

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN RASA TANGGUNG JAWAB BELAJAR
SISWA MTsN 1 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

JUMAIDAH

NIM. 180213058

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2023 M/ 1445 H**

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN RASA TANGGUNG JAWAB BELAJAR
SISWA MTsN 1 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Diajukan Oleh:

**JUMAIDAH
NIM. 180213058**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

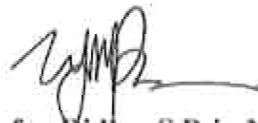
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed
NIP. 197606132014112002

Pembimbing II,



Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 2006078301

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN RASA TANGGUNG JAWAB BELAJAR
SISWA MTsN 1 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/ Tanggal

Selasa, 12 Desember 2023
28 Jumadil Awal 1445 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Wanty Khairn, S.Ag., M.Ed
NIP. 197606132014112002

Sekretaris,

Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 2006078301

Penguji I,

Dr. Fakhri Yacob, M.Ed
NIP. 196704011991031006

Penguji II,

Fatimah, S.Ag., M.Si
NIP. 197110182000032002

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Banda Aceh



Prof. Safrul Muliuk, MA., M.Ed., Ph.D
NIP. 1973010211997031003

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jumaidah

NIM : 180213058

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Belajar Siswa MTsN 1 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat mempertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan yang telah beralku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun

Banda Aceh, 12 Desember 2023

Yang menyatakan


Jumaidah
NIM. 180213058

ABSTRAK

Nama : Jumaidah
NIM : 180213058
Fakultas / Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan dan Konseling
Judul : Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa MTsN 1 Banda Aceh
Tebal Skripsi : 71 Halaman
Pembimbing I : Wanty Khaira, M.Ed
Pembimbing II : Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Kata Kunci : Teknik *Self Management*, Tanggung Jawab Belajar

Tanggung jawab belajar adalah suatu proses dimana seseorang belajar dari lingkungan melalui pendidikan di sekolah yang menghasilkan perubahan tingkah laku. Dan yang terjadi di MTsN 1 Banda Aceh ada beberapa siswa yang memiliki tanggung jawab rendah terhadap belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan rasa tanggung jawab belajar siswa dengan penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok di MTsN 1 Banda Aceh. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbentuk *One Group Pre Test – Post Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX-1 berjumlah 37 orang dan sampel penelitian berjumlah 6 orang melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat tanggung jawab belajar siswa. Data dianalisis menggunakan uji-t dengan bantuan *SPSS versi 25*. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari data penelitian diperoleh uji-t terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. Dengan hasil *uji paired samples test* sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10.570 > 2.015$). Dari hasil tersebut diketahui bahwa hipotesis (H_a) diterima dan H_0 ditolak. Demikian disimpulkan bahwa terdapat peningkatan tanggung jawab belajar siswa dengan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah rabbil 'alamin, puji Syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya serta pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi dengan judul **“PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN RASA TANGGUNG JAWAB BELAJAR SISWA MTsN 1 BANDA ACEH”** adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penelitian skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun berkat bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, umur panjang, dan kelancaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan semoga menjadi keberkahan bagi setiap orang
2. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

3. Bapak Mashuri, M.A selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada peneliti selama perkuliahan dari awal semester sampai sekarang
4. Ibu Wanty Khaira, M.Ed selaku dosen pembimbing I, Yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran, kritik, nasehat dan motivasi kepada peneliti serta sabar dalam membimbing penyusunan skripsi ini
5. Ibu Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku pembimbing II, yang selalu memberikan bimbingan, motivasi nasehat serta masukan yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini
6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu pembuatan skripsi
7. Bapak Junaidi, S.Ag., M.Si, selaku kepala MTsN 1 Banda Aceh, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data selama penelitian
8. Ibu Eka Susanti, S.Pd dan Ibu Magfirah Nur Erfa, S.Psi selaku guru Bimbingan dan Konseling di MTsN 1 Banda Aceh yang telah membantu, mengarahkan peneliti dalam melakukan penelitian dan pengumpulan data dan terimakasih untuk semua atas dukungan serta ilmu yang luar biasa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
9. Siswa-siswi kelas IX-1 MTsN 1 Banda Aceh, terima kasih untuk waktu dan kesediaan yang telah kalian berikan untuk menjadi subjek dalam

penelitian ini. Terima kasih untuk suka dan dukanya serta pengalaman yang tidak akan terlupakan

10. Persembahkan teristimewa untuk Ayah Maisarah dan Mamak Nasrida Mulyani tersayang, tercinta serta terbaik sealam semesta yang telah banyak berkorban, mendidik, memberi perhatian, dan juga kasih sayang yang tiada hentinya. Dan keluarga yang selalu ada, setia menemani serta memberikan motivasi sampai terselesainya skripsi ini

11. Sahabat-sahabat yang tidak bisa peneliti sebutkan semuanya disini, terima kasih selalu siap membantu, dan memberi motivasi kepada peneliti dalam hal apapun

12. Dan yang terakhir, untuk diri saya sendiri Jumaidah karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Tidak ada yang mampu memahami kamu kecuali dirimu sendiri. Terimakasih.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda untuk semuanya. Peneliti menyadari dengan terbatasnya pengetahuan yang peneliti miliki, tentulah banyak kekurangan yang akan ditemui karenanya peneliti mengucapkan terima kasih untuk kritik dan saran yang peneliti terima. Akhir kata peneliti mengharapkan agar tulisan ini dapat bermanfaat bagi semua.

