alasan peneliti melakukan penelitian di sekolah ini karena sekolah berakreditasi A, sekolah bertepatan dengan pusat kota dan terdapat nya permasalah yang akan diteliti oleh peneliti hal ini diketahui karena seringnya peneliti melakukan observasi ke sekolah tersebut dan di SMPN 6 Bukittinggi menunjukkan terdapat fenomena yang menggambarkan adanya beberapa orang siswa yang terindikasi memiliki pengelolaan diri yang rendah.

C. **Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan *posstest*. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil *pretest* dengan *posttest.* Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel. 3.1

Rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*[4]

Pretest	Treatment	Posttest
T_1	X	T_2

Keterangan:

X = Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen, yaitu layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik

T_1 = Tes awal yang diberikan kepada subjek penelitian.

T_2 = Tes akhir yang diberikan kepada subjek penelitian.

Rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Design* ini menurut Gall dan Borg dalam Punanji Setyosari meliputi tiga langkah, yaitu :

1. Pelaksanaan *pretest* untuk mengukur variabel terikat.
2. Pelaksanaan perlakuan atau eksperimen.
3. Pelaksanaan *posttest* untuk mengukur hasil atau dampak terhadap variable.[5]

[4] Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian,* (Jakarta: PT Raja Grfindo Persada, 2004), h 101.

Maka dengan demikian, dampak perlakuan ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil *pretest* dan *posttest*. Rancangan penelitian ini melakukan pengukuran sebanyak dua kali sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang terkumpul berupa nilai tes pertama dan nilai tes kedua.

D. **Populasi dan Sampel**

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[6]

Jadi populasi bukan hanya orang, akan tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh obyek itu.

Secara garis besar yang menjadi populasi adalah siswa SMPN 6 bukittinggi kelas VIII dengan alasan bahwa siswa kelas VIII memiliki pengelolaan diri yang rendah dilihat dari identifikasi masalah yang telah peneliti paparkan, kemudian ditarik kesimpulan populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII yang berjumlah 146 orang, populasi akan diberi angket dan dari hasil skor angket akan dijadikan sampel yang memiliki skor rendah.

---

[5] Punanji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*,,,h.174

[6] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2011) h.80

Tabel 3.2

Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	VIII.1	28
2.	VIII.2	30
3.	VIII.3	28
4.	VIII.4	32
5.	VIII.5	28
JUMLAH		146

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi populasi penelitian berjumlah 146 orang. Dalam kerangka penelitian (terutama sekali penelitian kuantitatif), populasi merupakan salah satu hal yang esensial dan perlu mendapat perhatian dengan seksama apabila peneliti ingin menyimpulkan suatu hasil yang dapat dipercaya dan tepat guna unutk daerah (*area)* atau objek penelitiannya.

2. Sampe

Sampel adalah bagian dari populasi, segala karakteristik populasi tercermin dalam sampel yang diambil.[7] Agar sampel dapat mewakili dan menggambarkan sifat serta karakteristik dari populasi, maka perlu dilakukan teknik sampel yang tepat. Cara pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik *non random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak semua individu dalam populasi diberi peluang yang sama untuk ditugaskan menjadi anggota sampel.[8]

[7] Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito, 2005), h.161

[8] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2011) h.81

Teknik *non random sampling* yang digunakan adalah *purposif sampling*, artinya teknik pengambilan sampel secara sengaja. Maksudnya, peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu. Jadi sampel diambil tidak secara acak, tapi ditentukan oleh peneliti, yaitu siswa-siswa yang terindikasi cenderung memiliki pengelolaan diri rendah. Teknik ini dilakukan bukan didasarkan atas strata, random atau daerah. Tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu, yaitu meningkatkan pengelolaan diri siswa ketika mengikuti ujian atau evaluasi pembelajaran berlangsung. Untuk lebih jelasnya sampel dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel.

Tabel 3.3

Sampel Penelitian

No	**Identitas**	**Kelas**
1.	APA	VIII.1
2.	YS	VIII.2
3.	APS	VIII.3
4.	DA	VIII.4
5.	AZ	VIII.5
Jumlah		**5**

Keterangan:

5 orang siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini berdasarkan hasil dari *pretest* yang diberikan, karena dinilai memiliki pengelolaan diri yang rendah seperti yang sudah dijelaskan pada latar belakang masalah.

E. **Teknik dan pengumpulan data**

1. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian yang digunakan penulis adalah skala, dimana skala sendiri diartikan sebagai suatu ukuran berjenjang yang digunakan untuk kesetujuan dan ketidaksetujuan seseorang terhadap suatu objek yang dimana jenjangnya tersusun ke atas. Skala yang digunakan yaitu skala *likert,* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap suatu penelitian, yang dimaksud dengan itu adalah: pengaruh atau penolakan, penilaian, suka atau tidak suka, kepositifan atau kenegatifan terhadap suatu objek. Biasanya sikap dalam skala *likert* diekspresikan mulai dari yang paling negatif, netral sampai yang paling positif.[9]

Untuk mendapatkan data yang akan diteliti terlebih dahulu peneliti harus menempuh langkah-langkah dalam penyusunan instrumen. Menurut Wayan Nurkancana langkah-langkahnya yaitu:

a. Menetapkan jenis atau pola instrumen.
b. Menetapkan isi instrumen.
c. Menyusun kisi-kisi.
d. Menulis item-item.
e. Uji coba instrumen.[10]

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami, *pertama,* instrumen yang peneliti gunakan untuk mendapatkan data yang akurat sebagai alat ungkap dalam penelitian yaitu angket. Angket adalah "suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis

[9] Suharsimi Arikunto, *Metodologi Penelitian Pendidikan* , (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), Cet.14, hlm. 145-146

[10] Wayan Nurkancana, *Pemahaman Individu...,* hal. 219-224.

kepada sejumlah individu dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis juga".[11]

Peneliti menggunakan skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam skala Likert, sampel penelitian diminta untuk menjawab beberapa pernyataan dengan alternatif pilihan jawaban yang telah ditentukan. Pernyataan yang dibuat berbentuk pernyataan positif dengan pernyataan biasa dan pernyataan negatif menggunakan kata tidak dan bukan. Masing-masing jawaban dikaitkan dengan skor atau nilai.[12]

Dengan skala Likert, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

Jawaban dari skala Likert ini memiliki alternatif jawaban berupa selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR) dan tidak pernah (TP). Setiap item pernyataan ada yang berupa pernyataan positif dan negatif. Sebelum data diolah maka masing-masing item jawaban dari skala diberi bobot atau skor terkebih dahulu, baik untuk pernyataan positif maupun pernyataan negatif. Seperti yang terdapat pada tabel berikut :

---

[11] Wayan Nurkancana, *Pemahaman…*, hal. 45.

[12] Muryawati & Faridah Ainur Rohmah, *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar,* Vol. 2, No. 2, Agustus 2016

Tabel 3.4

Skor dalam skala *likert*

-	**Alternatif Jawaban**	+
1	SL	**5**
2	SR	**4**
3	KD	**3**
4	JR	**2**
5	TP	**1**

Langkah-langkah menyusun instrument, adalah :

1. Menyusun kisi-kisi instrument variabel. Kisi-kisinya adalah rangkuman rancangan penyusunan butir-butir instrumen sesuai dengan dimensi variabel yang akan diukur.
2. Mengkaji ulang butir-butir instrument. Butir-butir yang telah disusun dikaji ulang agar mutunya lebih baik.
3. Perbaikan instrumen, dilakukan setelah melakukan uji coba angket terhadap kelas diluar kelas eksperimen.
4. Penyebaran instrumen. Apabila telah selesai perbaikan maka instrumen telah siap untuk disebarkan.
5. Validitas dan Reliabilitas Intrumen
   a. Validitas Instrumen

      Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunkan untuk mengukur apa yang seharusnya

diukur.[13]Jadi angket yang peneliti buat untuk mengukur pengelolaan diri siswa dikatakan valid jika benar-benar dapat mengukur pengelolaan diri siswa tersebut.

Tujuan melakukan validitas isi dalam suatu instrumen agar peneliti mengetahui sejauhmana isi suatu instrumen dapat mencerminkan seluruh kandungan isi yang diukur.

Instrumen yang valid harus mempunyai:

1. Validitas internal

   Instrumen yang mempunyai validitas internal atau rasional bila kriteria yang ada dalam instrumen secara rasional atau teoritis telah mencerminkan apa yang diukur.[14]

   1) Validitas isi

      Validitas isi adalah derajat dimana sebuah tes mengukur cakupan substansi yang ingin diukur. Validitas isi mencakup hal-hal yang berkaitan dengan apakah item-item itu menggambarkan pengukuran dalam cakupan yang ingin diukur.[15]

Berdasarkan kutipan di atas, angket dalam penelitian ini dikatakan mempunyai validitas isi apabila item-item angket untuk mengukur kemampuan pengelolaan diri benar-benar berkaitan dengan kemampuan pengelolaan diri tersebut. Untuk menguji isi angket memiliki validitas ini atau tidak dapat dilakukan dengan

[13] Sugiyonon, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2014), hal 168

[14] Sukardi, *Metodologi…,* hal.174.

[15] Sukardi, *Metodologi…,,* h. 123

jalan membandingkan isi angket dengan komponen-komponen dari pengelolaan diri.

2. Uji Validitas

Validitas berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas dalam penelitian ini tergolong pada validasi isi. Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut secara tepat, benar dan shahih dapat mengukur apa yang seharusnya diukur.[16]

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu instrumen dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur.

Makin tinggi validitas suatu instrumen, makin baik instrumen itu untuk digunakan. Tetapi perlu diingat bahwa validitas alat ukur itu tidaklah dapat dilepaskan dari kelompok yang dikenai instrumen itu karena berlakunya validitas tersebut hanya terbatas pada kelompok itu atau kelompok lain yang kondisinya hampir sama dengan kelompok tersebut. Oleh karena

[16] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D...*, h 74-78.

itu suatu alat ukur yang valid untuk kelompok belum tentu valid untuk kelompok lain.[17]

Pengujian validitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah validitas konstruk (*Construk Validity*), dimana konstruk merupakan konsep atau rekaan yang disusun menurut pandangan seseorang, seperti ketelitian, *intelegensi*, kreativitas, dan sebagainya.

Instrumen mempunyai validitas yang tinggi dalam kreatifitas kalau instrumen itu dapat membedakan orang yang rendah atau dapat membedakan individu yang satu dan yang lain dalam beraktifitas. Dengan kata lain sebagai validitas yang berkaitan dengan tingkatan dimana skala mencerminkan dan berperan sebagai konsep yang sedang diukur, dan dua aspek pokok dalam validitas konstruk ialah secara alamiah bersifat teoritis dan statistik.

Validitas konstruk lebih menekankan pada seberapa jauh instrumen yang disusun itu terkait secara teoritis mengukur konsep yang telah disusun oleh peneliti atau seberapa jauhkah (*degree*) konstruk atau *trait* psikologis itu diwakili secara nyata dalam instrumen. Untuk mengetahui *validity* konstruk suatu instrumen penelitian dapat dilakukan dengan mencari korelasi instrumen dengan instrumen lain yang telah diketahui validitasnya atau meminta penimbang ahli (*expert judgement*)

[17] A. Muri Yusuf,*Metode Penelitian*, ..., hal. 234

untuk menimbang instrumen yang disusun peneliti. Jika koefisien korelasinya besar dari nilai r_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 (5%) maka pernyataan atau item tersebut dapat dikatakan valid dan jika korelasinya kecil dari nilai r_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 (5%) pernyataan/item tersebut dapat dikatakan tidak valid.

Validitas penelitian dilakukan kepada ibu Nurhasnah, MA selaku dosen bidang bahasa, bapak Dr. Iswantir M.Ag selaku dosen pendidikan, ibu Yeni Afrida M.Pd selaku dosen bidang bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil validasi terjadi perubahan, kalimat yang perlu diperbaiki dibeberapa item, dan disarankan bahasa yang diguanakan dalam penyusunan angket merupakan kata-kata baku sesuai dengan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).

Tabel 3.5

Hasil Validasi Instrumen

No	**Aspek Penilaian**	**Validator**			**Keterangan**
		V1	**V2**	**V3**	
1.	Aspek petunjuk				
	a. Petunjuk dinyatakan dengan jelas	3	3	3	
	b. Indikator yang diamati pengamat mudah dipahami	3	4	3	
	c. Masing-masing indikator dapat dibedakan dengan jelas	3	4	2	

2.	Aspek isi				
	a. Indikator yang diamati sudah mencakup semua aspek teman sebaya dan sikap sosial	3	4	3	
	b. Kebenaran isi angket	3	4	3	
3.	Aspek bahasa				
	a. Kalimat yang digunakan menggunakan kaidah bahasa Indonesia yang benar	3	3	3	
	b. Menggunakan kalimat yang mudah dipahami	3	3	3	

Tabel 3.6

Hasil uji coba instrumen

Variabel	Keterangan	Nomor Item	Jumlah
Pengelolaan diri	Valid	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 42,44, 45, 47, 49, 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 64, 65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77, 78	78
	Tidak valid	0	0

Maka disimpulkan instrumen penelitian yang item nya valid sebanyak 31 item dan yang tidak valid 18 item. Setelah data terkumpul maka dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* yaitu[18]:

[18] A. Muri Yusuf, *Metodologi Penelitian,* (Padang : UNP,2005), h. 239

$$rxy = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{(\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2(\sum y)^2)]}}$$

Keterangan :

N = Jumlah responden

r_{xy} = Koefesien korelasi antara x dan y

X = Skor mentah variabel x

Y = Skor mentah variabel y

∑xy= Jumlah hasil penelitian tiap skor asli dari variabel x dan y

∑x = Jumlah variabel x

∑y = jumlah variabel y

Setelah diperoleh harga r_{xy} selanjutnya dikonsultasikan dengan nilai r_{tabel}, apabila $r_{xy} \geq r_{tabel}$, maka angket dikatakan valid.

b. Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas untuk melihat apakah angket yang digunkan layak dan dapat dipercaya untuk mengukur pengelolaan diri siswa. Reliabilitas dapat diartikan bahwa sesuatu instrument dapat dipercaya untuk digunkan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik.[19]

Jadi angket dikatakan reliable apabila angket yang peneliti gunakan dapat dengan baik dan konsisten dalam mengumpulkan data tentang pengelolaan diri. Baik dalam artian beberapa kalipun diambil

[19] Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik,* (Jakarta : Rhineka Cipta, 2006), h. 178

datanya maka akan tetap sama. Setelah diperoleh r_{xy} selanjutnya di konsultasikan dengan nilai r_{tabel}- apabila $r_{xy} \geq r_{tabel}$ maka dikatakan valid. Adapun hasil validitas instrument penelitian yaitu :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1}\right]\left[1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t}\right]$$

Keterangan:

R_{11} = Reliabilitas instrument

K = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma^2 b$ = Jumlah varian butir

$\sigma^2 t$ = varian total

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang daro 0 sampai 1,00, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 serarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berati semakin rendahnya reliabilitas.[20] Pernyataan tersebut diperkuat bahwa instrument dikatakan reliable bila hasil perhitungan relibilitas dengan rumus *alpha caronbach* menunjukkan angka minimal 0,361.[21]

Tabel 3.7

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.909	78

[20] Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta :Pustaka Pelajara, 2010), h. 10

[21] Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan…, h. 197*

Dari tabel reliabilitas diatas dijelaskan bahwa *Cronbach Alpha* sebesar 0,909 merupakan nilai dari reliabilitas angket . N of item sebesar 78 merupakan banyaknya item pernyataan. Dari analisis reliabelitas menggunakan SPSS 22 diatas terlihat bahwa koefisien reliabelitas sebesar 0,909, ini berarti bahwa data instrumen penelitian mempunyai tingkat reliabel yang tinggi, data hasil instrumen penelitian dapat diandalkan dan dipercaya.

