JURNAL

KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB BELAJAR SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 MOJO TAHUN AJARAN 2016/2017

THE EFFECTIVENESS OF SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO IMPROVE LEARNING RESPONSIBILITY STUDENTS OF SMAN 1 MOJO KEDIRI ON ACADEMIC YEAR 2016/2017

Oleh:

SYAMSUR RIJAL HALMI

12.1.01.01.0084

Dibimbing oleh :

1. **Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.**
2. **Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd.**

BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Syamsur Rijal Halmi
NPM	: 12.1.01.01.0084
Telepun/HP	: 081222555123
Alamat Surel (Email)	: syamsurrijalhalmi28@gmail.com
Judul Artikel	: Keefektifan teknik *self management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mojo Tahun Ajaran 2016/2017 .
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Bimbingan dan Konseling.
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112.

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui

Kediri, 17 Januari 2017

Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.	Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd.	Syamsur Rijal Halmi
NIDN. 0716046202	NIDN. 0711039102	NPM. 12.1.01.01.0084

KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB BELAJAR SISWA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 MOJO TAHUN AJARAN 2016/2017

SYAMSUR RIJAL HALMI
12.1.01.01.0084
FKIP – Bimbingan dan Konseling
syamsurrijalhalmi28@gmail.com
Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd. dan Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi banyaknya siswa yang memiliki tanggung jawab belajar rendah. Tanggung jawab belajar adalah komitmen yang tinggi dalam melaksanakan tugas-tugas dan belajarnya dengan penuh kesadaran dan kesukarelaan. Maka dalam hal ini perlu adanya alternatif solusi mengatasi permasalahan tersebut.Permasalahan peneliti ini adalah apakah teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Mojo Tahun Ajaran 2016/2017?.Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian *eksperimental design* dan *design* penelitian ini menggunakan bentuk *one-group pretest-posttest* dan pengumpulan data tanggung jawab belajar menggunakan skala psikologis tanggung jawab belajar. Penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu pemberian *pretest*, pemberian *treatment* konseling teknik *self-management* dan pemberian *posttest* dengan menggunakan instrumen berupa skala psikologis. Populasi yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 6 siswa kelas X SMA Negeri 1 Mojo dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *uji wilcoxon.* Dengan rata-rata skor *pretest* sebanyak 6 sampel yaitu 97 dan rata-rata skor *postest* sebanyak 6 sampel yaitu 165.Hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon* menunjukan nilai T_{hitung} yaitu 0 sedangkan T_{tabel} dengan taraf signifikan 5% N = 6 sebesar 0 sehingga $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ yaitu sebesar $0 \leq 0$. Hal ini memiliki arti bahwa teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Mojo Tahun Ajaran 2016/2017.Berdasarkan penelitian ini saran bagi (1) konselor, dapat digunakan sebagai acuan untuk mengatsai tanggung jawab belajar rendah yang dialami siswa. (2) bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lagi teknik *self-management* sebagai referensi untuk meningkatkan tanggung jawab belajar rendah.

KATA KUNCI: *self-management,* tanggung jawab belajar

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No 20 Tahun tentang sistem pendidikan nasional). Agar mutu pendidikan yang bagus dapat tercapai, maka seorang siswa harus belajar dengan tekun karena tanggung jawab seorang siswa

adalah belajar. Belajar adalah suatu proses usaha dimana seseorang berinteraksi langsung dengan menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan dengan membaca, mengamati, mendengarkan, dan meniru sehingga menghasilkan suatu tingkah laku yang mengalami perubahan seperti dalam pengertian, cara berpikir, kebiasaan, ketrampilan, kecakapan, ataupun sikap yang bertujuan untuk penguasaan materi ilmu pengetahuan.

Wulandari (2013:9) menjelaskan bahwa: Tanggung jawab merupakan salah satu nilai dalam pendidikan berkarakter. Dengan tanggung jawab seseorang mampu bertindak tepat, tidak tergantung dan memiliki kepekaan terhadap orang lain. Rasa tanggung jawab yang rendah mengakibatkan seseorang akan bertindak ceroboh, tidak berani mengambil resiko, dan tidak mempunyai keberanian mental sehingga menghambat keberhasilan siswa dalam mencapai kesuksesan.

Dalam Djamrah (2012: 36) Seseorang yang dilandasi dengan rasa tanggung jawab belajar, maka ia dapat meningkatkan perkembangan potensinya melalui belajar sesuai dengan harapan dan keinginan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Sikap tanggung jawab belajar tersebut dapat dicirikan seperti; (1) melakukan tugas belajar dengan rutin tanpa harus diberi tahu; (2) dapat menjelaskan alasan atas belajar yang dilakukannya; (3) tidak menyalahkan orang lain dalam belajar; (4) mampu menentukan pilihan kegiatan belajar dari beberapa alternative; (5) melakukan tugas sendiri dengan senang hati; (6) bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya; (7) mempunyai minat yang kuat untuk menekuni belajar; (8) menghormati dan menghargai aturan di sekolah; (9) dapat berkonsentrasi dalam belajar; dan (10) memiliki rasa bertanggung jawab terhadap kewajiban belajar. Sikap-sikap tersebut adalah cerminan dari gambaran orang yang mempunyai tanggung jawab dalam belajar.