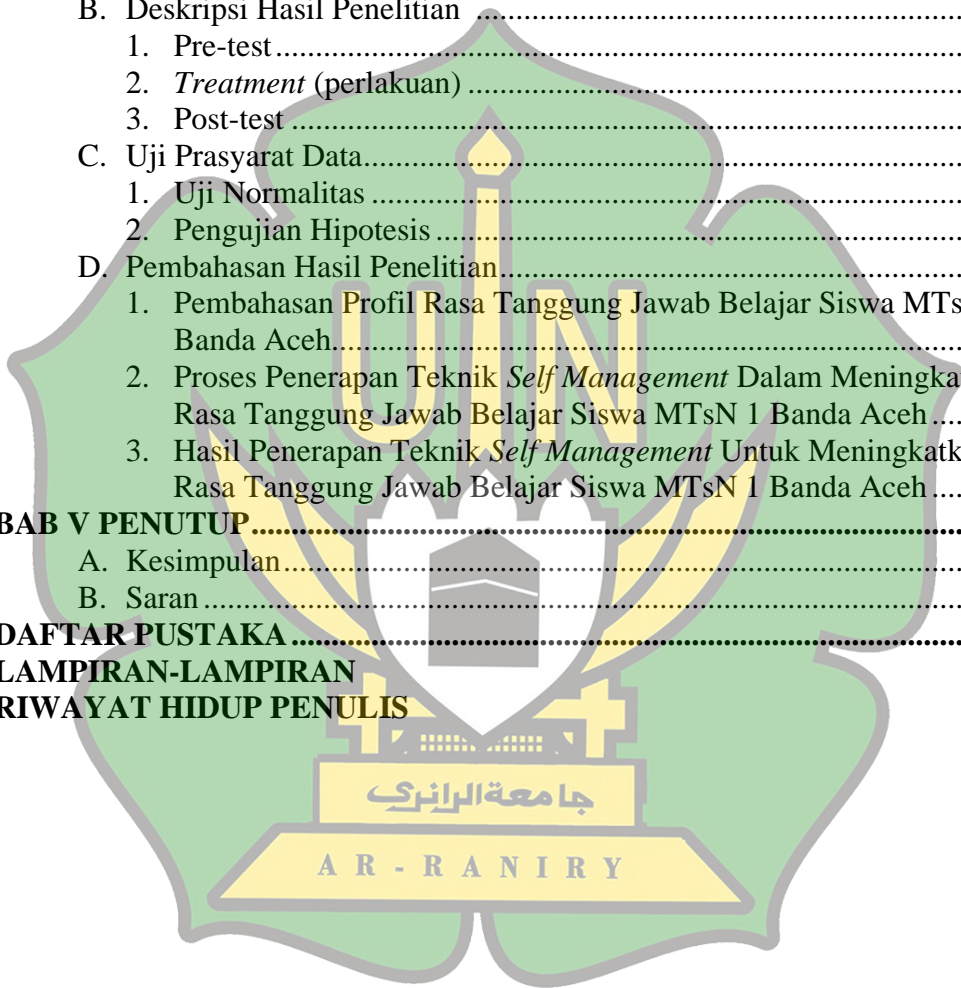
Banda Aceh, 12 Desember 2023
Penulis

Jumaidah

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	
HALAMAN PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Hipotesis Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Definisi Operasional.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	13
A. Teknik <i>Self Management</i>	13
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	13
2. Teknik Konseling <i>Self Management</i>	15
3. Tahap-Tahap Teknik <i>Self Management</i>	17
4. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	18
5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self Management</i>	19
B. Layanan Konseling Kelompok	20
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok	20
2. Tujuan Konseling Kelompok	22
3. Azas-azas Konseling Kelompok.....	23
4. Tahapan Konseling Kelompok	24
C. Tanggung Jawab Belajar	26
1. Pengertian Tanggung Jawab Belajar	26
2. Aspek-Aspek Tanggung Jawab Belajar.....	29
3. Jenis-Jenis Tanggung Jawab Belajar	31
4. Ciri-Ciri Tanggung Jawab Belajar.....	32
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Tanggung Jawab Belajar.....	35
6. Dampak Rendahnya Tanggung Jawab Belajar	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Lokasi, Populasi, Sampel dan Subyek Penelitian.....	39
C. Teknik Pengumpulan Data	41

D. Instrument Penelitian.....	42
E. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
1. Lokasi Penelitian	50
2. Visi, Misi dan Tujuan MTsN 1 Banda Aceh	51
B. Deskripsi Hasil Penelitian	52
1. Pre-test	52
2. <i>Treatment</i> (perlakuan)	55
3. Post-test	57
C. Uji Prasyarat Data.....	58
1. Uji Normalitas	58
2. Pengujian Hipotesis	59
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
1. Pembahasan Profil Rasa Tanggung Jawab Belajar Siswa MTsN 1 Banda Aceh.....	61
2. Proses Penerapan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Belajar Siswa MTsN 1 Banda Aceh	61
3. Hasil Penerapan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Belajar Siswa MTsN 1 Banda Aceh	64
BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP PENULIS	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Pola <i>Experimental Design</i> dengan <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	36
Tabel 3.2	Sampel Penelitian.....	40
Tabel 3.3	Skor Alternatif Jawaban.....	42
Tabel 3.4	Kisi-Kisi Instrumen Tanggung Jawab Belajar Siswa	43
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas Tanggung Jawab Belajar.....	45
Tabel 3.6	Hasil Uji Realibilitas Tanggung Jawab Belajar.....	47
Tabel 4.1	Tahap Pra-Penelitian.....	50
Tabel 4.2	Skor Tanggung Jawab Belajar Siswa.....	52
Tabel 4.3	Standar Pembagian Kategori <i>Pre-test</i>	53
Tabel 4.4	Kategori Tanggung Jawab Belajar Siswa	54
Tabel 4.5	Persentase Tanggung Jawab Belajar Siswa	54
Tabel 4.6	Nilai <i>Pre-test</i> Siswa Sebelum Perlakuan (<i>Treatment</i>)	55
Tabel 4.7	Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Tanggung Jawab Belajar.....	58
Tabel 4.8	Uji Normalitas Data.....	59
Tabel 4.9	Uji T <i>Paired Samples Test</i>	60
Tabel 4.10	Peningkatan Nilai <i>Mean</i>	60

جامعة الرانيري
A R - R A N I R Y

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian KEMENAG
- Lmpiran 4 : Surat Keterangan
- Lampiran 5 : Hasil *Judgment* Instrumen
- Lampiran 6 : *Kuesioner* Penelitian
- Lampiran 7 : Data *Pre-Test* Keseluruhan Siwa IX-1
- Lampiran 8 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 9 : Dokumentasi