F. **Prosedur Penelitian**

Secara umum prosedur penelitian dapat dibagi menjadi tiga tahap, yaitu :

1. Tahap Persiapan
    a. Menetapkan tempat penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMPN 6 Bukittinggi.
    b. Menentukan jadwal penelitian.
    c. Mengurus surat izin penelitian kepada pihak kampus.
    d. Mengurus surat izin ke Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbang Pol)
    e. Memperiapkan instrumen angket yang akan digunakan untuk penelitian berupa angket pengelolaan diri.
    f. Melakukan validasi isi terhadap angket pengelolaan diri kepada ibu Nurhasnah, M.A selaku dosen bahasa, bapak Dr. Iswantir M.Ag selaku dosen pendidikan, ibu Yeni Afrida, M.Pd selaku dosen bimbingan dan konseling.

g. Melakukan uji coba angket yang telah di validasi kepada siswa yang memiliki permasalahan yang sama dengan populasi penelitian. Uji coba diberikan kepada 20 orang siswa kelas VIII.6 SMPN 6 Bukittinggi.

h. Mengolah hasil uji coba angket penelitian dengan menggunakan program komputer SPSS versi 22 utntuk mengetahui item yang valid dan tidak valid, sehingga di dapat 78 item pernyataan yang valid dan 0 item pernyataan yang tidak valid.

i. Mengkonsultasikan kepada dosen pembimbing mengenai hasil uji coba angket tersebut.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Memberikan angket setelah uji coba kepada siswa yang teridentifikasi mempunyai masalah pengelolaan diri .

b. Menganalisis hasil angket dan menentukan sampel.

Melaksanakan eksperimen pada subjek penelitian, peneliti melaksanakan konseling perorangan dengan menggunakan pendekatan behavioristik.

Penerapan Perlakuan Penelitian Eksperimen

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan maka dapat dijabarkan tahapan penelitian sebagai berikut:

a) Pada awal kegiatan sebelum penerapan perlakuan diberikan skala pengelolaan diri pada 22 orang siswa yang terindikasi pengelolaan dirinya rendah, selanjutnya dilakukan pengolahan data untuk mengetahui hasil pengelolaan diri yang rendah sebanyak 5 orang.

b) Memberikan perlakuan pada subjek penelitian yaitu siswa yang terparah yang memiliki masalah pengelolaan diri. Siswa yang mendapat perlakuan tersebut mempunyai masalah pengelolaan diri yang berat. Perlakuan diberikan dalam bentuk layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik yang menggunakan beberapa tahapan diantaranya, tahap pengantaran, tahap penjajakan, tahap penafsiran, tahap pembinaan, dan tahap penilaian. Pendekatan analisis transaksional dalam konseling individual diberikan pada tahap penjajakan, tahap penafsiran dan tahap pembinaan adalah sebagai berikut:

1) Konseli DA

a. Tahap pengantaran

Pada tahap pengantaran konselor mengantarkan konseli memasuki kegiatan yang ditempuh melalui kegiatan penerimaan bersuasana hangat, permisif dan KTPS (Klien Tidak Pernah Salah), serta penstrukturan, isi penstrukturan yang peneliti lakukan yaitu:

- Pengertian konseling
- Tujuan konseling
- Bentuk dan proses konseling
- Azaz, prinsip dan fungsi konseling
- Peranan konselor dan konseling dalam proses konseling

b. Tahap penjajakan

Pada tahap penjajakan konseli menyampaikan permasalahannya. Awalnya konseli agak sulit terbuka kepada peneliti, tapi setelah peneliti menyakinkan konseli akhirnya konseli mulai terbuka, pada tahap ini terungkap bahwa konseli memiliki pengelolaan diri yang rendah yang mana sering terlambat datang ke sekolah, sehingga banyak ketinggalan pelajaran membuat konseli malas belajar dan sering lupa mengerjakan tugas. Adapun yang membuat konseli terlambat ke sekolah karena malas bangun pagi, sering main game sampai larut malam dan jarak dari rumah ke sekolah jauh orangtuanya hanya memberikan uang jajan saja. Konseli juga mengungkapkan sering dijauhkan oleh teman di sekolah karena dianggap pemalas. Pada tahap ini juga terungkap bahwa adanya tingkah laku siswa yang bermasalah yang membuat siswa memiliki pengelolaan diri rendah berkaitan dengan permasalahan yang diungkapkan konseli.

c. Tahap penafsiran

Pada tahap penafsiran konselor mencoba menafsirkan permasalahan pokok konseli. Maka konselor menafsirkan permasalahan konseli berdasarkan hasil penjajakan yang peneliti lakukan. Sehingga dapat ditafsirkan bahwa permasalahan tersebut terletak pada cara konseli mengatur waktu yaitu konseli sering main game

sampai larut malam dan orangtua konseli jarang memperhatikan konseli, dengan kebiasaan kurang disiplin membuat konseli sering terlambat ke sekolah bahkan tidak membuat tugas. Pengelolaan diri konseli rendah karena konseli tidak bisa mengatur waktu antara bermain dan belajar.

d. Tahap pembinaan

Tahap pembinaan ini secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah konseli. Dalam konseling individu pada pertemuan ini peneliti menggunakan pendekatan behavioristik dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Peneliti juga memberikan tugas kepada konseli untuk melakukan pemantauan diri yang merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya

masalah dan menghasilkan konsekuensi, menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.

e. Tahap penilaian

Pada tahap penilaian konselor melihat sejauh konseling tercapai atau tidak. Konselor memakai penilaian AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, dan Kesungguhan). Sehingga dapat diketahui bahwa konseli berharap dapat merubah komunikasi nya yang bermasalah tersebut. Konseli merasa senang setelah mengikuti proses konseling dan merasa terbantu serta merasa lega setelah menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada konselor.

2) Konseli YS

a. Tahap pengantaran

Pada tahap pengantaran konselor mengantarkan konseli memasuki kegiatan yang ditempuh melalui kegiatan penerimaan bersuasana hangat, permisif dan KTPS (Klien Tidak Pernah Salah), serta penstrukturan, isi penstrukturan yang peneliti lakukan yaitu:

- Pengertian konseling
- Tujuan konseling
- Bentuk dan proses konseling
- Azaz, prinsip dan fungsi konseling
- Peranan konselor dan konseling dalam proses konseling.

b. Tahap penjajakan

Pada tahap penjajakan konseli menyampaikan permasalahannya. Pada tahap ini terungkap permasalahan kurangnya pengelolaan diri konseli yaitu jarang mengulangi pelajaran, ketika ada tugas dirumah ataupun di sekolah konseli sering mencontek, sehingga konseli dimarahi guru dan tidak diperiksa tugas yang dibuat oleh konseli. Pada tahap ini juga terungkap tingkah laku konseli yang bermasalah yaitu jarang mengulangi pelajaran karena konseli sering diajak teman pergi main dan ngumpul serta main game bareng di rumahnya dari pernyataan konseli orangtua terlalu sibuk berdagang sehingga kurang memperhatikan kegiatan konseli dari hal ini tingkah laku yang ditampilkan konseli tidak sesuai dengan yang diharapkan.

c. Tahap penafsiran

Pada tahap penafsiran konselor mencoba menafsirkan permasalahan pokok konseli. Maka konselor menafsirkan permasalahan konseli berdasarkan hasil penjajakan yang peneliti lakukan. Sehingga dapat ditafsirkan permasalahan yang dialami oleh konseli terletak pada tingkah laku konseli dalam belajar yang mana jarang mengulangi pelajaran sehingga tidak memahami apa yang sudah dipelajari lebih suka melihat tugas orang lain

daripada belajar sendiri sehingga mendapatkan nilai rendah dalam belajar.

d. Tahap pembinaan

Tahap pembinaan ini secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah konseli. Teknik yang digunakan dalam pengentasan masalah yang digunakan konselor adalah *Behavioral rehears* yaitu penggunaan pengulangan atau latihan dengan tujuan agar konseli belajar keterampilan antar pribadi yang efektif atau perilaku yang layak. Konselor juga memberikan arahan kepada konseli dalam meningkatkan pengelolaan diri konseli harus bisa bergaul dengan anak-anak yang rajin dan pandai dalam mengatur segala hal dan yang terpenting berusaha belajar dengan giat.

e. Tahap penilaian

Pada tahap penilaian konselor melihat sejauh konseling tercapai atau tidak. Konselor memakai penilaian AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, dan Kesungguhan). Sehingga dapat diketahui bahwa konseli berharap dapat memahami pelajaran dan tidak mencontek lagi. Konseli merasa senang setelah mengikuti proses konseling dan merasa terbantu serta merasa lega setelah menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada konselor.

3) Konseli APS

a. Tahap pengantaran

Pada tahap pengantaran konselor mengantarkan konseli memasuki kegiatan yang ditempuh melalui kegiatan penerimaan bersuasana hangat, permisif dan KTPS (Klien Tidak Pernah Salah), serta penstrukturan, isi penstrukturan yang peneliti lakukan yaitu:

- Pengertian konseling
- Tujuan konseling
- Bentuk dan proses konseling
- Azaz, prinsip dan fungsi konseling
- Peranan konselor dan konseling dalam proses konseling

b. Tahap penjajakan

Pada tahap penjajakan konseli menyampaikan permasalahannya. Pada tahap ini terungkap permasalahan bahwa konseli sulit dalam meningkatkan pengelolaan diri, disebabkan karena dia sering menggangu temannya saat jam pelajaran dimulai, mengajak teman berbicara saat belajar dan kurangnya pemahaman terhadap diri sendiri. Konseli mengatakan sering bosan dan tidak semangat dalam belajar lebih suka bermain. Konseli pernah mencoba untuk mengontrol diri tapi gagal karena gangguan teman dan kurangnya kedekatan terhadap guru bimbingan konseling.

c. Tahap penafsiran

Pada tahap penafsiran konselor mencoba menafsirkan permasalahan pokok konseli. Maka konselor menafsirkan permasalahan konseli berdasarkan hasil penjajakan yang peneliti lakukan. Sehingga dapat ditafsirkan permasalahan yang dialami oleh konseli terletak pada tingkah laku konseli dalam belajar yang mana sering menganggu teman dan mengajak teman saat pelajaran berlangsung

d. Tahap pembinaan

Tahap pembinaan ini secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah konseli. Teknik yang digunakan dalam pengentasan masalah yang digunakan konselor adalah Teknik *self management* merupakan teknik terapi dalam konseling behavior yang membantu konseli dapat mendorong diri sendiri untuk maju , untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut.

e. Tahap penilaian

Pada tahap penilaian konselor melihat sejauh konseling tercapai atau tidak. Konselor memakai penilaian AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, dan

Kesungguhan). Sehingga dapat diketahui bahwa konseli berharap dapat merubah komunikasi nya yang bermasalah tersebut. Konseli merasa senang setelah mengikuti proses konseling dan merasa terbantu serta merasa lega setelah menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada konselor.

4) Konseli APA

a. Tahap pengantaran

Pada tahap pengantaran konselor mengantarkan konseli memasuki kegiatan yang ditempuh melalui kegiatan penerimaan bersuasana hangat, permisif dan KTPS (Klien Tidak Pernah Salah), serta penstrukturan, isi penstrukturan yang peneliti lakukan yaitu:

- Pengertian konseling
- Tujuan konseling
- Bentuk dan proses konseling
- Azaz, prinsip dan fungsi konseling
- Peranan konselor dan konseling dalam proses konseling

b. Tahap penjajakan

Pada tahap penjajakan konseli menyampaikan permasalahannya. Konseli menceritakan masalahnya dengan sedikit ragu-ragu, gugup, dan jelas terlihat dari wajahnya bahwa sepenuhnya percaya kepada peneliti untuk merahasiakan masalahnya. Peneliti mencoba

meyakinkan konseli dan menjelaskan tentang asas-asas konseling, yang didalamnya terdapat asas kerahasian yang akan merahasiakan segenap data dan keterangan dari konseli setelah itu terungkap bahwa permasalahan konseli adalah sering keluar kelas saat pelajaran berlangsung, jarang mengikuti proses pembelajaran, konseli tidak senang belajar, lebih suka keluar kelas dan mengajak teman di lokal lain untuk belanja ke kantin yang berada dibelakang kelasnya, atau masuk ke kelas lain yang tidak ada gurunya untuk bermain-main. kurangnya kesadaraan terhadap diri sendiri dan lebih memilih main-main dan dari permasalahan konseli terungkap konseli kurang mendapatkan perhatian dari otang tuanya dirumah tidak adanya dukungan dari orangtua, sehingga mencari perhatian disekolah

c. Tahap penafsiran

Pada tahap penafsiran konselor mencoba menafsirkan permasalahan pokok konseli. Maka konselor menafsirkan permasalahan konseli berdasarkan hasil penjajakan yang peneliti lakukan. Konselor dapat menafsirkan permasalahan komunikasi yang dihadapi adalah konseli sering keluar kelas saat proses pembelajaran, menganggu teman di lokal lain, kurang

kesadaran diri dalam belajar, serta konseli kurang mendapatkan perhatian dari orang tua.

d. Tahap pembinaan

Tahap pembinaan ini secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah konseli. Dalam konseling individu pada pertemuan ini peneliti menggunakan pendekatan behavioristik dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Peneliti juga memberikan tugas kepada konseli untuk melakukan pemantauan diri yang merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi, menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.

e. Tahap penilaian

Pada tahap penilaian konselor melihat sejauh konseling tercapai atau tidak. Konselor memakai penilaian AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, dan Kesungguhan). Sehingga dapat diketahui bahwa konseli berharap dapat merubah komunikasi nya yang bermasalah tersebut. Konseli merasa senang setelah mengikuti proses konseling dan merasa terbantu serta merasa lega setelah menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada konselor.