Fenomena yang telah di temukan di SMAN 1 Mojo menunjukkan beberapa siswa yang memiliki tanggung jawab belajar rendah terjadi pada siswa kelas X. Data ini diperoleh dari hasil wawancara awal dengan guru BK di sekolah dan diperkuat dengan hasil pengamatan selama Praktik Pengalaman Lapangan, gejala ini ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut; (1) siswa mengerjakan PR di sekolah dengan cara menyontek temannya; (2) berbicara dengan temannya dan bermain handphone saat guru menjelaskan; (3) tidak siap untuk ulangan,; (4) lebih memilih bermain game daripada belajar; (5) kurang dapat berkonsentrasi dalam belajar; dan

(6) kurang mempunya minat dan komitmen dalam belajar.

Salah satu alternatifnya dengan melatihkan teknik *Self Management*. Teknik *Self Management* merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan mengubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Diharapkan kepribadian yang bertanggung jawab dalam belajar siswa dapat ditingkatkan. Kemudian manfaat teknik *self-management* juga mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja (Komalasari dkk., 2011: 181). Kebiasaan siswa yang kurang bertanggung jawab terhadap belajar ini bisa diubah melalui teknik *self-management.*

Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi maupun data yang akurat tentang keefektifan teknik *self-management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Mojo tahun ajaran 2016/2017. Sehingga siswa dapat mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan teknik *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pretest postest design*, dengan menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *self-management* dan variabel terikatnya adalah tanggung jawab belajar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XIPA1-4 yang berjumlah 149 siswa. sedangkan sampel dalam penelitian ini berjulah 6 siswa, sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti menggunakan instrumen skala psikologis dalam mencari data, namun sebelum skala dibagikan, peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Instrumen skala psikologis berjumlah 53 item. Analisis data menggunakan Uji *wilcoxon* dengan norma keputusan menggunakan pedoman dengan taraf signifikansi 5%.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

Uji Wilcoxon Pre-test dan *Post-test*

No	Siswa	Skor Pre-test	Skor Post-test	Selisih	Peringkat	Peringkat Tanda Positif	Peringkat Tanda Negatif
1	AS	102	160	+58	1	1	0
2	EPR	86	165	+79	6	6	0
3	MRA	101	162	+61	2	2	0
4	OS	103	172	+69	3	3	0
5	STI	91	166	+74	5	5	0
6	UL	98	170	+72	4	4	0
Jumlah positif dan negatif (T)						21	0

Berdasarkan analisis data, maka dapat diketahui bahwa T_{hitung} pada jumlah jenjang yang paling kecil yaitu 0 sedangkan

T_{tabel} dengan taraf signifikan 5% N = 6 sebesar 0 atau dengan kata lain $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ yaitu sebesar 0 ≤ 0 sehingga signifikan, maka hipotesis yang bunyinya "konseling teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa kelas X di SMA Negeri 1 Mojo tahun ajaran 2016/2017" diterima.

Hasil tersebut didukung dengan teori Komalasri, dkk (2011:180) Teknik *self-management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *behavior* yang dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih efektif. Menurut Djamarah dan Zain (2010:87) bagi siswa yang memiliki tanggung jawab belajar akan memberi manfaat untuk: (1) lebih merangsang siswa dalam melakukan aktivitas belajar individual ataupun kelompok; (2) dapat mengembangkan kemandirian siswa di luar pengawasan guru; (3) dapat membina tanggung jawab dan disiplin siswa; dan (4) dapat mengembangkan kreativitas siswa. Dari berbagai penelitian juga menyebutkan bahwa tanggung jawab belajar dapat ditingkatkan dengan berbagai layanan bimbingan dan konseling misalnya penelitian Marwi dan Sutijono (2012) yang mengurangi tingkat kemalasan belajar dengan menggunakan teknik *self-management*.

Dalam penelitian ini diharapkan kepada guru bimbingan dan konseling dapat digunakan sebagai acuan untuk mengatsai tanggung jawab belajar rendah yang dialami siswa dan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lagi teknik *self-management* sebagai referensi untuk meningkatkan tanggung jawab belajar rendah.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakaukan, ada beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Bagi Konselor/Guru

   Guru pembimbing diharapkan dapat membantu siswa mengatasi tanggung jawab belajar rendah dengan teknik *self-management*.

2. Bagi Siswa

   Diharap siswa dapat mempunyai tanggung jawab belajar dalam menghadapi segala hal agar dapat mempunyai sikap tanggung jawab terhadap belajar dengan baik yang akan bermanfaat untuk kehidupannya ke depan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti yang ingin mengkaji permasalahan yang sama dapat mengembangkan lagi teknik *self management* untuk meminimalisir tanggung jawab belajar.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Djamarah, Syaiful Bahri dan Zain Aswan. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.

Marwi, Trio Isnansyah dan Sutijono. (2012). *Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar Pada Siswa Kelas VIII E MTs Al Rosyid Dander-Bojonegoro*, Vol. 12 No. 1. Di ambil di http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/130_891/[diakses pada tanggal 08 oktober 2016].

Wulandari, Putu Afsari, Ni Ketut Suarni dan Made Sulastri. (2013). *Penerapan Konseling Behavioral Teknik Positive Reward untuk Meningkatkan Responsibility Academic Siswa Kelas X.6 SMA Laboratorium Undiksha Tahun Pelajaran 2012/2013*, Vol. 1 No. 1. Di ambil dari http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/762 [diakses pada tanggal 25 September 2013].