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tanggung jawab belajar merupakan kewajiban yang harus ada pada diri setiap siswa di dalam menjalankan tugas belajarnya dengan harapan untuk dapat dijadikan sebagai modal dalam meraih prestasi akademik maupun non akademik.¹ Siswa merupakan makhluk individu yang mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan baik perubahan fisik maupun psikis sehingga siswa dapat berfikir secara nyata. Siswa usia sekolah menengah pertama merupakan masa remaja awal yang dimana pada masa ini terjadi peralihan dan ketergantungan diri kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menurut Hurlock antara lain: 1) mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita; 2) mencapai peran sosial pria dan wanita; 3) menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif; 4) mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggungjawab; 5) mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya; 6) mempersiapkan karir ekonomi; 7) mempersiapkan perkawinan dan keluarga; 8) memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.²

Dalam dunia pendidikan ketika seorang anak menjadi remaja dan remaja berkembang menjadi orang dewasa, anak mengalami banyak perubahan dalam

¹ Tejo Asmara, *Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management*, Jurnal Prakarsa Paedagogia, Vol.4 No.1 (2021), h. 97

² E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi 5* (Jakarta:Erlangga, 2001), h. 276

dunia sekolahnya. Perubahan dari sekolah dasar menuju sekolah menengah, dari sekolah menengah ke sekolah lanjutan tingkat atas, kemudian ke perguruan tinggi, dan dari sekolah menuju ke dunia kerja.

Transisi menuju sekolah menengah atau sekolah lanjutan tingkat pertama dari sekolah dasar merupakan suatu pengalaman yang normatif bagi anak-anak. Oleh karena itu, proses transisi menimbulkan stress karena terjadi bersamaan dengan transisi dalam diri, keluarga, dan sekolah.³ Perubahan pada remaja mencakup masa pubertas, meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian yang berhubungan dengan menurunnya tingkat ketergantungan diri terhadap orang tua, perubahan dari sistem satu guru menjadi banyak guru, dan lain-lain.

Adanya perubahan yang terjadi juga melibatkan sejumlah sifat negatif dan menimbulkan stress, namun aspek dari transisi juga dapat bersifat positif. Siswa menjadi merasa lebih dewasa, memperoleh banyak mata pelajaran yang dapat dipilihnya, memiliki banyak kesempatan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya dan untuk mendapatkan teman yang sesuai, dan juga menjadi lebih tertantang secara intelektual dengan adanya tugas-tugas akademis.

Para peneliti yang memperhatikan proses transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah atau sekolah lanjutan tingkat pertama menemukan bahwa tahun pertama di sekolah menengah atau sekolah lanjutan tingkat pertama dapat menjadi tahun yang sangat sulit bagi banyak siswa.⁴ Meskipun begitu, masa remaja adalah bagian penting dari seluruh proses perkembangan manusia, karena pembentukan karakter dasar yang dimiliki seseorang terjadi pada masa remaja,

³ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, h. 69

⁴ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, h. 238

seperti yang disebutkan diatas salah satu tugas perkembangan yang harus dimiliki seorang anak secara baik dan optimal ialah memiliki rasa bertanggung jawab baik pada diri sendiri maupun lingkungan sosialnya.

Rasa tanggung jawab tidak muncul secara otomatis pada diri seseorang. Karena itu, penanaman dan pembinaan tanggung jawab pada anak hendaknya dilakukan sejak dini agar sikap dan tanggung jawab ini bisa muncul pada diri anak. Anak dapat belajar bersikap tanggung jawab ini bisa diperoleh dari hasil interaksi dengan orang tua (pendidikan keluarga), guru dan teman sebayanya (pendidikan di sekolah), serta dengan masyarakat.⁵

Individu yang bertanggung jawab adalah individu yang dapat memenuhi tugas dan kebutuhan dirinya sendiri, serta dapat memenuhi tugas tanggung jawab terhadap lingkungan sekitarnya dengan baik yang harus dilatih secara terus menerus, sehingga menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Oleh karena itu, siswa perlu belajar dan berlatih dalam membuat rencana, membuat keputusan, bertindak sesuai dengan keputusannya sendiri serta bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukannya. R - R A N I R Y

Siswa yang bertanggung jawab akan tugasnya sebagai pelajar merupakan siswa yang memiliki sikap kedewasaan dalam mengambil keputusan yang benar dan tepat.⁶ Salah satu bentuk tanggung jawabnya sebagai seorang siswa ialah bertanggung jawab terhadap belajarnya baik di rumah maupun di sekolah. Belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap

⁵ Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), h. 40

⁶ Febrina Putri Dewi, *Tingkat Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 13 Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016 dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-topik Bimbingan*, *Skripsi*. (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta).h.1

sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif”.⁷ Sedangkan Menurut Slameto bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁸

Pada proses pembelajaran banyak faktor yang mempengaruhi belajar yaitu: (1) faktor internal (faktor dari dalam siswa), yaitu keadaan kondisi jasmani dan rohani siswa; (2) faktor eksternal (faktor dari luar siswa), yakni kondisi lingkungan di sekitar siswa, seperti lingkungan dari teman-teman sebayanya yang sering mengejek ataupun mentertawai ketika siswa berbicara di depan umum dan tenaga pengajarnya bersifat otoriter, tidak memperhatikan peserta didiknya; (3) faktor pendekatan belajar (*approach to learning*), yakni jenis upaya belajar peserta didik yang meliputi strategi dan metode yang digunakan peserta didik untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi-materi pembelajaran.⁹

Faktor yang mempengaruhi belajar siswa adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal ialah suatu faktor yang berasal dari dalam diri siswa tersebut seperti fisik, psikis, kecerdasan, bakat minat dan motivasi belajar. Sedangkan faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar diri siswa seperti lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat sekitar dan lingkungan sekolah.

Pada proses menuntut ilmu di dunia pendidikan saat ini tidak semua siswa bertanggung jawab atas kewajibannya sebagai pelajar, masih terdapat beberapa

⁷ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012) h. 68

⁸ Slameto, *Belajar dan Factor-Factor yang Mempengaruhi*, (Jakarta: Rineke Cipta, 2013), h. 57

⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar...*, h. 63

siswa yang masih kurang dalam bertanggung jawab. Sama halnya dengan fenomena yang peneliti temukan di lapangan. MTsN 1 Banda Aceh merupakan salah satu sekolah unggulan tingkat MTs/SMP/ sederajat di Kota Banda Aceh, meskipun begitu tidak menutup kemungkinan masih adanya siswa yang belum bertanggung jawab terhadap belajarnya dari banyaknya siswa yang berprestasi dari sekolah tersebut. Inilah alasan mengapa peneliti tertarik melakukan penelitian di MTsN 1 Banda Aceh.