5) Konseli AZ

a. Tahap pengantaran

Pada tahap pengantaran konselor mengantarkan konseli memasuki kegiatan yang ditempuh melalui kegiatan penerimaan bersuasana hangat, permisif dan KTPS (Klien Tidak Pernah Salah), serta penstrukturan, isi penstrukturan yang peneliti lakukan yaitu:

- Pengertian konseling
- Tujuan konseling
- Bentuk dan proses konseling
- Azaz, prinsip dan fungsi konseling
- Peranan konselor dan konseling dalam proses konseling

b. Tahap penjajakan

Pada tahap penjajakan konseli menyampaikan permasalahannya. Terungkap bahwa konseli takut bertanya kepada guru jika ada kesulitan dalam belajar, konseli memilih diam tidak mengerjakan tugas atau mencontek jika kurang paham tentang pelajaran, adapun penyebab konseli takut bertanya karena sering ditertawakan oleh teman di kelas dan kurang percaya diri di depan kelas. Dari proses konseli terungkap tingkah laku yang ditampilkan salah tidak sesuai dengan yang diharapkan.

c. Tahap penafsiran

Pada tahap penafsiran konselor mencoba menafsirkan permasalahan pokok konseli. Maka konselor menafsirkan permasalahan konseli berdasarkan hasil penjajakan yang peneliti lakukan. Maka dapat ditafsirkan bahwa permasalahan yang dihadapi adalah takut bertanya kepada guru, tidak mengerjakan tugas jika tidak paham, malu kurang percaya diri sehingga mengalami tingkah laku yang salah yang termasuk kedalam pengelolaan diri rendah.

d. Tahap pembinaan

Tahap pembinaan ini secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah konseli. Dalam konseling individu pada pertemuan ini peneliti menggunakan

pendekatan behavioristik dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Peneliti juga memberikan tugas kepada konseli untuk melakukan pemantauan diri yang merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi, menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.

e. Tahap penilaian

Pada tahap penilaian konselor melihat sejauh konseling tercapai atau tidak. Konselor memakai penilaian AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, dan Kesungguhan). Sehingga dapat diketahui bahwa konseli berharap dapat merubah komunikasi nya yang bermasalah tersebut. Konseli merasa senang setelah mengikuti proses

konseling dan merasa terbantu serta merasa lega setelah menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada konselor.

3. Tahap Penyelesaian

   a. Peneliti melakukan (*postest)* pada subjek penelitian. Pada tahap ini peneliti memberikan tes akhir (*postest)* untuk melihat hasil dari konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik. Setelah memperoleh data dari tes akhir, kemudian data di olah dengan menggunakan uji statistik yang cocok.

   b. Terakhir membandingkan hasil (*pretest)* dan (*postest)* yang bertujuan untuk apakah dari perlakuan yang diberikan pada siswa yang memiliki masalah pengelolaan diri tersebut membawa perubahan atau tidak, semua itu dapat dilihat dari hasil perbandingan (*pretest)* dan (*postest)* siswa yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan SPSS versi 22.

f. Teknik Pengolahan data

Adapun tahapan-tahapan pengolahan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Seleksi data, menyisihkan data-data yang terkait dengan masalah yang diteliti.
2. *Coding,* mengklasifikan jawaban-jawaban dari para responden.
3. Menghitung tiap item serta skor item secara total.
4. Tabulasi data, yaitu memasukkan data yang diperoleh kedalam tabel.

5. Mencari rata-rata (Mean) yang signifikan antara pengukuran *pretest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

   Mencari rata-rata dengan rumus[22]:

$$X = \frac{\sum xi}{\sum ni}$$

   Keterangan :

   X : rata-rata

   $\sum_{xi}$: jumlah keseluruhan skor

   $\sum_{ni}$: jumlah anggota sampel

Tabel. 3.8

Kategori Nilai Angket[23]

Kategori	**Interprestasi**
Tinggi sekali	Jika presentase penerapan pendekatan behavioristik dalam konseling perorangan antara 80-100%
Tinggi	Jika presentase penerapan pendekatan behavioristik dalam konseling perorangan antara 60-80%
Sedang	Jika presentase penerapan pendekatan behavioristik dalam konseling perorangan antara 40-60%
Rendah	Jika presentase penerapan pendekatan behavioristik dalam konseling perorangan antara 20-40%
Rendah sekai	Jika presentase penerapan pendekatan behavioristik dalam konseling perorangan antara 00-20%

[22] A. Muri Yusuf, *Metodologi Penelitian*, (Padang: UNP,2005), h.231

[23] Suharsimi Arikunto,*Manajemen Penelitian,* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), cet. Ke 3, h 178.

Setelah memperoleh data tes akhir, kemudian data diolah dengan menggunakan SPSS Versi 22.00. Data yang sudah diolah kemudian ditarik kesimpulan dari hasil *pretest, posttest* dan perbandingan *pretest* dan *posttest.*

i. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum data diolah dan dianalisis maka harus dipenuhi persyaratan analisis terlebih dahulu dengan persyaratan yaitu :

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan untuk melihat sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak digunakan uji normalitas data dengan SPSS 22. Pada pengujian normalitas ini, uji yang digunakan adalah *Shapiro Wilk* karena sampel yang digunakan kurang dari 50 orang.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro Wilk*, jika nilai *significance* >0.05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai *significance* <0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Kenormalitasan data juga dapat dilihat dari normal Q-Q Plot. Uji normalitas dengan normal Q-Q Plot pada dasarnya melihat sebaran titik-titik pada diagram, semakin titik-titik mendekati garis diagonal maka dapat disimpulkan data terdistribusi normal, sebaliknya jika titik-titik menjauhi garis diagonal maka dapat disimpulkan data terdistribusi tidak normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilaksanakan untuk melihat kesamaan data atau disebut juga dengan uji kesamaan data, uji ini dilakukan menggunakan

perhitungan SPSS 22, data disebut homogen apabila nilai sig lebih besar dari taraf nyata α=0,05 dan dari hasil perhitungan jika diperoleh nilai sig < α maka data tersebut tidak homogen, uji homogenitas dapat menggunakan uji barlet dengan bantuan SPSS.

Uji homogenitas dilaksanakan untuk melihat kesamaan data, atau disebut juga dengan uji kesamaan. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ialah apabila *significance* <0,05 maka dikatakan bahwa dari kelompok populasi data adalah tidak sama. Sebaliknya jika *significance* > 0,05 maka dikatakan bahwa varian dari kelompok populasi data adalah sama. Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan program komputer SPSS versi 22 untuk mengungkap homogen atau tidaknya populasi data.

3) Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon*, analisa ini menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan, hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan untuk meningkatkan resiliensi diri siswa dengan menggunakan SPSS 22. Teknik analisa ini juga bertujuan untuk mencari dan mengetahui keefektifan pendekatan behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri siswa di SMPN 6 Bukittinggi.

Statistik uji yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N\,(N+1)}\right]}{\sqrt{\frac{1}{2\;4N\,(\,N+1)(2N+1)}}}$$

Keterangan

N = Jumlah rangking bertanda terkecil

T = Banyaknya pasang yang tidak sama nilainya.

Pengujian tersebut dilakukan dengan bantuan SPSS Versi 22.00. kriteria pengujian data dikatakan signifikan dapat dilakukan dengan menggunakan cara membandingkan nilai z_{hitung} dengan $z_{tabel.}$

Hipotesis statistik yang digunakan pada uji wilcoxon adalah sebagai berikut:

Ha: d ± 0 :adalah terdapat perbedaan yang signifikan permasalahan pengelolan diri siswa sebelum diberi perlakuan berupa konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik

Ho: d = 0 : adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan permasalahan pengelolan diri siswa sebelum diberi perlakuan berupa konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP N 6 Bukittinggi, pelaksanaan kegiatan penelitian ini berupa meningkatkan pengelolaan diri ketika dihadapkan dalam kondisi sulit (permasalahan) menggunakanan layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Maret - Juni 2020.

1. Gambaran Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengelolaan diri

a) Gambaran *Pretest*

Pretest dilaksanakan pada tanggal 07 Maret 2020 pukul 12:30 WIB. Pemberian *pretest* dilakukan untuk menentukan sampel penelitian yang digunakan untuk mengetahui skor pengelolaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment).*

Rata-rata nilai pretest dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.1

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pretest	Mean		194,00	1,414
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	190,07	
		Upper Bound	197,93	
	5% Trimmed Mean		194,00	
	Median		194,00	
	Variance		10,000	
	Std. Deviation		3,162	
	Minimum		190	
	Maximum		198	
	Range		8	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		,000	,913
	Kurtosis		-1,200	2,000

Berdasarkan tabel di atas dapat sisimpulkan bahwa rata-rata skor *pretest* yaitu sebelum diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan behavioristik, tingkat pengelolaan diri siswa termasuk kedalam kategori rendah dengan nilai meannya adalah 194.00, median nya adalah 194.00 yang mana ini adalah titik tengah semua data yang diurutkan, kemudian varian nya adalah 10.000, yaitu varian data yang didapat dari kelipatan standar deviasi, sedangka range nya adalah 8, standar deviasinya 3,162 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar eror nya adalah 1,414 yang mana ini adalah kesalahan stadar untuk populasi yang diperkirakan sampel dengan menggunakan rata- rata.

Maka dapat disimpulkan dari hasil tabel di atas bahwa rata- rata skor *pretest* yaitu sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik pada kategori rendah untuk pengelolaan diri siswa, yang dapat dilihat dari gambaran *descriptives pretest* siswa yang mempunyai masalah pengelolaan diri.

b) Gambaran *Posttest*

Pemberian *posttest* dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2020 pukul 09.00 WIB. Pemberian *posttest* itu diberikan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor pengelolaan diri sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dengan skor pengelolaan diri setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Hasil *posttest* ini sangat berguna untuk

mengetahui efektif atau tidaknya layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik.

Rata- rata nilai *posttest* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.2

Descriptives

			Statistic	Std. Error
postest	Mean		222,60	1,600
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	218,16	
		Upper Bound	227,04	
	5% Trimmed Mean		222,50	
	Median		222,00	
	Variance		12,800	
	Std. Deviation		3,578	
	Minimum		219	
	Maximum		228	
	Range		9	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		,871	,913
	Kurtosis		,148	2,000

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *pretest* yaitu sebelum diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan behavioristik, tingkat pengelolaan diri siswa termasuk kedalam kategori sedang dengan nilai meannya adalah 222.60, median nya adalah 222.00 yang mana ini adalah titik tengah semua data yang diurutkan, kemudian varian nya adalah 12.800, yaitu varian data yang didapat dari kelipatan standar deviasi, sedangka range nya adalah 9, standar deviasinya 3,578 adalah ukuran penyebaran data dari rata- ratanya dan standar eror nya adalah 1,6000 yang mana ini adalah kesalahan stadar untuk populasi yang diperkirakan sampel dengan menggunakan rata- rata.

Maka dapat disimpulkan dari hasil tabel di atas bahwa rata- rata skor *posttest* termasuk pada kategori sedang yaitu meningkatnya pengelolaan diri siswa setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik.

Tabel 4.3

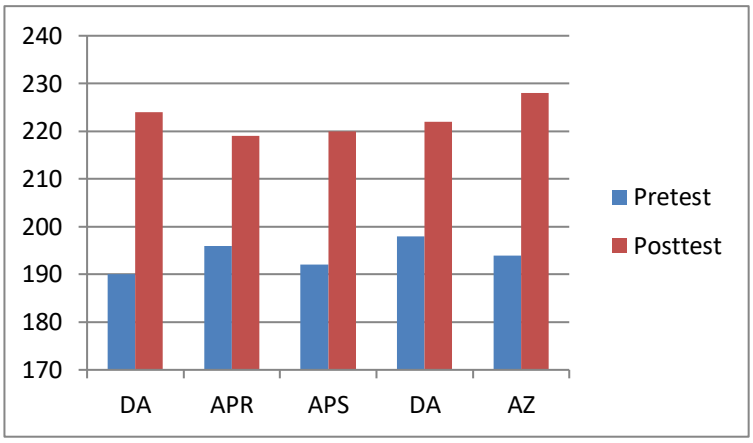
Perbandingan *Pretest dan Postest* Pengelolaan Diri Siswa

No	Identitas	Pretest		Postest	
		Skor	**Kategori**	**Skor**	**Kategori**
1	DA	190	Rendah	224	Sedang
2	YPD	196	Rendah	219	Sedang
3	APS	192	Rendah	220	Sedang
4	APA	198	Rendah	222	Sedang
5	AZ	194	Rendah	228	Sedang
Skor keseuruhan		**970**	**Rendah**	**1.113**	**Sedang**
Rata-rata skor		**194**		**222.00**	

Berdasarkan tabel hasil *pretest* dan *posttest* diatas, terlihat jelas terdapat peningkatan skor pengelolaan diri siswa yang memiliki rata-rata skor rendah menjadi sedang, hal ini terjadi setelah diberikan perlakuan *(treatment).* Secara umum semua objek penelitian mengalami peningkatan skor. Untuk lebih jelasnya dapat juga dilihat dari diagram dibawah ini:

Gambar 4.1

Diagram Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest*



Maka dapat disimpulkan dari diagram diatas, bahwa rata-rata skor *posttest* mengalami peningkatan terhadap pengelolaan diri siswa setelah diberikan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik. Sedangkan perbedaan frekuensi tingkat pengelolaan diri siswa untuk masing-masing kategori dari hasil *pretest* dan *postest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4

Distribusi frekuensi Skor *Pretest* dan *Postest* Pengelolaan Diri Siswa

Skor	**Kategori**	***Pretest***		***Postest***	
		F	**%**	**F**	**%**
>329	SangatTinggi	0	0	0	0
266-328	Tinggi	0	0	0	0
203-265	Sedang	0	0	5	100
140-202	Rendah	5	100	0	0
<140	SangatRendah	0	0	0	0
Jumlah		5	100	5	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada hasil *pretest* terdapat 5 dalam kategori rendah. Sedangkan dalam hasil *postest* terdapat 5 frekuensi dalam sedang. Secara keseluruhan hasil *pretest* dan *postest* dalam distribusi frekuensi menunjukkan 100%.

2. Pengujian Persyaratan Analisis Data

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan untuk melihat data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Caranya dengan melihat diagram yang diolah dari SPSS Versi 22.00, semakin dekat titik- titik tersebut dengan garis diagonal maka data berdistribusi normal. Pada pengujia normalitas ini, analisis data yang digunakan Shapiro Wilk, karena subjek/ data yang dimiliki kurang dari 50.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Shagio Wilk, jika nilai significan > 0,05 maka data dikatakan berdistribusi normal dan jika nilai significan < 0,05 maka data tidak normal. Kenormalitasan data juga akan lebih tergambar dari normal Q- Q plot. Pada normal Q- Q plot prinsipnya normalitas dapat dideteksi dengan melihat penyebaran data (titik) pada sumbu diagonal grafik.

Tabel 4.5

Uji normalitas *Pretest*

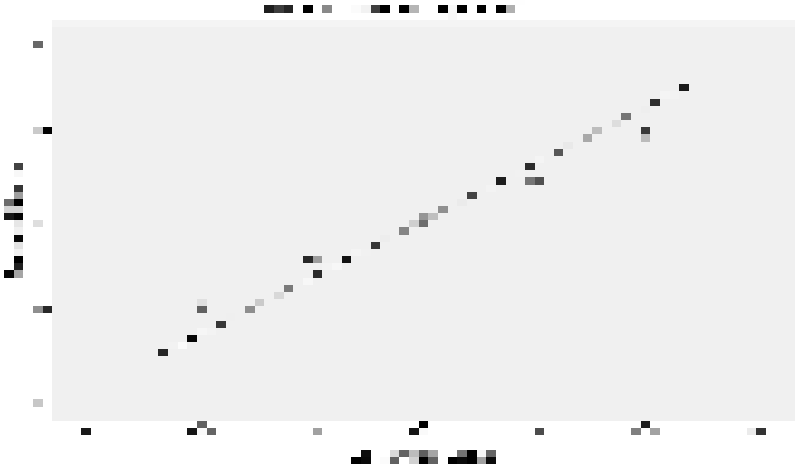
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest	,136	5	,200*	,987	5	,967
postest	,167	5	,200*	,943	5	,685

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 4.2



Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa *significance pretest* menggunakan *Shapiro Wilk* memiliki nilai (0,967) yang berarti lebih besar dari *alpha* (0,05). Dari *Normal Q-Q Plot of Pretest* juga terlihat bahwa titik-titik menyebar menjauhi garis diagonal. Dari tabel dan diagram di atas dapat dikatakan bahwa data dari nilai *pretest* berdistribusi normal, karena semakin dekat titik-titik tersebut pada garis diagonal, maka datanya dinyatakan normal. Sama halnya dengan hasil *pretest*, data hasil *postest* juga dilakukan uji normalitas dengan menggunakan analisis SPSS 22 untuk melihat data tersebut terdistribusi normal atau tidaknya.