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan bahwasannya di MTsN 1 Banda Aceh terdapat beberapa siswa yang kurang bertanggung jawab dalam belajarnya seperti tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, mengerjakan PR di sekolah, datang terlambat tidak sesuai dengan jam yang telah ditetapkan oleh sekolah, suka main-main ketika proses pembelajaran berlangsung bahkan mengganggu teman dan masih ada sebagian siswa yang tidak memanfaatkan waktu belajar dengan sebaik mungkin baik itu di rumah maupun di sekolah. Adapun bentuk permasalahan lainnya yaitu perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri seperti kurangnya tanggung jawab siswa terhadap tugas pekerjaan rumah.

Peristiwa tersebut dapat mengganggu diri sendiri dan orang lain jika siswa tersebut sering menyontek hasil pekerjaan teman. Peristiwa kurangnya tanggung jawab belajar juga bisa dilihat pada saat siswa berbicara sendiri dan sibuk dengan kegiatannya sendiri saat guru menjelaskan di kelas. Hal itu dapat mengganggu teman lainnya yang sedang berkonsentrasi mendengarkan penjelasan guru. Jika masalah ini diabaikan, maka hal ini akan berakibat pada menurunnya hasil belajar

siswa, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik, kebiasaan kurangnya tanggung jawab pada diri, dan bahkan siswa tidak naik kelas atau kemungkinan bisa putus sekolah.

Masalah-masalah tersebut dapat ditangani menggunakan teknik pengelolaan diri (*self management*). Alasan peneliti memilih teknik ini karena pengelolaan diri (*self management*) menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavior yang dirancang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu dalam mengatur dan mengubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru, sehingga siswa mampu mengelola perilaku, pikiran dan perasaan dalam diri untuk mencapai tujuan tertentu yaitu memiliki tanggung jawab belajar.¹⁰

Menurut Komalasari, dkk Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.¹¹ Sedangkan menurut Sedanayasa *self management* adalah kemampuan seorang individu dalam mengelola pola perilaku guna untuk memperoleh perilaku aktivitas baru yang lebih efektif dan produktif.¹² Pengelolaan diri dalam bimbingan konseling memiliki pengertian strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan

¹⁰ Muhammad Satriadi Muratama. *Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah.* (*Jurnal Fokus Konseling*. Volume 05, Nomor 01. 2010). h. 5

¹¹ Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), h. 16.

¹² Sedanayasa G, *Pengembangan Pribadi Konselor*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), h.16

pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri, pengendalian rangsangan atau penghargaan terhadap diri sendiri.¹³

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya. Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Untuk menerapkan teknik *self management* dapat dilakukan dengan beberapa layanan seperti bimbingan kelompok, konseling individual, konseling kelompok dan lainnya. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁴ Konseling kelompok dapat dilakukan peserta didik untuk mendapatkan informasi yang bermanfaat bagi diri mereka, sebagai wadah untuk bersama-sama mengungkapkan kegelisahan dan ketidaknyamanan yang mereka rasakan sehingga menyebabkan mereka kurang bertanggung jawab dalam belajar.

Penelitian relevan yang mendukung dalam penelitian ini ialah skripsi yang sebelumnya telah dilakukan oleh oleh Faridatul Mahsunah (2017), yang berjudul “Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Konseling Kelompok Realita Pada Siswa SMPN 1 Prambon Nganjuk Tahun Pelajaran 2015/2016” hasil

¹³ Adam Achmadi & Ayong Lianawati, “Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Ix Smp Negeri 24 Surabaya”, Jurnal penelitian dan pembelajaran, Vol.38 No.2 (2021), h. 72.

¹⁴ Ahmad Juntika, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT. Rieneka Cipta, 2014), h.24.

penelitiannya menunjukkan bahwa ada peningkatan tanggung jawab belajar melalui konseling kelompok realita. Persamaan penelitian diatas dengan yang peneliti lakukan yaitu meningkatkan tanggung jawab belajar pada peserta didik pada tingkat SMP/MTsN. Perbedaannya adalah teknik atau layanan yang diterapkan, Faridatul Mahsunah menerapkan konseling kelompok realita sedangkan peneliti menerapkan teknik *self management* dengan layanan konseling kelompok.

Penelitian skripsi selanjutnya yang dilakukan oleh Reza Febrianti (2018), yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran Banda di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu, menerapkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Yang membedakannya yaitu Reza Febrianti menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik, sedangkan peneliti menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik.

Adapun jurnal hasil Penelitian yang dilakukan oleh Muasih (2020), yang berjudul “Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Mencontek Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kepoh baru Bojonegoro” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa layanan konseling

behavioral dengan teknik *self management* mampu mereduksi perilaku mencontek pada siswa. Persamaan penelitian diatas dengan yang peneliti lakukan yaitu menerapkan *teknik self management*. Dan yang menjadi perbedaannya yaitu Muasih menerapkan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku mencontek sedangkan peneliti sendiri menerapkan teknik *self management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada siswa.

Berdasarkan penelitian terdahulu diketahui bahwa terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis diantaranya yaitu: dari segi identifikasi lokasi penelitian, waktu penelitian, subjek penelitian, dan salah satu diantara dua variabel dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “**Penerapan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Belajar Siswa MTsN 1 Banda Aceh**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah penerapan teknik *self management* dapat meningkatkan rasa tanggung jawab belajar siswa MTsN 1 Banda Aceh ?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini ialah “untuk mengetahui apakah penerapan teknik *self management* dapat meningkatkan rasa tanggung jawab belajar siswa MTsN 1 Banda Aceh ?”

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap masalah yang teliti sampai menemukan bukti kebenarannya melalui berbagai data yang terkumpul. Berdasarkan uraian tersebut maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_a : Penerapan teknik *self management* dapat meningkatkan rasa tanggung jawab belajar siswa MTsN 1 Banda Aceh

H_o : Penerapan teknik *self management* tidak dapat meningkatkan rasa tanggung jawab belajar siswa MTsN 1 Banda Aceh

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat berupa:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan pembelajaran dan nilai tambah keilmuan dalam bidang pendidikan khususnya dalam penerapan -bimbingan dan konseling melalui teknik *self management* untuk meningkatkan rasa tanggung jawab belajar siswa di sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi alternatif pendekatan dalam memberikan layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan tanggung belajar siswa melalui penerapan teknik *self management*.

b. Bagi Siswa

Diharapkan dari penelitian ini dapat menjadi acuan siswa dan memiliki pengalaman dalam penerapan teknik *self management* sehingga siswa mampu bertanggung jawab terhadap belajarnya.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar dapat dikembangkan lebih mendalam terkait permasalahan rasa tanggung jawab belajar, baik dalam subyek penelitian maupun metode penelitian.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian menurut Sugiyono adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.¹⁵ Adapun definisi operasional dari variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini adalah:

1. Teknik *Self Management* - R A N I R Y

Menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh Gantina Komalasari menyatakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur di mana 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,

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015). h.32.

melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.¹⁶

Teknik ini bertujuan untuk mengubah perilaku siswa yang mempunyai tanggung jawab belajar rendah.

2. Rasa Tanggung Jawab Belajar

Menurut Josephshon, Peter, Dowd tanggung jawab belajar merupakan sebuah nilai kebajikan yang begitu kompleks yang mencakup 12 konsep utama yaitu, 1) berani menanggung konsekuensi; 2) melatih kendali diri; 3) membuat perencanaan dan mentukan tujuan; 4) memilih sikap positif; 5) melakukan kewajiban; 6) mandiri; 7) berusaha mencapai kesempurnaan; 8) bersikap proaktif; 9) bersikap tekun; 10) mau merenung; 11) memberikan contoh yang baik; 12) mempunyai otonom moral.¹⁷ Tanggung jawab belajar merupakan kewajiban yang harus ada pada diri setiap siswa di dalam menjalankan tugas belajarnya dengan harapan untuk dapat dijadikan sebagai modal dalam meraih prestasi akademik maupun non akademik.

¹⁶ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), h. 180

¹⁷ Royen Dyanasta, "Keefektifan Klarifikasi Nilai Untuk Meningkatkan Kesadaran Nilai Tanggungjawab Akademik Pada Siswa", *Jurnal Psikopedagogia*, Jawa Timur, Vol 4, No 2, 2015, h. 138.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Teknik *Self Management*

1. Pengertian Teknik *Self Management*

Self management sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan.¹⁸ Dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konselilah yang tetap mengontrol pelaksanaannya. Sehingga dari sinilah konseli mendapat suatu keterampilan untuk mengurus diri. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungan atau dengan mengatur konsekuensinya.

Menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh Gantina Komalasari menyatakan bahwa *self management* adalah prosedur di mana 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.¹⁹

¹⁸ Mochamad, Nursalim. *Strategi dan intervensi konseling*. (Jakarta: Akademia Permata, , 2013), h. 57

¹⁹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling...*, h. 180

Selanjutnya Gunarsa mengemukakan bahwa *self management* adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh". Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*).²⁰

Merriam dan Caffarella sebagaimana dikutip oleh Binti Khusnul Khotimah menyatakan bahwa *self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta mendapatkan cara-cara yang efektif.²¹ Insan Suwanto mengemukakan teknik *self management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan.

Self management berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya - yang mempengaruhi tingkah laku individu itu sendiri.²² Sedangkan menurut Sedanayasa *self management* adalah kemampuan seorang individu dalam mengelola pola perilaku guna untuk memperoleh perilaku aktivitas baru yang lebih efektif dan produktif.²³ Selanjutnya menurut Sa'diyah,

²⁰ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta:Libri, 2011), h. 204.

²¹ Binti Khusnul Khatimah, *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bnadar Lampung* (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), h. 48

²² Insan Suwanto, *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*, (*Journalkripsikawang*, Volume 1, Nomor 1, 2016), h. 3

²³ Sedanayasa G, *Pengembangan Pribadi Konselor*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), h.16

self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif.²⁴

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan proses dimana siswa mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self management*.

2. Teknik Konseling *Self Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang aman penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada siswa. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), bantuan yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).²⁵ Berikut uraian penjelasannya satu persatu:

²⁴ Halimatus Sa'diyah, *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*, Jurnal Ilmiah Counsellia, Vol.6 No.2 (2016), h. 67- 78.

²⁵ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi...*, h. 225

a. Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)

Pemantauan diri (*self monitoring*) merupakan suatu proses siswa mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku bermasalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

b. Bantuan yang Positif (*Self Reward*)

Digunakan untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.

c. Kontrak Atau Perjanjian Dengan Diri Sendiri (*Self Contracting*)

Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu:

- 1) Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya.
- 2) Siswa menyakini semua yang ingin diubahnya.
- 3) Siswa bekerjasama dengan teman atau keluarga dalam menjalani program *self management*nya.
- 4) Siswa akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya.
- 5) Pada dasarnya semua yang siswa harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk siswa itu sendiri.
- 6) Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

d. Penguasaan Terhadap Rangsangan (*Stimulus Control*)

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda atau *antecedent* dari suatu respon tertentu.

3. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Menurut Sukadji yang dikutip oleh Komalasari ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri, yaitu:

a. Tahap Monitor Diri (*Self Monitoring*) Atau Observasi Diri

Pada tahap monitor diri siswa dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti, catatan ini dapat menggunakan angket berbentuk cek list. Hal yang perlu diperhatikan oleh siswa dalam mengamati tingkah laku adalah perubahan ke arah yang positif dan lebih baik lagi. Dalam penelitian ini siswa mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Siswa mencatat berapa kali siswa tersebut belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

b. Tahap Evaluasi Diri (*Self Evaluation*)

Pada tahap ini siswa membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh siswa, perbandingan bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau Kembali program tersebut apakah target tingkah

laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman (*Self Reinforcement*)

Pada tahap ini siswa mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.²⁶

4. Tujuan *Self Management*

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengelolaan diri (*self management*) diantaranya adalah:

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi kemunculannya. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c. Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Seperti seseorang yang sedang menulis skripsi.²⁷

²⁶ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konselign...*, h. 182

²⁷ Gantina Komalasari, *Konseling dan Psikoterapi...*, h. 181

Menurut Dyah Ayu Retnowulan tujuan dari strategi *self management* ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang dikehendaki.²⁸ Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai.

Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilannya sampai diluar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Management*

a. Kelebihan Teknik *Self Management*

- 1) Pelaksanaanya cukup sederhana.
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

²⁸ Dyah Ayu Retnowulan, *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*, (Jurnak BK Unesa, Volume 03, Nomor 01, 2013), h. 336

b. Kekurangan Teknik *Self Management*

- 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
- 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
- 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
- 4) Individu bersifat independent.
- 5) Konselor memkasakan program pada konseli.
- 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.²⁹

B. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.³⁰ Menurut Prayitno layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada konseli,yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang).³¹

Layanan konseling kelompok mengikutkan peserta dalam bentuk kelompok dngan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan

²⁹ Binti Khusnul Khotimah, *Pengaruh Konseling Individu...*, h. 51-52

³⁰ Ahmad Juntika, *Bimbingan dan Konseling...*, h.24.

³¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009), h. 99

konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Layanan Konseling kelompok yaitu memberikan bantuan terhadap seorang siswa melalui kelompok teman-temannya.³² Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah pimpinan kelompok.³³

Dewa Ketut Sukardi mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir). Sedangkan menurut Latipun, konseling kelompok adalah salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik, dan pengalaman belajar dimana dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.³⁴

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil

³² Sofyan, *Kapital Selekt Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 25

³³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014), h. 171

³⁴ Abbed Wahyu Tri Purnomo, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Modeling Untuk Mengatasi Siswa Yang Terisolasi Kelas X Di SMAN1 KuntoRejo Mojokerto" (*journal Unesa Jurusan Bimbingan Dan Konseling volume: 2 No: 1 Tahun: 2014*)

mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu kearah yang lebih baik dari sebelumnya.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi, yaitu:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.³⁵

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan dinamikakan melalui berbagai Teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.³⁶

Wibowo menyatakan tujuan yang akan dicapai dalam layanan konseling kelompok yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah

³⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 68

³⁶ Nasrina Nur Fahmi, *Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Easa Percaya Diri*, (*Jurnal Hisbah*, volume 13, Nomor 01, 2016), h. 71

yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok serta masalah dapat terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok lainnya.³⁷

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap, kemampuan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi anggota kelompok serta terpecahkannya masalah anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat berkembang secara optimal.

3. Azas-Azas Konseling Kelompok

Keberhasilan konseling kelompok sangat ditentukan oleh diwujudkannya azas-azas dalam konseling kelompok. Seperti yang dikemukakan oleh Prayitno bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat azas-azas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan konseling kelompok sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Berikut ini beberapa azas-azas konseling kelompok menurut Prayitno, yaitu:

- a. Azas kerahasiaan, yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama dalam hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- b. Azas kesukarelaan, yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman atau pemimpin kelompok.

³⁷ Mungin Edi Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: UPT UNNES Press, 2015), h. 23

- c. Azas keterbukaan, yaitu semua anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- d. Azas kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan konseling kelompok.
- e. Azas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.³⁸

Azas-azas dalam kegiatan konseling kelompok ini sangat penting untuk dipatuhi, karena dengan dipatuhinya semua azas-azas yang ada maka pelaksanaan layanan konseling kelompok akan berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Azas yang paling penting dan sangat utama dalam kegiatan layanan konseling kelompok adalah azas kerahasiaan. Aplikasi azas kerahasiaan ini sangat penting dalam konseling kelompok karena pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi azas kerahasiaan sama posisinya seperti layanan konseling perorangan. Pemimpin kelompok hendaknya dengan sungguh-sungguh memantapkan azas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

4. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok ada 4 tahap yang meliputi:

³⁸ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan...* h.13-14

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan melibatkan dari anggota kelompok dengan tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok dan saling tumbuhnya minat antar kelompok.

b. Tahap peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antar tahap pertama dan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan untuk membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas dan mendalam.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, agar terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut tetap diraskannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan

meskipun kegiatan diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan dan mengemukakan perasaan dan harapan.³⁹

C. Tanggung Jawab Belajar

1. Pengertian Tanggung Jawab Belajar

Rasa tanggung jawab tidak muncul secara otomatis pada diri seseorang karena itu, penanaman dan pembinaan tanggung jawab pada anak hendaknya dilakukan sejak dini agar sikap dan tanggung jawab ini bisa muncul pada diri anak. Karena anak yang diberi tugas tertentu akan berkembang rasa tanggung jawabnya. Seseorang yang dilandasi dengan rasa tanggung jawab, maka ia dapat meningkatkan perkembangan potensinya melalui belajar sesuai dengan keinginan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar.⁴⁰

Orientasi belajar anak yang sesungguhnya adalah mengembangkan rasa tanggung jawab belajar. Kemampuan berdisiplin dan bertanggung jawab tidaklah lahir dengan sendirinya, tetapi bertumbuh melalui proses dan latihan kebiasaan yang bersifat rutin dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu sifat disiplin dan tanggung jawab harus ditanamkan sejak kecil agar nantinya mereka akan terbiasa untuk hidup disiplin dan bertanggung jawab.⁴¹

³⁹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling...*, h. 28-30

⁴⁰ Dinia Ulfa, Dkk, "Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Dengan Layanan Konseling Individual Teknik Self-Management", *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2015, h. 57

⁴¹ Khairunnisa Tanjung, *Pengaruh Keterampilan Guru Pai Dalam Memberikan Reinforcement Terhadap Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sma Al- Ulum Medan*. Juni, 2013. h. 44

Menurut Zubaedi “tanggung jawab (responsibility) maksudnya mampu mempertanggungjawabkan serta memiliki perasaan untuk memenuhi tugas dengan dapat dipercaya, mandiri, dan berkomitmen.⁴² Sedangkan menurut Yulita dan Suzi tanggung jawab adalah kewajiban untuk menyelesaikan tugas yang telah diterimanya secara tuntas dengan ikhlas melalui usaha yang maksimal serta berani menanggung segala akibatnya.⁴³

Berdasarkan uraian pendapat tersebut maka dapat dipahami bahwa tanggung jawab adalah suatu sikap dimana seseorang tersebut mempunyai kesediaan menanggung segala akibat atau sanksi yang telah dituntutkan (oleh kata hati, oleh masyarakat, oleh norma-norma agama) melalui latihan kebiasaan yang bersifat rutin dan diterima dengan penuh kesadaran, kerelaan, dan berkomitmen.

Belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.⁴⁴ Sedangkan Menurut Slameto bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁴⁵

Perilaku tanggung jawab belajar adalah sikap atau perilaku seseorang dalam melakukan kesanggupan untuk menepati janji atau tuntutan dalam menjalankan tugas sebagai hak dan kewajiban yang diemban seseorang untuk mampu menetapkan sikap dalam menanggung segala resiko terhadap segala

⁴² Zubaedi. *Desain Pendidikan Karakter...*, h. 78.

⁴³ Yulista Rintyastini dan Suzi Yulia, *Bimbingan dan Konseling SMP*, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 48.

⁴⁴ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar...*, h.68

⁴⁵ Slameto, *Belajar dan Factor-Factor...*, h. 57

perbuatan dan tindakan yang dilakukan oleh individu tersebut, menghindari sikap buruk, salah sangka dan lalai, dan tidak suka melempar kesalahan pada orang lain sebagai pencerminan kesadaran diri dalam mentaati segala aturan, nilai, norma, dan adat-istiadat yang berlaku.

Menurut Josephson, Peter, Dowd tanggung jawab belajar merupakan sebuah nilai kebajikan yang begitu kompleks yang mencakup 12 konsep utama yaitu, 1) berani menanggung konsekuensi; 2) melatih kendali diri; 3) membuat perencanaan dan menentukan tujuan; 4) memilih sikap positif; 5) melakukan kewajiban; 6) mandiri; 7) berusaha mencapai kesempurnaan; 8) bersikap proaktif; 9) bersikap tekun; 10) mau merenung; 11) memberikan contoh yang baik; 12) mempunyai otonom moral.⁴⁶

Sedangkan Monica dan Gani menyatakan tanggung jawab belajar adalah salah suatu proses dimana individu berinteraksi dengan lingkungan dan langsung dengan menggunakan alat inderanya terhadap objek-objek belajar melalui pendidikan di sekolah guna menghasilkan perubahan tingkah laku berfikir, nilai, sikap dan siap menanggung akibat dari kegiatan belajarnya dengan penuh kesukarelaan guna untuk mendapatkan dan menguasai materi ilmu pengetahuan.⁴⁷

Tanggung jawab belajar merupakan kewajiban yang harus ada pada diri setiap siswa di dalam menjalankan tugas belajarnya dengan harapan untuk dapat

⁴⁶ Royen Dyanasta, *Keefektifan Klarifikasi Nilai...*, h. 138

⁴⁷ Monica dan Gani, *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*, Vol. 3 No. 1 (2016), h. 173

dijadikan sebagai modal dalam meraih prestasi akademik maupun non akademik.⁴⁸

Berdasarkan uraian yang disebutkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tanggung jawab belajar adalah suatu proses dimana seseorang objek belajarnya dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, keterampilan, sikap, nilai dan kesedian menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran, kerelaan, rasa memiliki, dan disiplin yang bertujuan untuk menguasai materi ilmu pengetahuan.

2. Aspek-aspek Tanggung Jawab Belajar

Secara lebih mendalam Josephshon, Peter dan Dowd menjelaskan tanggung jawab belajar mempunyai beberapa aspek yaitu:

- a. Mandiri. Mandiri menjadi bagian dari sikap yang bertanggung jawab. Sikap mandiri merupakan kemampuan untuk mengatasi hambatan dalam belajar dan memiliki inisiatif untuk belajar.
- b. Tekun. Tekun berarti rajin, bersungguh-sungguh, tetap berpegang teguh. Ketekunan akan sangat mendukung seseorang dalam menampakkan perilaku yang bertanggung jawab. Tekun dalam hal ini seperti mau bekerja keras dalam belajar.
- c. Memiliki sikap positif. Orang yang bertanggung jawab akan lebih memilih sikap positif,, seperti jujur dalam mengerjakan tugas dan mampu membantu teman yang kesulitan dalam belajar.

⁴⁸ Tejo Asmara, *Meningkatkan Tanggung Jawab...*, h. 97

- d. Membuat tujuan dan membuat perencanaan. Menentukan tujuan merupakan sebuah langkah penting yang harus dibuat sebelum melangkah karena dengan menentukan tujuan terlebih dahulu kita menjadi tahu dimana kita harus melangkah seperti mampu menentukan prioritas dalam belajar, membuat jadwal belajar secara sartin dan mampu mengutamakan belajar daripada bermain.
- e. Sikap proaktif. Proaktif berarti menyadari bahwa kita bertanggung jawab atas pilihan-pilihan kita dan memiliki kebebasan untuk memilih berdasarkan prinsip dan nilai dan bukan berdasarkan suasana hati dan kondisi sekitar. Sikap proaktif mendorong orang untuk melakukan apa yang menjadi tugasnya. Mampu memotivasi diri dalam belajar dan mampu menyikapi masalah belajar dengan baik.
- f. Kontrol diri. Kontrol diri berarti mengendalikan pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun dari luar diri sehingga dapat bertindak dengan benar. Seseorang yang bertanggung jawab memiliki kontrol diri yang kuat ia mampu mengatakan tidak pada hal yang dapat merugikan dirinya dan fokus terhadap tugas yang dikerjakan.⁴⁹

Berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan diatas bahwa dari aspek tanggung jawab belajar siswa diharapkan memiliki sikap mandiri, tekun, bersikap positif, bersikap proaktif dan mampu mengontrol diri serta memiliki tujuan atau perencanaan dengan baik untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.