Tabel 4.6

Uji normalitas *Posttest*

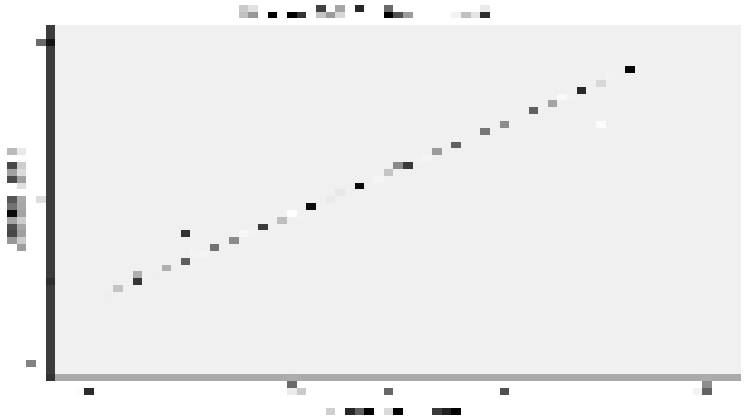
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest	,136	5	,200*	,987	5	,967
postest	,167	5	,200*	,943	5	,685

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 4.3



Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa *significance posttest* menggunakan *Shapiro Wilk* memiliki nilai (0,685) yang berarti lebih besar dari *alpha* (0,05). Dari *Normal Q-Q Plot of posttest* juga terlihat bahwa titik-titik menyebar menjauhi garis diagonal. Dari tabel dan diagram diatas dapat dikatakan bahwa data *posttest* menunjukkan pola berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat kesamaan data, atau disebut juga dengan uji varian.

Tabel 4.7

Uji Homogenitas

Test of homogeneity of variance					
		Levene statistic	df1	df2	Sig
Pretest	Based on Mean	,081	1	8	,784
posttest	Based on Median	,026	1	8	,875
	Based on Median and with adjusted df	,026	1	7,482	,875
	Based on trimmed mean	,069	1	8	,799

Tabel diatas menunjukkan bahwa data dari *pretest* dan *posttest* berdistribusi tidak normal karena nilai signifikannya.000> 0,05.

c) Uji Hipotesis

Data yang telah terkumpul dianalisa dengan menggunakan Uji Wilcoxon, analisa ini menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan, hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan untuk meningkatkan pengelolaan diri siswa. Hasilnya dicari dengan menggunakan program SPSS versi 22, yaitu dengan Uji Wilcoxon.

Hasil dari suatu hipotesis dikatakan berhasil jika nilai Sig. (2-*tailed*) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *postest* serta ha diterima dan ho ditolak, dan sebaliknya apabila nilai *Asymp*. Sig.(2-*tailed*) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *postest* serta ho diterima dan ha ditolak. Pengolahan data ini memakai program SPSS versi 22.

Tabel 4.8

Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest – pretest	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	5[b]	3.00	15.00
	Ties	0[c]		
	Total	5		

a. posttest<pretest
b. posttest>pretest
c. posttest = pretest

Tabel di atas menunjukkan bahwa *negative ranks* atau selisih negatif antara hasil pengelolaan diri *pretest* dan *posttest* adalah 0 data negatif artinya terdapat 0 orang siswa yang mengalami penurunan pengelolaan diri *pretest* dan *posttest.* Disini terdapat 5 data positif (N) artinya terdapat peningkatan pengelolaan diri, *mean of rank* sebesar 3,00 sedangakan *Sum of Rank* sebesar 15,00. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan nilai *posttest*, disini *ties* adalah 0 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*. Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan pengelolaan diri siswa.

Tabel 4.9

Test Statistics[b]

	postest – pretest
Z	2,032[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,042

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel di atas terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest,* hal ini dibuktikan dengan nilai $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05. Maka dapat diketahui $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ yaitu 2,032 > 1,96 sehingga ada perbedaan rata-rata nilai tes antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kepada siswa yang memiliki pengelolaan diri rendah, sehingga Ha diterima dan Ho ditolak. Sedangkan berdasarkan dari hasil *asymp sig (2-tailed)* diperoleh nilai sebesar 0.042 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Maka dapat dikatan Ha diterima artinya

pengelolaan diri siswa dapat meningkat dengan memberikan perlakuan konseling individual dengan pendekatan behavioristik di SMPN 6 Bukittinggi.

3. Pembahasan

Hasil pengolahan data pada 5 orang sampel diketahui bahwa hasil *pretest* meanya adalah 194.00, mediannya adalah 194.00, variannya adalah 10.000 yaitu varian data yang di dapat dari kelipatan standar deviasi, sedangkan nilai maximum dalam kelompok ini adalah 198 dan nilai minimum adalah 190, standar deviasinya 3.162 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya. Maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor kelompok *pretest* tergolong pada kategori rendah. Artinya masih terdapat beberapa hal terkait pengelolaan diri yang belum dimiliki oleh siswa di SMPN 6 Bukittinggi.

Sedangkan hasil pengolahan data diketahui bahawa *postest* dengan jumlah sampel 5 orang, meanya adalah 222.60, mediannya adalah 222.00, variannya adalah 12.800 yaitu varian data yang di dapat dari kelipatan standar deviasi, sedangkan nilai maximum dalam kelompok ini adalah 228 dan nilai minimum adalah 219, standar deviasinya 3.578 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya.

Maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor kelompok *postest* tergolong pada kategori sedang untuk pengelolaan diri. Artinya terdapat peningkatan dari beberapa hal terkait pengelolaan diri yang dimiliki oleh siswa di SMPN 6 Bukittinggi

Konsep Pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.[1] berarti mendorong diri sendiri untuk lebih baik, mengatur semua kemampuan yang dimiliki dan dapat mengendalikan kemampuan untuk mencapai prestasi-prestasi yang ada dan untuk menuju kearah perubahan tingkah laku yang diinginkan. Upaya untuk membantu siswa yang memilki pengelolaan diri rendah diperlukan dengan layanan konseling perorangan. Menurut Prayitno layanan Konseling Perorangan (KP) merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang guru BK atau konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli dan konselor. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri konseli (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia pribadi konseli) menuju ke arah pengentasan masalah. .[2]

Tujuan umum layanan konseling individual adalah terentasnya masalah yang dialami konseli. Apabila masalah konseli itu dicirikan sebagai: (a) sesuatu yang tidak disukai adanya, (b) sesuatu yang ingin dihilangkan, (c) sesuatu yang menghambat atau menimbulkan kerugian.

Menurut Santrock Pengelolaan diri dalam belajar memberikan dampak pada hasil prestasi siswa, yaitu memiliki motivasi yang lebih besar dalam belajar, sehingga siswa memandang masa depan lebih optimis dan

[1] Gantina, K dan Karsih E W, 2016, *Teori dan Tehnik Konseling*, (Jakarta :PT.Indeks), hal. 180

[2] Prayitno, *Seri Kegiatan Pendukung Konseling , L.1-L.9*, (Padang, UNP, 2004), hal. 1

mampu mencapai prestasi akademik yang baik[3]. Jadi diperlukanya pengelolaan diri yang baik bagi siswa dalam belajar, sehingga dapat mendukung kelancaran dan kesuksesan proses pembelajaran.

Pendekatan Behavioristik menekankan pembelajaran keterampilan konseli dalam mengelola diri selain itu konseling behavior juga menekankan pendekatan kendali diri saat konseli mempelajari strategi pengelolaan diri.[4]Untuk itu dalam mengatasi pengelolaan diri rendah menggunakan pendekatan behavioristik dalam konseling perorangan teknik yang harus digunakan yaitu *Self management,* teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku sendiri melalui pantau diri, kendali diri, dan ganjar diri dan *Behavioral rehears*, teknik penggunaan pengulangan atau latihan

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendekatan behavioristik dapat menjadi alternatif bagi guru BK untuk meningkatkan pengelolaan diri siswa yang rendah, karena proses yang dilakukan dalam pendekatan behavioristik sangat membantu bagi siswa. Disini konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan. Perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu apabila ia mampu menunjukan perubahan tingkah laku.

---

[3] Pri Ariadi Cahya Dinata, *Self Regulated Learning Sebagai Strategi Membangun Kemandirian Peserta Didik Dalam Menjawab Tantangan Abad 21,* (Yogyakarta : Prosiding Seminar Pendidikan Sains (SNPS) , 2016), Hal. 143

[4] Novi Hendri, *Model-Model Konseling*, (Medan : Perdana Pulishing, 2013), h. 155

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat ditarik kesimpulan bahwa: Hasil *pretest* dengan jumlah sampel 5 orang sebelum diberikan perlakuan layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik, meannya adalah 194.00 yang mana ini adalah rata-rata pengelolaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan dan rata-rata nilai ini tergolong rendah. Hasil *postest* dengan jumlah sampel 5 orang setelah diberikan perlakuan layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik, meannya adalah 222.60 yang mana ini adalah rata-rata pengelolaan diri siswa setelah diberikan perlakuan dan nilai ini tergolong sedang.

Terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest*, pernyataan ini didukung dengan dibuktikan dari hasil *asymp sig (2-tailed)* diperoleh nilai sebesar (0,042) yang berarti lebih kecil dari *alpha* (0,05). Maka dapat dikatakan Ha diterima z_{hitung} 2,032> dari z_{tabel} 1,96 yaitu pada taraf signifikansi 0,05, maka dapat dikatakan Ha diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat peningkatan pengelolaan diri siswa untuk *pretest* dan *postest* melalui layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di SMPN 6 Bukittinggi, maka dapat diajukan beberapa saran yang dapat bermanfaat bagi penguatan pengelolaan diri siswa melalui konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik, sebagai berikut:

1. Guru BK

   Guru BK lebih meningkatkan lagi pelaksanaan layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik secara baik dan berkesinambungan, agar pengelolaan diri siswa dapat berfungsi dengan baik. Khususnya siswa di SMPN 6 Bukittinggi.

2. Siswa

   Agar senantiasa bersikap proaktif dalam mengikuti kegiatan layanan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami, sehingga Guru BK dapat memanfaatkan layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri.

3. Wali Kelas

   Hendaknya juga bekerja sama dengan guru BK dan personil sekolah dalam membantu siswa untuk meningkatkan pengelolaan diri, karena fokus dari pengelolaan diri adalah dalam membentuk sikap dan prestasi siswa dalam belajar

4. Kepada peneliti lain

   Agar lebih memperkaya penelitian terkait pengelolaan diri, untuk itu ke depannya bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukannya dengan pendekatan-pendekatan lainnya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Annisa Anggrayani N. 2016. *Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) dalam Belajar dengan Perencanaan Karir.* Skripsi Universitas Lampung.

Azwar, Saifuddin. 2012. *Reliabilitas Dan Validitas Edisi IV*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Depdikbud RI. 1995. *Kamus Bahasa Indonesia.* Jakarta : Balai Pustaka.

Depdiknas. 2003. *UU Nomor 20 tentang Pendidikan Nasional*. Jakarta: depdiknas.

Dewi Satria Ahwar. 2016. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kemampuan Berpikir Kreatif Dalam Kimia Peserta Didik Kelas XI IPA Sekabupaten Datar*. Jurnal Sains Mat, Vol. V, No.1

Gantina, K dan Karsih E W. 2016.*Teori dan Tehnik Konseling*. Jakarta :PT.Indeks

Gantina Komalasari. 2011. *Teori dan teknik konseling.* Jakarta: indeks

Ghufron M N dan Rini RS. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media .

Hallen A. 2002. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam.* Jakarta: Ciputat Pers.

Hartono, Boy sudarmadji. 2012. *Psikologi Konseling-Edisi Revisi*. Jakarta: Prenada Media.

Hendri, Novi. 2013. *Model-Model Konseling*. Medan: Perdana Pulishing.

Hikmawati, Fenti. 2011. *Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.

Husaini Husman Dan Punomo Setiady. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.

Komalasari *et al*. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.

Lefudin. 2014. *Belajar Dan Pembelajaran.* ttp: CV Budi Utama.

Lumongga, Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana.

Muhibbin, Syah. 2007. *Psikologi Belajar.* Jakarta: Logos.

Nurkacana, Wayan. 1993. *Pemahaman Individu*. Surabaya: Usaha Nasional.

Octheria Friskilia S, Hendri Winata, 2018. Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Punanji. 2012. *Metode Penelitian Dan Pengembangan.* Jakarta: Kencana.

Purwanto. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Prayitno. 2004. *Seri Kegiatan Pendukung Konseling , L.1-L.9.* Padang: UNP.

Pri Ariadi Cahya Dinata, 2016. *Self Regulated Learning Sebagai Strategi Membangun Kemandirian Peserta Didik Dalam Menjawab Tantangan Abad 21.* Yogyakarta : Prosiding Seminar Pendidikan Sains (SNPS)

Riduwan. 2006. *Metode dan Teknik Penyusunan Tesis.* Bandung: Alfa Beta.

Sanapiah Faisal. 2008. *Format-Format Penelitian Sosial.* Jakarta: Rajawali Pers.

Setiawan, Andi. 2018. *Pendekatan-Pendekatan Konseling Teori dan Aplikasi.* Yogyakarta: CV Budi Utama.

Setyosari, Punanji. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan.* Jakarta Kencana.

Sifha Ni Najmah, Peningkatan *Self Regulation* dengan layanan bimbingan kelompok. Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan : Universitas Lampung diakses melalui http://jurnal.fkip.inila.ac.id

Siregar, syofian. 2014. *Statistik Parametrik Untuk Peneliti Kuantitatif* . Jakarta: Bumi Aksara.

Soewarno Handynigrat. 1986. *Pengantar Studi Ilmu Administrasi Dan Manajemen*. Jakarta : Gunung Agung

Sofyan S. Willis. 2014. *Konseling Individual Teori Dan Praktek.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

_____2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suharsimi, Arikunto. 2011. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukardi. 2010. *Metodologi Penelitian Pendiddikan (Kompetensi Dan Praktiknya*). Jakarta: Bumi Aksara.

Supraktiknya. 1993. *Psikologi Kepribadian 3 Teori-Teori Sifat dan Behavioristik*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Suryabrata, Sumadi. 2004. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Taufik. 2009. *Model-Model Konseling*. Padang: FIP UNP.

_____2016. *Pendekatan Dalam Konseling Cet. III*. Padang: FIP UNP.

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis intregasi).* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Yasrul Huda Siregar. 2018. *Meningkatkan Self-Regulation dalam Proses Belajar Dengan Menggunakan Bidang Bimbingan Belajar melalui Layanan Informasi Siswa Kelas V111 SMP Muhammadiyah 07 Medan*. Diakses melalui http://jurnal.fkip.inila.ac.id

Yusuf, A Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Penetapan dosen pembimbing



Lampiran 2 : Surat izin penelitian dari kampus



Lampiran 3 : Surat rekomendasi penelitian dari kesbangpol



Lampiran 4 : SK Pembimbing



Lampiran 5 : Permohonan validasi skala



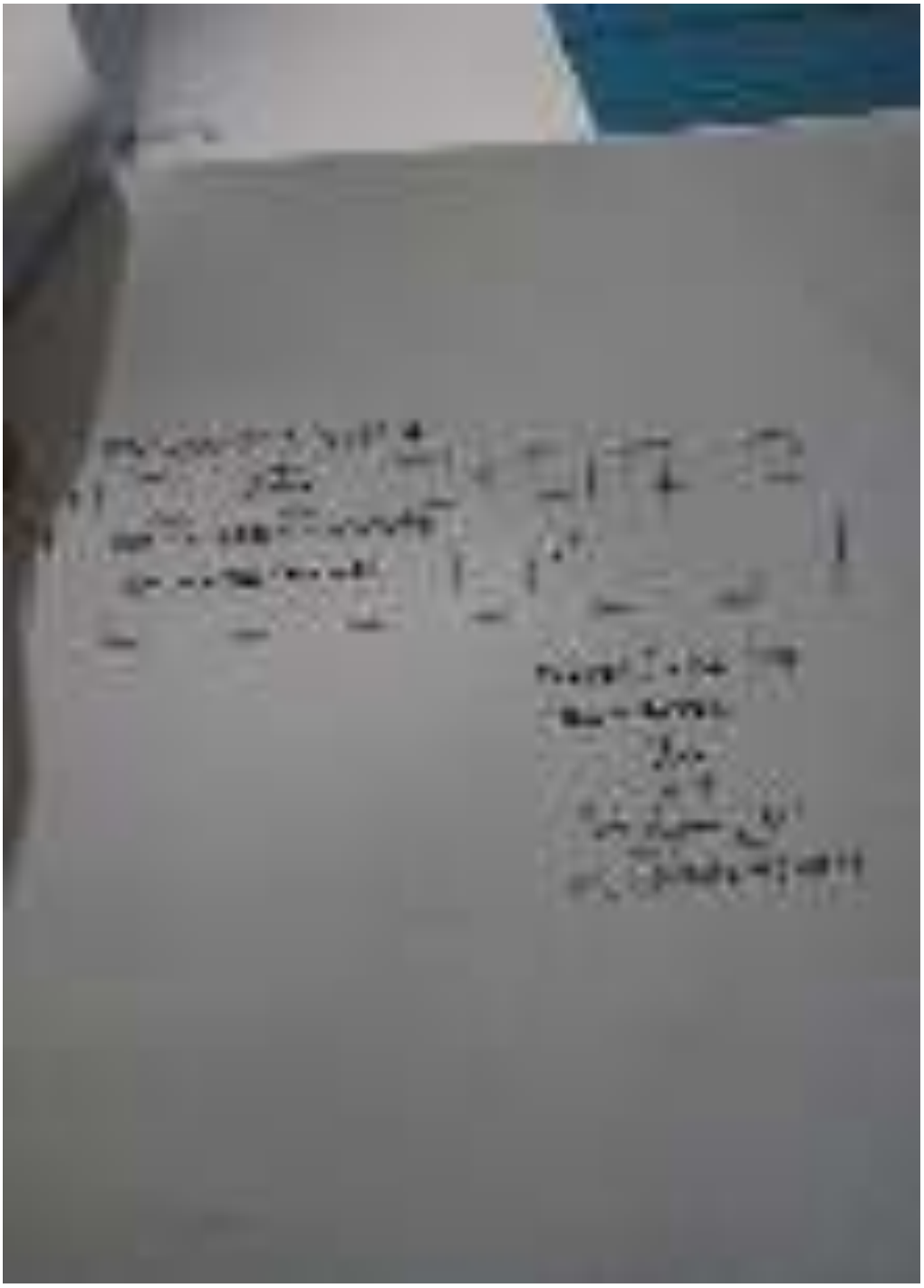
Lampiran 6 : Lembar Validasi Instrumen

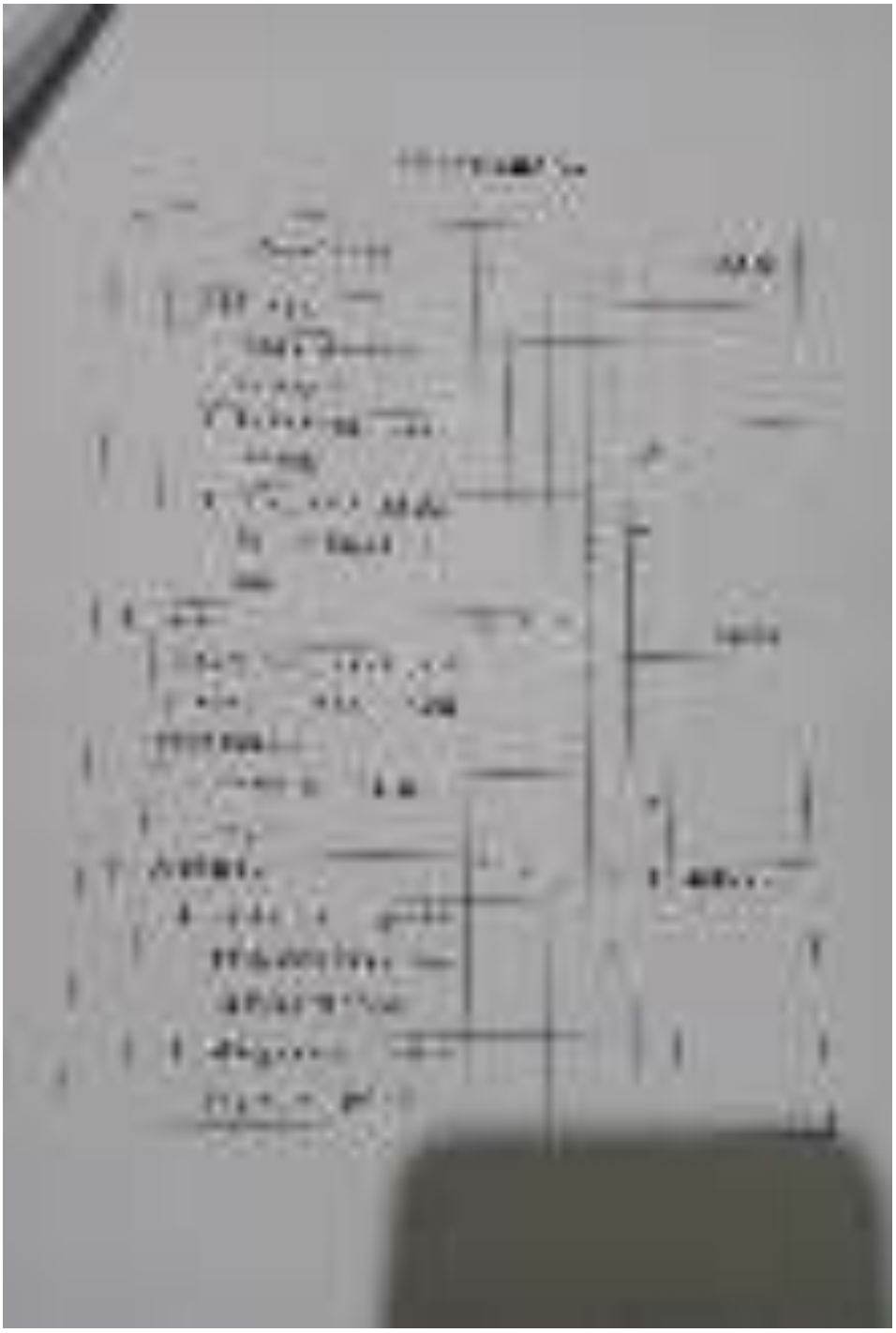














Lampiran 7 : Kisi- Kisi Sebelum Uji Coba

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

ANGKET TENTANG PENGELOLAAN DIRI SISWA

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
			+	-	
Pengelolaan diri (*Self regulation*)	Kognisi	*Rehearsel* (strategi pengulangan)	1,2,3	4,5,6	6
		Elaboration (merefleksikan "*deep learning*" mencoba meringkas materi)	7,8,9	10,11, 12	6
		Organizing (pengorganisasian "siswa menelaah pelajaran kembali)	13,1 4,15	16,17, 18	6
	Motivasi	*Masteryself talk* (meningkatkan motivasi dengan berbicara pada diri sendiri)	19,2 0,21	22,23, 24	6
		Extrinsic self talk (meningkatkan motivasi ekstrinsik)	25,2 6,27	28,29, 30	6
		Relative ability self talk (performa khusus dan berusaha lebih baik dari orang lain)	31,3 2,33	34,35, 36	6
		Relevance enhancement (peningkatan yang relevan)	37,3 8,39	40,41, 42	6
		Situasionalinteres enhancement (peningkatan minat situasional)	43,4 4,45	46,47, 48	6

		Self consequating (pemberian konsekuensi diri)	49,5 0,51	52,53, 54	6
		Environment structuring (penyusunan lingkungan)	55,5 6,57	58,59, 60	6
	Perilaku	*Effort regulation* (mengatur usaha)	61,6 2,63	64,65, 66	6
		Time/study environment (waktu dan lingkungan)	67,6 8,69	70,71, 72	6
		Help seeking (pencarian bantuan)	73,7 4,75	76,77, 78	6
				Jumlah	**78**

Sumber : Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah,*Self-Regulated Learning* (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa, (jurnal ilmiah psikologi terapan, ISSN: 2301-8267 Vol. 01, No.01, Januari 2013), hal. 14

Lampiran 8 : Skala Penelitian Sebelum Uji Coba

INSTRUMEN PENELITIAN
ANGKET PENGELOLAAN DIRI SISWA

A. Pengantar

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Terlebih dahulu peneliti mendo'akan agar ananda selalu dalam keadaan sehat dan bahagia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta senantiasa dalam lindungan Allah SWT.

Selanjutnya peneliti memohon kesediaan ananda meluangkan waktu untuk mengisi item pernyataan ini. Angket ini berisi pernyataan untuk mengungkapkan pengelolaan diri siswa. Disini ananda diminta untuk memberikan respon atau jawaban yang sesuai dengan kondisi diri ananda sendiri dengan sungguh-sungguh dan jujur dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada kolom jawaban yang tersedia. Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban yang harus dipilih yang sesuai dengan diri ananda. Jawaban ananda tidak akan dinilai benar atau salah, melainkan merupakan gambaran tentang keadaan diri ananda sendiri. Semua jawaban ananda akan **dirahasiakan.**

B. Petunjuk Khusus

Keseluruhan item pernyataan ini menyangkut tentang pengelolaan diri ananda diminta untuk menjawab pernyataan ini dengan memilih salah satu kemungkinan jawaban yang disediakan.

SL	Apabila pernyataan tersebut **Selalu** ananda alami.
SR	Apabila pernyataan tersebut **Sering** ananda alami.
KD	Apabila pernyataan tersebut **Kadang-kadang** ananda alami.
JR	Apabila pernyataan tersebut **Jarang** ananda alami.
TP	Apabila pernyataan tersebut **Tidak Pernah** ananda alami.

C. Petunjuk Umum

1. Mulailah dengan membaca basmalah dan berdo'a.
2. Isi Identitas anda dengan lengkap.
3. Bacalah dengan seksama setiap butir pernyataan di bawah ini.
4. Berilah tanda ceklis (√) pada salah satu kolom alernatif yang tersedia yaitu **SL (selalu), SR (sering), KD (kadang-kadang), JR (jarang), TP (tidak pernah)**.
5. Item pernyataan ini dibuat semata-mata hanya untuk tujuan penelitian, untuk itu jawaban yang ananda berikan **tidak akan berpengaruh terhadap nilai** dan keberadaan ananda.

D. Contoh Pengisian Angket

No	Pernyataan	SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya memilih mengerjakan tugas dari pada bermain	√				

Keterangan :

Dari pernyataan di atas berarti anda memilih alternatif jawaban **SL (selalu)**, yang menunjukkan bahwa anda **selalu** memilih mengerjakan tugas dari pada bermain.

"SELAMAT MENGERJAKAN"

Pernyataan Angket Pengelolaan diri siswa

Identitas Diri

1. Nama **(inisial)** : .....
2. NIS : .....
3. Sekolah/Kelas : ...../.....
4. Tanggal Pengisian : .....

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Sebelum guru memberikan materi pelajaran di sekolah saya sudah mempelajari materi tersebut di rumah					
2	Sepulang sekolah saya mengulangi materi pelajaran yang telah dipelajari di sekolah					
3	Sebelum guru masuk kelas saya mengajak teman untuk mengulangi materi pelajaran sebelumnya					
4	Saya sibuk dengan kegiatan di luar pelajaran sehingga lalai dalam mengulangi pelajaran					
5	Saya memilih bermain dari pada mengulangi pelajaran di rumah					
6	Saya merasa mengulangi pelajaran di rumah membuang-buang waktu					
7	Saya membuat rangkuman materi dengan bahasa sendiri setelah guru menerangkan pelajaran					
8	Saya lebih memahami materi pelajaran dengan membuat rangkuman pelajaran.					
9	Saya mempunyai buku khusus untuk membuat rangkuman materi pelajaran					
10	Saat hanya mendengarkan saja semua materi pelajaran yang dijelaskan guru					
11	Saya meringkas materi jika diingatkan oleh guru					
12	Saya menyalin ringkasan teman jika ada pelajaran yang kurang disukai					
13	Saya mempelajari kembali semua materi pelajaran, agar dapat menyelesaikan soal-soal yang akan di berikan guru					
14	Saya membuat soal sendiri setelah mempelajari semua materi pelajaran					

15	Saya mempelajari materi dengan mencari sumber lain untuk menambah pemahaman					
16	Saya kurang berminat membahas materi pelajaran yang sudah dipelajari					
17	Saya mau membahas materi pelajaran jika bersama dengan teman					
18	Saya membahas kembali materi pelajaran jika melaksanakan ujian saja					
19	Saya memberi dorongan dan semangat kepada diri sendiri setiap belajar					
20	Saya merasa harus mendapatkan nilai yang tinggi sama seperti teman yang lain.					
21	Saya harus bisa menjawab dengan benar semua pertanyaan yang diberikan guru					
22	Saya belum bisa menguasai pelajaran dengan baik sehingga gagal dalam belajar					
23	Saya ingin berhenti belajar karena mendapatkan nilai rendah					
24	Saya takut bersaing dengan teman lain dalam belajar karena kurang percaya diri					
25	Saya berteman dengan anak yang rajin dapat mendorong saya lebih giat dalam belajar					
26	Saya mempertahankan prestasi karena disemangati oleh keluarga					
27	Saya belajar kelompok dengan teman agar lebih semangat dalam belajar					
28	Jika mendapatkan nilai ujian yang rendah saya tidak mengikuti pelajaran lagi					
29	Saya keluar kelas jika guru yang mengajar tidak datang					
30	Saya malas belajar jika teman mendapatkan nilai tinggi					
31	Saya bisa mengatasi kesulitan yang dialami dalam belajar dibandingkan teman lain					
32	Saya lebih kosentrasi dan fokus dalam mengerjakan tugas dibandingkan orang lain					
33	Saat guru memberikan pertanyaan saya bisa menjawab dengan benar dibandingkan orang lain.					
34	Saya ikut berbicara dengan teman saat guru menerangkan					

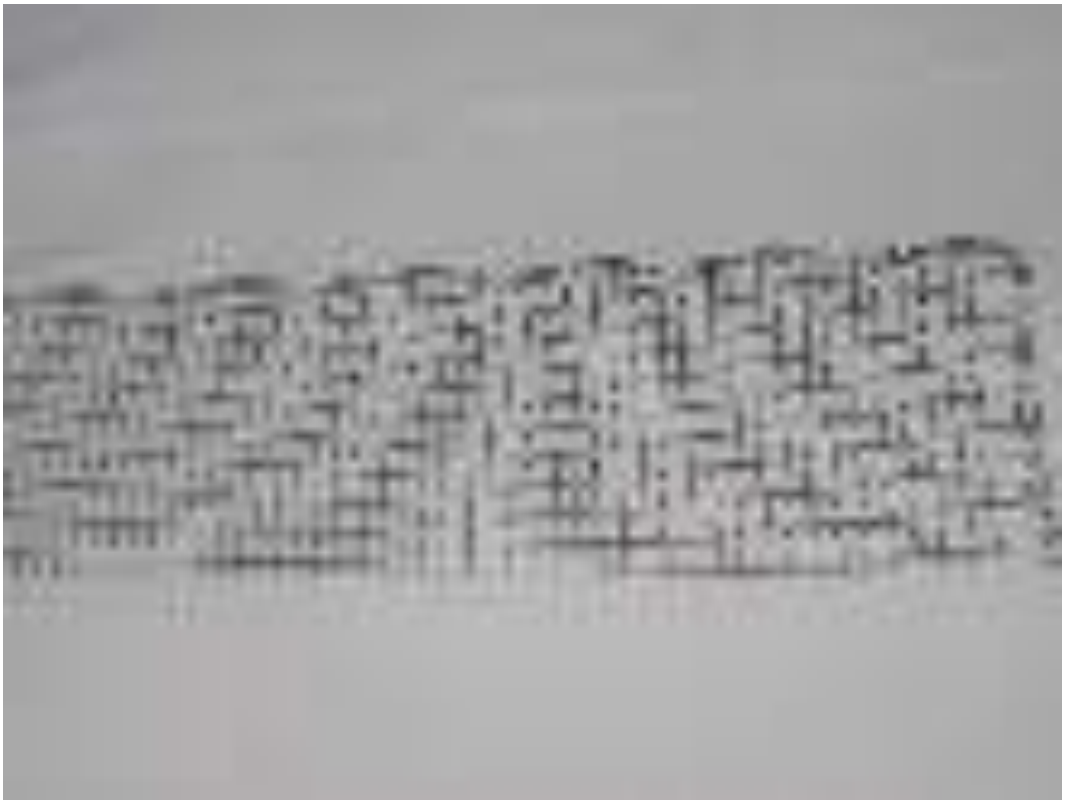
35	Saya belum mampu menerapkan cara belajar yang baik dibandingkan teman lain					
36	Saya senang mendapatkan nilai yang sama dengan teman					
37	Saya berusaha hadir disetiap pembelajaran yang kurang disukai					
38	Saya mulai mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh karena sering mendapatkan nilai rendah					
39	Jika ada kesalahan dalam menjawab soal yang diberikan guru saya berusaha memperbaikinya					
40	Saya mencontek tugas yang telah dibuat oleh teman					
41	Saya mengabaikan tugas yang diberikan guru					
42	Saya mudah menyerah jika mendapatkan tugas yang sulit					
43	Saya melakukan senam otak ketika bosan belajar					
44	Saya mampu memahami situasi dan kondisi mana yang kondusif untuk belajar dengan baik					
45	Saya senang mendengarkan musik saat mengerjakan tugas					
46	Saya langsung keluar kelas jika ada pelajaran yang kurang disukai					
47	Saya memilih tidur-tidur di kelas jika kesulitan dalam memahami materi pelajaran					
48	Saya senang membaca buku lain saat guru menerangkan pelajaran yang kurang disukai					
49	Saya akan bermain dengan teman setelah selesai mengerjakan semua tugas					
50	Saya membeli barang kesukaan jika mendapatkan prestasi di sekolah					
51	Saya mendapatkan uang jajan tambahan jika mendapatkan nilai tinggi					
52	Saya setiap hari menonton televisi walaupun mendapatkan nilai rendah					
53	Saya senang terlambat mengumpulkan tugas karena ditunda waktu pengumpulanya					

54	Saya keluar kelas jika gagal dalam menjawab pertanyan yang diberikan guru					
55	Saya senang belajar jika duduk paling depan					
56	Saya suka belajar dalam keadaan kelas yang rapi					
57	Saya membersihkan papan tulis sebelum guru masuk kelas					
58	Saya membiarkan kamar berantakan setelah mengerjakan tugas					
59	Saat belajar saya membiarkan kursi dan meja berantakan					
60	Saya membiarkan televisi menyala saat mengerjakan tugas					
61	Saya mempersiapkan alat tulis sebelum belajar					
62	Saya membeli buku pelajaran dan membacanya sebelum belajar dimulai					
63	Saya merapikan kembali semua buku-buku pelajaran sesudah belajar					
64	Saya belajar setiap hari walaupun pelajaran yang tidak disukai					
65	Saya belajar sesuka hati tanpa menargetkan waktunya sehingga sering lupa					
66	Saya memilih bermain dengan teman daripada mengatur keperluan untuk belajar					
67	Saya membuat jadwal belajar sendiri					
68	Saya secepatnya menyelesaikan setiap tugas yang diberikan guru					
69	Saya meluangkan waktu mengerjakan dan membahas pelajaran bersama-sama dengan teman saat jam istirahat di sekolah					
70	Saya mengerjakan tugas di sekolah sebelum guru masuk kelas					
71	Saya banyak menghabiskan waktu bermain handphone dirumah dibandingkan belajar					
72	Saya membuat jadwal belajar hanya untuk pajangan					
73	Saya meminta bantuan kepada kakak jika saya menemukan kendala dalam mengerjakan tugas di rumah					

74	Saya bertanya kepada guru jika ada pelajaran yang tidak mengerti					
75	Saya bertanya kepada teman yang pintar di sekolah jika ketinggalan materi pelajaran					
76	Saya malu bertanya kepada guru karena ditertawakan oleh teman-teman di kelas					
77	Saya takut dimarahi guru jika bertanya tentang pelajaran yang tidak dipahami					
78	Saya lebih memilih diam jika ada pelajaran yang tidak dipahami.					

Lampiran 9 : Tabulasi Uji Coba





Lampiran 10 : Hasil Uji Validitas Pengelolaan Diri

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N	r Table	Valid	Tidak Valid
VAR00001	2.80	.894	20	444	x	
VAR00002	2.15	.813	20	444	x	
VAR00003	2.65	.988	20	444	x	
VAR00004	2.90	1.071	20	444	x	
VAR00005	2.95	1.050	20	444	x	
VAR00006	3.85	1.089	20	444	x	
VAR00007	3.00	1.026	20	444	x	
VAR00008	3.45	1.146	20	444	x	
VAR00009	2.05	1.191	20	444	x	
VAR00010	3.25	1.251	20	444	x	
VAR00011	2.75	1.482	20	444	x	
VAR00012	2.80	.894	20	444	x	
VAR00013	2.95	.686	20	444	x	
VAR00014	2.05	.759	20	444	x	
VAR00015	2.65	.933	20	444	x	
VAR00016	3.00	1.170	20	444	x	
VAR00017	2.45	.999	20	444	x	
VAR00018	2.00	1.214	20	444	x	
VAR00019	4.05	.945	20	444	x	
VAR00020	4.70	.470	20	444	x	
VAR00021	4.00	.973	20	444	x	
VAR00022	3.30	1.302	20	444	x	
VAR00023	4.15	1.226	20	444	x	
VAR00024	3.70	1.261	20	444	x	
VAR00025	4.10	1.210	20	444	x	
VAR00026	3.70	1.342	20	444	x	
VAR00027	3.75	1.209	20	444	x	
VAR00028	4.45	.945	20	444	x	
VAR00029	2.55	.759	20	444	x	
VAR00030	4.25	.910	20	444	x	
VAR00031	3.40	.995	20	444	x	

VAR00032	3.55	1.050	20	444	x
VAR00033	3.45	.826	20	444	x
VAR00034	3.60	.883	20	444	x
VAR00035	2.45	.945	20	444	x
VAR00036	2.55	1.050	20	444	x
VAR00037	4.80	.523	20	444	x
VAR00038	3.95	.945	20	444	x
VAR00039	4.05	.826	20	444	x
VAR00040	2.85	1.226	20	444	x
VAR00041	3.95	1.146	20	444	x
VAR00042	3.10	1.334	20	444	x
VAR00043	1.95	1.234	20	444	x
VAR00044	3.45	.759	20	444	x
VAR00045	3.45	1.605	20	444	x
VAR00046	4.40	.883	20	444	x
VAR00047	3.30	1.081	20	444	x
VAR00048	3.85	1.268	20	444	x
VAR00049	4.45	.826	20	444	x
VAR00050	3.45	1.099	20	444	x
VAR00051	2.60	1.273	20	444	x
VAR00052	2.40	1.465	20	444	x
VAR00053	4.00	1.076	20	444	x
VAR00054	4.20	1.056	20	444	x
VAR00055	3.50	1.539	20	444	x
VAR00056	4.70	.733	20	444	x
VAR00057	3.25	.967	20	444	x
VAR00058	4.45	.999	20	444	x
VAR00059	4.30	.979	20	444	x
VAR00060	3.40	1.314	20	444	x
VAR00061	4.90	.308	20	444	x
VAR00062	3.30	1.342	20	444	x
VAR00063	4.60	.598	20	444	x
VAR00064	2.45	1.146	20	444	x
VAR00065	3.20	.768	20	444	x
VAR00066	3.30	1.418	20	444	x

VAR00067	2.40	1.392	20	444	x	
VAR00068	4.25	.851	20	444	x	
VAR00069	2.45	.686	20	444	x	
VAR00070	3.10	1.119	20	444	x	
VAR00071	2.70	1.031	20	444	x	
VAR00072	4.15	.813	20	444	x	
VAR00073	3.60	1.353	20	444	x	
VAR00074	3.80	.894	20	444	x	
VAR00075	4.20	.894	20	444	x	
VAR00076	3.80	1.281	20	444	x	
VAR00077	3.10	1.373	20	444	x	
VAR00078	3.25	1.585	20	444	x	

Lampiran 11 : Kisi- Kisi Angket Sebelum dan Sesudah Uji Coba

KISI-KISI ANGKET PENELITIAN SEBELUM DAN SESUDAH UJI COBA

EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING PERORANGAN DENGAN PENDEKATAN BEHAVIORISTIK UNTUK MENIGKATKAN PENGELOLAAN DIRI SISWA DI SMPN 6 BUKITTINGGI

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Item Sebelum Uji Coba		Jumlah	No Item Sesudah uji Coba		Jumlah
			+	-		+	-	
Pengelolaan diri	Kognisi	*Rehearsel* (strategi pengulangan)	1,2,3	4,5,6	6	1,2,3	4,5,6	6
		Elaboration (merefleksikan "*deep learning*" mencoba meringkas materi)	7,8,9	10,11,12	6	7,8,9	10,11,12	6
		Organizing (pengorganisasian "siswa menelaah pelajaran kembali)	13,14,15	16,17,18	6	13,14,15	16,17,18	6
	Motivasi	*Masteryself talk* (meningkatkan motivasi dengan berbicara pada diri sendiri)	19,20,21	22,23,24	6	19,20,21	22,23,24	6
		Extrinsic self talk (meningkatkan motivasi ekstrinsik)	25,26,27	28,29,30	6	25,26,27	28,29,30	6
		Relative ability self talk (performa khusus dan berusaha lebih	31,32,33	34,35,36	6	31,32,33	34,35,36	6

		baik dari orang lain)						
		Relevance enhancement (peningkatan yang relevan)	37,38,39	40,41,42	6	37,38,39	40,41,42	6
		Situasionalinteres enhancement (peningkatan minat situasional)	43,44,45	46,47,48	6	43,44,45	46,47,48	6
		Self consequating (pemberian konsekuensi diri)	49,50,51	52,53,54	6	49,50,51	52,53,54	6
		Environment structuring (penyusunan lingkungan)	55,56,57	58,59,60	6	55,56,57	58,59,60	6
	Perilaku	*Effort regulation* (mengatur usaha)	61,62,63	64,65,66	6	61,62,63	64,65,66	6
		Time/study environment (waktu dan lingkungan)	67,68,69	70,71,72	6	67,68,69	70,71,72	6
		Help seeking (pencarian bantuan)	73,74,75	76,77,78	6	73,74,75	76,77,78	6
Jumlah			**39**	**39**	**78**	**39**	**39**	**78**

Sumber : Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah,*Self-Regulated Learning* (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa, (jurnal ilmiah psikologi terapan, ISSN: 2301-8267 Vol. 01, No.01, Januari 2013), hal. 147

Lampiran 12 : Skala Penelitian Setelah Uji Coba

INSTRUMEN PENELITIAN
ANGKET PENGELOLAAN DIRI SISWA

E. Pengantar

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Terlebih dahulu peneliti mendo'akan agar ananda selalu dalam keadaan sehat dan bahagia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta senantiasa dalam lindungan Allah SWT.

Selanjutnya peneliti memohon kesediaan ananda meluangkan waktu untuk mengisi item pernyataan ini. Angket ini berisi pernyataan untuk mengungkapkan pengelolaan diri siswa. Disini ananda diminta untuk memberikan respon atau jawaban yang sesuai dengan kondisi diri ananda sendiri dengan sungguh-sungguh dan jujur dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada kolom jawaban yang tersedia. Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban yang harus dipilih yang sesuai dengan diri ananda. Jawaban ananda tidak akan dinilai benar atau salah, melainkan merupakan gambaran tentang keadaan diri ananda sendiri. Semua jawaban ananda akan **dirahasiakan.**

F. Petunjuk Khusus

Keseluruhan item pernyataan ini menyangkut tentang pengelolaan diri ananda diminta untuk menjawab pernyataan ini dengan memilih salah satu kemungkinan jawaban yang disediakan.

SL	Apabila pernyataan tersebut **Selalu** ananda alami.
SR	Apabila pernyataan tersebut **Sering** ananda alami.
KD	Apabila pernyataan tersebut **Kadang-kadang** ananda alami.
JR	Apabila pernyataan tersebut **Jarang** ananda alami.
TP	Apabila pernyataan tersebut **Tidak Pernah** ananda alami.

G. Petunjuk Umum

6. Mulailah dengan membaca basmalah dan berdo'a.
7. Isi Identitas anda dengan lengkap.
8. Bacalah dengan seksama setiap butir pernyataan di bawah ini.
9. Berilah tanda ceklis (√) pada salah satu kolom alernatif yang tersedia yaitu **SL (selalu), SR (sering), KD (kadang-kadang), JR (jarang), TP (tidak pernah)**.
10. Item pernyataan ini dibuat semata-mata hanya untuk tujuan penelitian, untuk itu jawaban yang ananda berikan **tidak akan berpengaruh terhadap nilai** dan keberadaan ananda.

H. Contoh Pengisian Angket

No	Pernyataan	SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya memilih mengerjakan tugas dari pada bermain	√				

Keterangan :

Dari pernyataan di atas berarti anda memilih alternatif jawaban **SL (selalu)**, yang menunjukkan bahwa anda **selalu** memilih mengerjakan tugas dari pada bermain.

"SELAMAT MENGERJAKAN"

Pernyataan Angket Pengelolaan diri siswa

Identitas Diri

5. Nama **(inisial)** : .....
6. NIS : .....
7. Sekolah/Kelas : ...../.....
8. Tanggal Pengisian : .....

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Sebelum guru memberikan materi pelajaran di sekolah saya sudah mempelajari materi tersebut di rumah					
2	Sepulang sekolah saya mengulangi materi pelajaran yang telah dipelajari di sekolah					
3	Sebelum guru masuk kelas saya mengajak teman untuk mengulangi materi pelajaran sebelumnya					
4	Saya sibuk dengan kegiatan di luar pelajaran sehingga lalai dalam mengulangi pelajaran					
5	Saya memilih bermain dari pada mengulangi pelajaran di rumah					
6	Saya merasa mengulangi pelajaran di rumah membuang-buang waktu					
7	Saya membuat rangkuman materi dengan bahasa sendiri setelah guru menerangkan pelajaran					
8	Saya lebih memahami materi pelajaran dengan membuat rangkuman pelajaran.					
9	Saya mempunyai buku khusus untuk membuat rangkuman materi pelajaran					
10	Saat hanya mendengarkan saja semua materi pelajaran yang dijelaskan guru					
11	Saya meringkas materi jika diingatkan oleh guru					
12	Saya menyalin ringkasan teman jika ada pelajaran yang kurang disukai					
13	Saya mempelajari kembali semua materi pelajaran, agar dapat menyelesaikan soal-soal yang akan di berikan guru					
14	Saya membuat soal sendiri setelah mempelajari semua materi pelajaran					

15	Saya mempelajari materi dengan mencari sumber lain untuk menambah pemahaman					
16	Saya kurang berminat membahas materi pelajaran yang sudah dipelajari					
17	Saya mau membahas materi pelajaran jika bersama dengan teman					
18	Saya membahas kembali materi pelajaran jika melaksanakan ujian saja					
19	Saya memberi dorongan dan semangat kepada diri sendiri setiap belajar					
20	Saya merasa harus mendapatkan nilai yang tinggi sama seperti teman yang lain.					
21	Saya harus bisa menjawab dengan benar semua pertanyaan yang diberikan guru					
22	Saya belum bisa menguasai pelajaran dengan baik sehingga gagal dalam belajar					
23	Saya ingin berhenti belajar karena mendapatkan nilai rendah					
24	Saya takut bersaing dengan teman lain dalam belajar karena kurang percaya diri					
25	Saya berteman dengan anak yang rajin dapat mendorong saya lebih giat dalam belajar					
26	Saya mempertahankan prestasi karena disemangati oleh keluarga					
27	Saya belajar kelompok dengan teman agar lebih semangat dalam belajar					
28	Jika mendapatkan nilai ujian yang rendah saya tidak mengikuti pelajaran lagi					
29	Saya keluar kelas jika guru yang mengajar tidak datang					
30	Saya malas belajar jika teman mendapatkan nilai tinggi					
31	Saya bisa mengatasi kesulitan yang dialami dalam belajar dibandingkan teman lain					
32	Saya lebih kosentrasi dan fokus dalam mengerjakan tugas dibandingkan orang lain					
33	Saat guru memberikan pertanyaan saya bisa menjawab dengan benar dibandingkan orang lain.					
34	Saya ikut berbicara dengan teman saat guru menerangkan					

35	Saya belum mampu menerapkan cara belajar yang baik dibandingkan teman lain					
36	Saya senang mendapatkan nilai yang sama dengan teman					
37	Saya berusaha hadir disetiap pembelajaran yang kurang disukai					
38	Saya mulai mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh karena sering mendapatkan nilai rendah					
39	Jika ada kesalahan dalam menjawab soal yang diberikan guru saya berusaha memperbaikinya					
40	Saya mencontek tugas yang telah dibuat oleh teman					
41	Saya mengabaikan tugas yang diberikan guru					
42	Saya mudah menyerah jika mendapatkan tugas yang sulit					
43	Saya melakukan senam otak ketika bosan belajar					
44	Saya mampu memahami situasi dan kondisi mana yang kondusif untuk belajar dengan baik					
45	Saya senang mendengarkan musik saat mengerjakan tugas					
46	Saya langsung keluar kelas jika ada pelajaran yang kurang disukai					
47	Saya memilih tidur-tidur di kelas jika kesulitan dalam memahami materi pelajaran					
48	Saya senang membaca buku lain saat guru menerangkan pelajaran yang kurang disukai					
49	Saya akan bermain dengan teman setelah selesai mengerjakan semua tugas					
50	Saya membeli barang kesukaan jika mendapatkan prestasi di sekolah					
51	Saya mendapatkan uang jajan tambahan jika mendapatkan nilai tinggi					
52	Saya setiap hari menonton televisi walaupun mendapatkan nilai rendah					
53	Saya senang terlambat mengumpulkan tugas karena ditunda waktu pengumpulanya					

54	Saya keluar kelas jika gagal dalam menjawab pertanyan yang diberikan guru					
55	Saya senang belajar jika duduk paling depan					
56	Saya suka belajar dalam keadaan kelas yang rapi					
57	Saya membersihkan papan tulis sebelum guru masuk kelas					
58	Saya membiarkan kamar berantakan setelah mengerjakan tugas					
59	Saat belajar saya membiarkan kursi dan meja berantakan					
60	Saya membiarkan televisi menyala saat mengerjakan tugas					
61	Saya mempersiapkan alat tulis sebelum belajar					
62	Saya membeli buku pelajaran dan membacanya sebelum belajar dimulai					
63	Saya merapikan kembali semua buku-buku pelajaran sesudah belajar					
64	Saya belajar setiap hari walaupun pelajaran yang tidak disukai					
65	Saya belajar sesuka hati tanpa menargetkan waktunya sehingga sering lupa					
66	Saya memilih bermain dengan teman daripada mengatur keperluan untuk belajar					
67	Saya membuat jadwal belajar sendiri					
68	Saya secepatnya menyelesaikan setiap tugas yang diberikan guru					
69	Saya meluangkan waktu mengerjakan dan membahas pelajaran bersama-sama dengan teman saat jam istirahat di sekolah					
70	Saya mengerjakan tugas di sekolah sebelum guru masuk kelas					
71	Saya banyak menghabiskan waktu bermain handphone dirumah dibandingkan belajar					
72	Saya membuat jadwal belajar hanya untuk pajangan					
73	Saya meminta bantuan kepada kakak jika saya menemukan kendala dalam mengerjakan tugas di rumah					
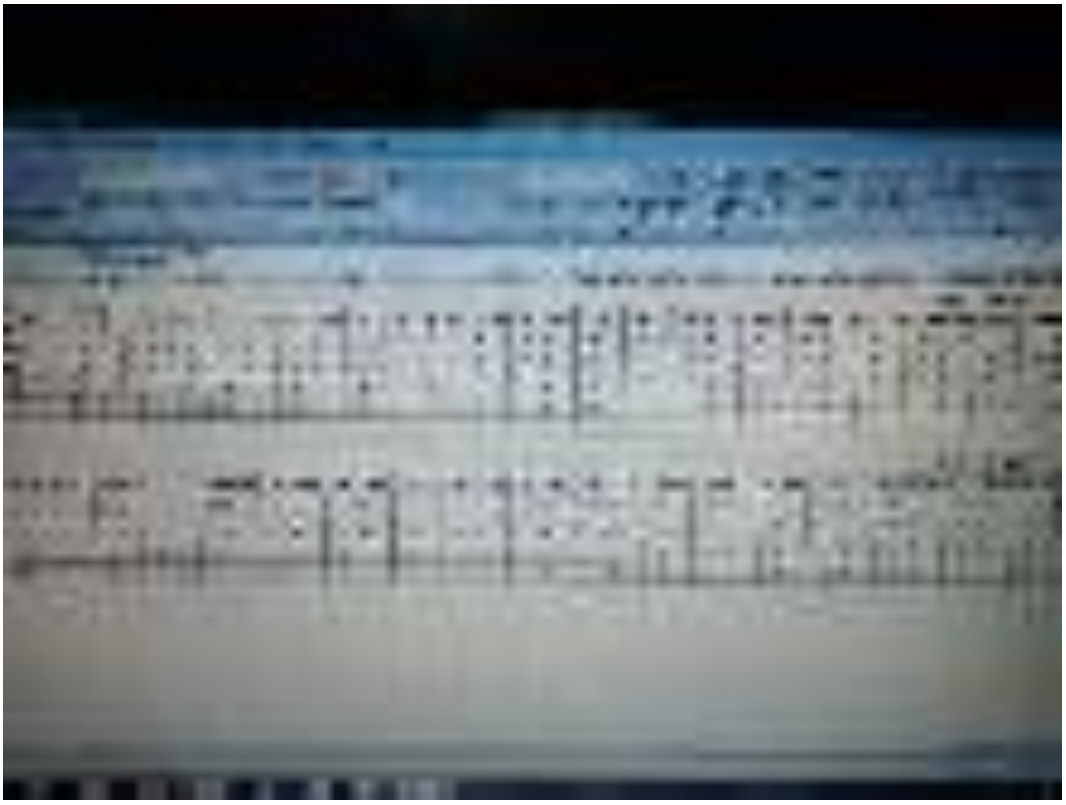
74	Saya bertanya kepada guru jika ada pelajaran yang tidak mengerti					
75	Saya bertanya kepada teman yang pintar di sekolah jika ketinggalan materi pelajaran					
76	Saya malu bertanya kepada guru karena ditertawakan oleh teman-teman di kelas					
77	Saya takut dimarahi guru jika bertanya tentang pelajaran yang tidak dipahami					
78	Saya lebih memilih diam jika ada pelajaran yang tidak dipahami.					
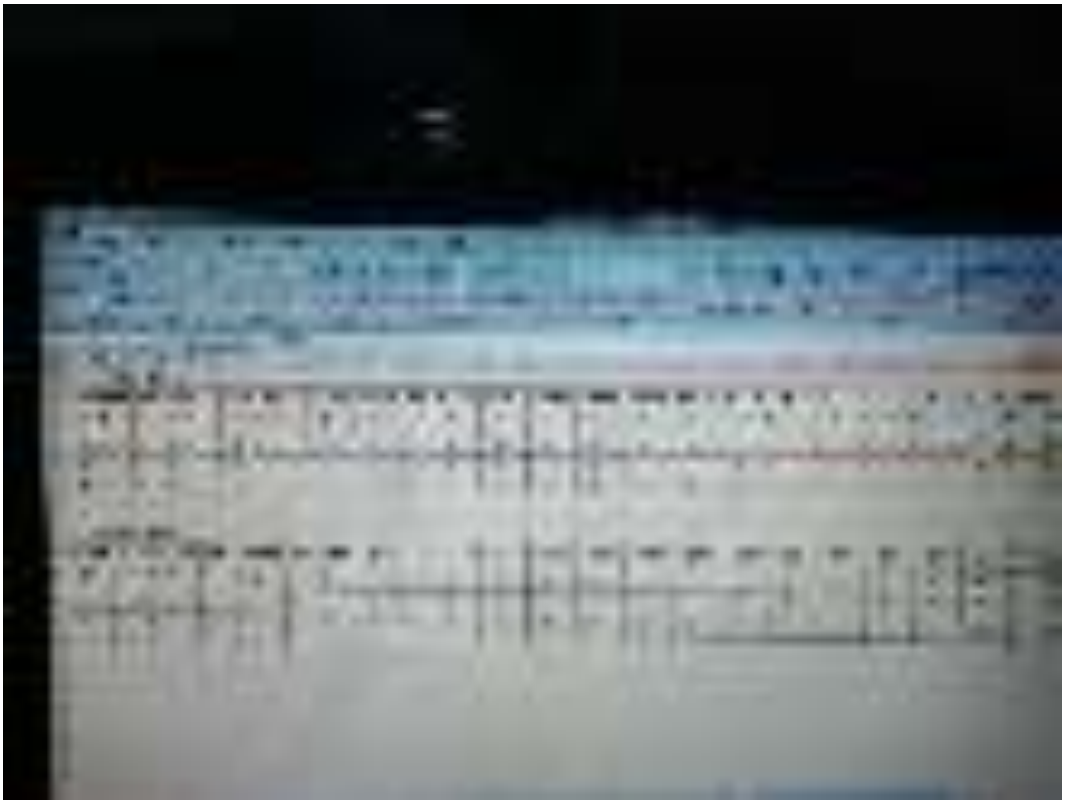
Lampiran 13 : Tabulasi *Pretest* Populasi





Lampiran 14 : Tabulasi *Pretest* dan *posttest* sampel





Lampiran 15 : Rencana Pelaksana Layanan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING PERORANGAN

INSTANSI : SMPN 6 BUKITTINGGI

WAKTU : 1 X 45 MENIT

A	Topik Bahasan	Pengelolaan Diri
B	Bidang Bimbingan	Pribadi
C	Jenis Layanan	Layanan konseling individual dengan pendekatan behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri
D	Tujuan Layanan	Individu paham isi layanan sehingga mampu mengentaskan masalah nya
E	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan dan pengentasan
F	Sasaran Layanan	DA
G	Tempat Penyelenggaraan	Ruang BK
H	Waktu	1 x 45 menit
I	Penyelenggara layanan	Fitria
J	Pihak Yang disertakan	-
K	Metode	Tanya jawab
L	Alat dan Media	-
M	Uraian Kegiatan	
	1. Pendahuluan	Menerima konseli Membina hubungan baik dengan konseli Menanyakan kabar kepada konseli Pembicaraan topik bebas

		Penyampaian asas-asas konseli Menyampaikan penstrukturan layanan konseli
	2. Kegiatan Inti	Menjelaskan tentang pengelolaan diri Menjaga agar hubungan konseli selalu terpelihara Menjaga proses konseling agar berjalan sesuai dengan kontrak
	3. Penutup	Menyimpulkan kegiatan layanan konseling individual
N	Rencana Penilaian	
	1. Penilaian Proses	Mengamati partisipasi konseli selama pemeberia layanan
	2. Penilaian Hasil (AKURS)	Pemahaman konseli terhadap apa yang disampaikan
	a. Acuan	Keinginan konseli untuk mengatasi masalah komunikasi yang dihadapinya
	b. Kompetensi	Kemampuan klien untuk mengatasi masalah komunikasi
	c. Usaha	Usaha yang dilakukan konseli kedepannya setelah mengikuti layanan
	d. Rasa	Rasa konseli setelah mengikuti layanan
	e. Kesungguhan	Keinginan yang kuat/ kesungguhan konseli untuk melakukan usaha-usaha yang telah ditetapkannya
O	Catatan Khusus	-

Bukittinggi, ...2020
Mahasiswa Peneliti

Fitria
NIM. 2615.211

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING PERORANGAN

INSTANSI : SMPN 6 BUKITTINGGI

WAKTU : 1 X 45 MENIT

A	Topik Bahasan	Pengelolaan Diri
B	Bidang Bimbingan	Pribadi
C	Jenis Layanan	Layanan konseling individual dengan pendekatan behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri
D	Tujuan Layanan	Individu paham isi layanan sehingga mampu mengentaskan masalah nya
E	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan dan pengentasan
F	Sasaran Layanan	YS
G	Tempat Penyelenggaraan	Ruang BK
H	Waktu	1 x 45 menit
I	Penyelenggara layanan	Fitria
J	Pihak Yang disertakan	-
K	Metode	Tanya jawab
L	Alat dan Media	-
M	Uraian Kegiatan	
	1. Pendahuluan	Menerima konseli Membina hubungan baik dengan konseli Menanyakan kabar kepada konseli Pembicaraan topik bebas Penyampaian asas-asas konseli Menyampaikan penstrukturan layanan konseli

	2. Kegiatan Inti	Mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli mengelola diri dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya Menjaga agar hubungan konseli selalu terpelihara Menjaga proses konseling agar berjalan sesuai dengan kontrak
	3. Penutup	Menyimpulkan hasil konseling Konselor membantu klien untuk membuat rencana berkaitan permasalahan yang dihadapinya Konseli mampu berfikir secara positif dan menjadi lebih baik dalam mengelola diri dalam belajar Menyusun jadwal pertemuan lanjutan Mengakhiri konseling
N	Rencana Penilaian	
	1. Penilaian Proses	Mengamati partisipasi konseli selama pemeberia layanan
	2. Penilaian Hasil (AKURS)	Pemahaman konseli terhadap apa yang disampaikan
	a. Acuan	Keinginan konseli untuk mengatasi masalah komunikasi yang dihadapinya
	b. Kompetensi	Kemampuan klien untuk mengatasi masalah komunikasi
	c. Usaha	Usaha yang dilakukan konseli kedepannya setelah mengikuti layanan
	d. Rasa	Rasa konseli setelah mengikuti layanan

	e. Kesungguhan	Keinginan yang kuat/ kesungguhan konseli untuk melakukan usaha- usaha yang telah ditetapkannya
O	Catatan Khusus	-

Bukittinggi, ...2020
Mahasiswa Peneliti

Fitria
NIM. 2615.211

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING PERORANGAN

INSTANSI : SMPN 6 BUKITTINGGI

WAKTU : 1 X 45 MENIT

A	Topik Bahasan	Pengelolaan Diri
B	Bidang Bimbingan	Pribadi
C	Jenis Layanan	Layanan konseling individual dengan pendekatan behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri
D	Tujuan Layanan	Individu paham isi layanan sehingga mampu mengentaskan masalah nya
E	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan dan pengentasan
F	Sasaran Layanan	APS
G	Tempat Penyelenggaraan	Ruang BK
H	Waktu	1 x 45 menit
I	Penyelenggara layanan	Fitria
J	Pihak Yang disertakan	-
K	Metode	Tanya jawab
L	Alat dan Media	-
M	Uraian Kegiatan	
	1. Pendahuluan	Menerima konseli Membina hubungan baik dengan konseli Menanyakan kabar kepada konseli Pembicaraan topik bebas Penyampaian asas-asas konseli Menyampaikan penstrukturan layanan konseli

	2. Kegiatan Inti	Mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli mengelola diri dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya Menjaga agar hubungan konseli selalu terpelihara Menjaga proses konseling agar berjalan sesuai dengan kontrak
	3. Penutup	Menyimpulkan hasil konseling Konselor membantu klien untuk membuat rencana berkaitan permasalahan yang dihadapinya Konseli mampu berfikir secara positif dan menjadi lebih baik dalam mengelola diri dalam belajar Menyusun jadwal pertemuan lanjutan Mengakhiri konseling
N	Rencana Penilaian	
	1. Penilaian Proses	Mengamati partisipasi konseli selama pemeberia layanan
	2. Penilaian Hasil (AKURS)	Pemahaman konseli terhadap apa yang disampaikan
	a. Acuan	Keinginan konseli untuk mengatasi masalah komunikasi yang dihadapinya
	b. Kompetensi	Kemampuan klien untuk mengatasi masalah komunikasi
	c. Usaha	Usaha yang dilakukan konseli kedepannya setelah mengikuti layanan
	d. Rasa	Rasa konseli setelah mengikuti

		layanan
	e. Kesungguhan	Keinginan yang kuat/ kesungguhan konseli untuk melakukan usaha-usaha yang telah ditetapkannya
O	Catatan Khusus	-

Bukittinggi, ...2020
Mahasiswa Peneliti

Fitria
NIM. 2615.211

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING PERORANGAN

INSTANSI : SMPN 6 BUKITTINGGI

WAKTU : 1 X 45 MENIT

A	Topik Bahasan	Pengelolaan Diri
B	Bidang Bimbingan	Pribadi
C	Jenis Layanan	Layanan konseling individual dengan pendekatan behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri
D	Tujuan Layanan	Individu paham isi layanan sehingga mampu mengentaskan masalah nya
E	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan dan pengentasan
F	Sasaran Layanan	APA
G	Tempat Penyelenggaraan	Ruang BK
H	Waktu	1 x 45 menit
I	Penyelenggara layanan	Fitria
J	Pihak Yang disertakan	-
K	Metode	Tanya jawab
L	Alat dan Media	-
M	Uraian Kegiatan	
	1. Pendahuluan	Menerima konseli Membina hubungan baik dengan konseli Menanyakan kabar kepada konseli Pembicaraan topik bebas Penyampaian asas-asas konseli Menyampaikan penstrukturan layanan konseli

	2. Kegiatan Inti	Mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli mengelola diri dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya Menjaga agar hubungan konseli selalu terpelihara Menjaga proses konseling agar berjalan sesuai dengan kontrak
	3. Penutup	Menyimpulkan hasil konseling Konselor membantu klien untuk membuat rencana berkaitan permasalahan yang dihadapinya Konseli mampu berfikir secara positif dan menjadi lebih baik dalam mengelola diri dalam belajar Menyusun jadwal pertemuan lanjutan Mengakhiri konseling
N	Rencana Penilaian	
	1. Penilaian Proses	Mengamati partisipasi konseli selama pemeberia layanan
	2. Penilaian Hasil (AKURS)	Pemahaman konseli terhadap apa yang disampaikan
	a. Acuan	Keinginan konseli untuk mengatasi masalah komunikasi yang dihadapinya
	b. Kompetensi	Kemampuan klien untuk mengatasi masalah komunikasi
	c. Usaha	Usaha yang dilakukan konseli kedepannya setelah mengikuti layanan

	d. Rasa	Rasa konseli setelah mengikuti layanan
	e. Kesungguhan	Keinginan yang kuat/ kesungguhan konseli untuk melakukan usaha-usaha yang telah ditetapkannya
O	Catatan Khusus	-

Bukittinggi, ...2020
Mahasiswa Peneliti

Fitria
NIM. 2615.211

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING PERORANGAN

INSTANSI : SMPN 6 BUKITTINGGI

WAKTU : 1 X 45 MENIT

A	Topik Bahasan	Pengelolaan Diri
B	Bidang Bimbingan	Pribadi
C	Jenis Layanan	Layanan konseling individual dengan pendekatan behavioristik untuk meningkatkan pengelolaan diri
D	Tujuan Layanan	Individu paham isi layanan sehingga mampu mengentaskan masalah nya
E	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan dan pengentasan
F	Sasaran Layanan	AZ
G	Tempat Penyelenggaraan	Ruang BK
H	Waktu	1 x 45 menit
I	Penyelenggara layanan	Fitria
J	Pihak Yang disertakan	-
K	Metode	Tanya jawab
L	Alat dan Media	-
M	Uraian Kegiatan	
	1. Pendahuluan	Menerima konseli Membina hubungan baik dengan konseli Menanyakan kabar kepada konseli Pembicaraan topik bebas Penyampaian asas-asas konseli Menyampaikan penstrukturan layanan konseli

	2. Kegiatan Inti	Mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli mengelola diri dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya Menjaga agar hubungan konseli selalu terpelihara Menjaga proses konseling agar berjalan sesuai dengan kontrak
	3. Penutup	Menyimpulkan hasil konseling Konselor membantu klien untuk membuat rencana berkaitan permasalahan yang dihadapinya Konseli mampu berfikir secara positif dan menjadi lebih baik dalam mengelola diri dalam belajar Menyusun jadwal pertemuan lanjutan Mengakhiri konseling
N	Rencana Penilaian	
	4. Penilaian Proses	Mengamati partisipasi konseli selama pemeberia layanan
	5. Penilaian Hasil (AKURS)	Pemahaman konseli terhadap apa yang disampaikan
	a. Acuan	Keinginan konseli untuk mengatasi masalah komunikasi yang dihadapinya
	b. Kompetensi	Kemampuan klien untuk mengatasi masalah komunikasi
	c. Usaha	Usaha yang dilakukan konseli kedepannya setelah mengikuti layanan

	d. Rasa	Rasa konseli setelah mengikuti layanan
	e. Kesungguhan	Keinginan yang kuat/ kesungguhan konseli untuk melakukan usaha-usaha yang telah ditetapkannya
O	Catatan Khusus	-

Bukittinggi,.....2020
Mahasiswa Peneliti

Fitria
NIM. 2615.211

Lampiran 16 : Laporan Pelaksanaan Konseling (Model Lapelprog)

SATUAN LAYANAN / PENDUKUNG
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Topik Permasalahan : Pengelolaan Diri
B. SpesifikasiKegiatan
   1. Bidang Bimbingan : Pengembangan Pribadi
   2. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
   3. FungsiLayanan / Pendukung : Pemahaman, pengembangan dan pengentasan
   4. Sasaran : DA

C. PelaksanaanLayanan/Pendukung
   1. Waktu : 1x 45 menit
   2. Tempat : Ruang BK
   3. Deskipsi dan Komentar Tentang Pelaksanaan / Pendukung
      Diawali dengan pengantaran, penjajakan, pengantaran, pemafsiran, dan penilaian
D. Evaluasi
   1. Cara-caraPenilaian
      Laiseg
      Siswa mengemukakan pendapat nya mengenai apa yang didapat nya dari topik yang telah disampaikan oleh konselor
   2. Deskripsi dan Komentar Tentang Hasil Penilaian
      Anggota terlihat kurang semangat melaksanakan layanan konseling individual, serta kurang aktif bertanya terhadap apa yang tidak diketahuinya

Bukittinggi, ...2020
Mahasiswa Peneliti

Fitria
NIM. 2615.211

SATUAN LAYANAN / PENDUKUNG
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Topik Permasalahan : Pengelolaan Diri
B. SpesifikasiKegiatan
   1. Bidang Bimbingan : Pengembangan Pribadi
   2. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
   3. FungsiLayanan / Pendukung : Pemahaman, pengembangan dan pengentasan
   4. Sasaran : YS

C. PelaksanaanLayanan/Pendukung
   1. Waktu : 1x 45 menit
   2. Tempat : Ruang BK
   3. Deskipsi dan Komentar Tentang Pelaksanaan / Pendukung
      Diawali dengan pengantaran, penjajakan, pengantaran, pemafsiran, dan penilaian
D. Evaluasi
   1. Cara-caraPenilaian
      Laiseg
      Siswa mengemukakan pendapat nya mengenai apa yang didapat nya dari topik yang telah disampaikan oleh konselor
   2. Deskripsi dan Komentar Tentang Hasil Penilaian
      Anggota terlihat kurang semangat melaksanakan layanan konseling individual, serta kurang aktif bertanya terhadap apa yang tidak diketahuinya

Bukittinggi, ...2020
Mahasiswa Peneliti

Fitria
NIM. 2615.211

SATUAN LAYANAN / PENDUKUNG
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Topik Permasalahan : Pengelolaan Diri
B. SpesifikasiKegiatan
   1. Bidang Bimbingan : Pengembangan Pribadi
   2. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
   3. FungsiLayanan / Pendukung : Pemahaman, pengembangan dan pengentasan
   4. Sasaran : APS

C. PelaksanaanLayanan/Pendukung
   1. Waktu : 1x 45 menit
   2. Tempat : Ruang BK
   3. Deskipsi dan Komentar Tentang Pelaksanaan / Pendukung
      dengan pengantaran, penjajakan, pengantaran, pemafsiran, dan penilaian
D. Evaluasi
   1. Cara-caraPenilaian
      Laiseg
      Siswa mengemukakan pendapat nya mengenai apa yang didapat nya dari topik yang telah disampaikan oleh konselor
   2. Deskripsi dan Komentar Tentang Hasil Penilaian
      Anggota terlihat kurang semangat melaksanakan layanan konseling individual, serta kurang aktif bertanya terhadap apa yang tidak diketahuinya

Bukittinggi, ...2020
Mahasiswa Peneliti

Fitria
NIM. 2615.211

SATUAN LAYANAN / PENDUKUNG
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Topik Permasalahan : Pengelolaan Diri
B. SpesifikasiKegiatan
   1. Bidang Bimbingan : Pengembangan Pribadi
   2. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
   3. FungsiLayanan / Pendukung dan pengentasan : Pemahaman, pengembangan
   4. Sasaran : APA

C. PelaksanaanLayanan/Pendukung
   1. Waktu : 1x 45 menit
   2. Tempat : Ruang BK
   3. Deskipsi dan Komentar Tentang Pelaksanaan / Pendukung
   4. Diawali dengan pengantaran, penjajakan, pengantaran, pemafsiran, dan penilaian
D. Evaluasi
   1. Cara-caraPenilaian
      Laiseg
      Siswa mengemukakan pendapat nya mengenai apa yang didapat nya dari topik yang telah disampaikan oleh konselor
   2. Deskripsi dan Komentar Tentang Hasil Penilaian
      Anggota terlihat kurang semangat melaksanakan layanan konseling individual, serta kurang aktif bertanya terhadap apa yang tidak diketahuinya

Bukittinggi, ...2020
Mahasiswa Peneliti

Fitria
NIM. 2615.211

SATUAN LAYANAN / PENDUKUNG
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Topik Permasalahan : Pengelolaan Diri
B. SpesifikasiKegiatan
   1. Bidang Bimbingan : Pengembangan Pribadi
   2. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
   3. FungsiLayanan / Pendukung : Pemahaman, pengembangan dan pengentasan
   4. Sasaran : AZ

C. PelaksanaanLayanan/Pendukung
   1. Waktu : 1x 45 menit
   2. Tempat : Ruang BK
   3. Deskipsi dan Komentar Tentang Pelaksanaan / Pendukung
      Diawali dengan pengantaran, penjajakan, pengantaran, pemafsiran, dan penilaian

D. Evaluasi

1. Cara-caraPenilaian
   Laiseg
   Siswa mengemukakan pendapat nya mengenai apa yang didapat nya dari topik yang telah disampaikan oleh konselor
2. Deskripsi dan Komentar Tentang Hasil Penilaian
   Anggota terlihat kurang semangat melaksanakan layanan konseling individual, serta kurang aktif bertanya terhadap apa yang tidak diketahuinya

Bukittinggi, ...2020
Mahasiswa Peneliti

Fitria
NIM. 2615.211

Lampiran 17 : Dokumentasi