⁴⁹ Febrina Putri Dewi, *Tingkat Tanggung Jawab...*, h. 10

Menurut Zubaedi indikator tanggung jawab belajar antara lain yaitu: (1) melakukan tugas belajar dengan rutin, (2) dapat menjelaskan alasan atas belajar yang dilakukannya, (3) tidak menyalahkan orang lain yang berlebihan dalam belajar, (4) mampu menentukan pilihan dari kegiatan belajar, (5) melakukan tugas sendiri dengan senang hati, (6) bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya, (7) mempunyai minat untuk menekuni belajar, (8) menghormati dan menghargai aturan di sekolah, (9) dapat berkonsentrasi pada belajar yang rumit, dan (10) memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah.⁵⁰

Sedangkan Triyani, dkk menyatakan indikator tanggung jawab belajar sebagai berikut: (1) mengerjakan tugas dan pekerjaan rumah dengan baik, (2) bertanggung jawab terhadap setiap perbuatan, (3) melakukan piket sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan, dan (4) mengerjakan tugas kelompok secara bersama-sama.⁵¹

3. Jenis-jenis Tanggung Jawab Belajar

- a. Tanggung jawab kepada diri sendiri, hakikat manusia sebagai makhluk individu yang mempunyai kepribadian yang utuh dalam bertindak laku, dalam menentukan perasaan, dalam menentukan keinginannya dan dalam menuntut hak-haknya. Namun sebagai individu yang baik maka harus berani menanggung tuntutan kata hati, misalnya bentuk penyesalan yang mendalam.

⁵⁰ Dinia Ulfa, Dkk, "Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar...", h.58

⁵¹ Triyani, dkk, "Penanaman Sikap Tanggung Jawab Melalui Pembiasaan Apel Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Kelas III, *Jurnal Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar*, 10(2), 2020, h. 153

- b. Tanggung jawab kepada masyarakat, selain hakikat manusia sebagai makhluk individu, manusia juga sebagai makhluk social yang berada di tengah-tengah masyarakat dan tidak mungkin hidup sendiri. Tanggung jawab kepada masyarakat juga menanggung tuntutan-tuntutan berupa sanksi-sanksi dan norma-norma social, misalnya seperti cemoohan masyarakat.
- c. Tanggung jawab kepada Tuhan, manusia di alam semesta ini tidaklah muncul dengan sendirinya, tetapi ada yang menciptakan yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Sebagai makhluk ciptaan Tuhan, manusia wajib mengabdikan kepadanya dan juga menanggung tuntutan norma-norma agama serta melakukan kewajibannya kepada Tuhan Yang Maha Esa, sebagai bentuk perilaku bertaanggung jawab kepada Tuhan misalnya mempunyai perasaan berdosa.⁵²

Berdasarkan penjelasan jenis-jenis tanggung jawab belajar diatas maka tanggung jawab belajar siswa termasuk kedalam jenis tanggung jawab kepada diri sendiri, artinya siswa tersebut harus bersedia untuk melakukan kewajibannya sebagai pelajar yaitu belajar.

4. Ciri-ciri Tanggung Tanggung Jawab Belajar

Secara umum siswa yang bertanggung jawab terhadap belajar dapat dilihat dari ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Akan senantiasa mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh gurunya sampai tuntas baik itu tugas di sekolah maupun pekerjaan rumah.

⁵² Tirto Rahardjo dkk, *Pengantar Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 29005), h. 8

- b. Selalu berusaha menghasilkan sesuatu tanpa lelah dan putus asa.
- c. Selalu berfikiran positif setiap kesempatan dan dalam situasi apapun.
- d. Tidak pernah menyalahkan orang lain atau kesalahan yang telah dibuatnya.⁵³

Pendapat lain menurut Zubaedi menyatakan bahwa tanggung jawab juga ditandai dengan adanya sikap rasa memiliki, disiplin, dan empati.⁵⁴ Rasa memiliki maksudnya seseorang itu mempunyai kesadaran akan memiliki tanggung jawab yang harus dilakukan, disiplin berarti seseorang itu bertindak yang menunjukkan perilaku yang tertib dan patuh pada berbagai peraturan, dan empati berarti seseorang itu mampu mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan dan pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain dan tidak merasa terbebani akan tanggung jawabnya itu.

Djamarah mengemukakan bahwa 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 sebagai berikut: (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) Mampu membuat keputusan yang berbeda dari

⁵³ Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani, *Efektifitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun ajaran 2015/2016*, Jurnal: Bimbingan Konseling. Vol. 12, edisi ke 1. IAIN Raden Intan Lampung. 2016. h. 173

⁵⁴ Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter...*, h. 40

keputusan orang lain dalam kelompoknya; (7) Mempunyai minat yang kuat untuk menekuni belajar; (8) Menghormati dan menghargai aturan di sekolah; (10) Dapat berkonsentrasi dalam belajar, dan (11) Memiliki rasa bertanggung jawab terhadap kewajiban.⁵⁵

Sikap-sikap tersebut adalah cerminan dari gambaran orang yang mempunyai tanggung jawab dalam belajar. Sedangkan menurut Wulandari secara umum siswa yang bertanggung jawab terhadap belajar dapat dilihat dari ciri-ciri ialah sebagai berikut:

1. Akan senantiasa mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh gurunya sampai tuntas baik itu tugas yang diberikan di sekolah maupun PR yang harus mereka kerjakan di rumah.
2. Selalu berusaha menghasilkan sesuatu tanpa rasa lelah dan putus asa.
3. Selalu berpikiran positif disetiap kesempatan dan dalam situasi apapun.
4. Tidak pernah menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah diperbuatnya.⁵⁶

Berdasarkan ciri-ciri tanggung jawab belajar diatas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang bertanggung jawab akan mengerjakan tugas yang diberikan dan berusaha menyelesaikan tugas yaitu belajar agar hasil belajar dapat tercapai dengan optimal dan tidak menyalahkan orang lain saat belajar.

⁵⁵ Djamarah, Syaiful Bahri Dan Zain Aswan.. *Strategi Belajar Mengajar*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2016), h. 36

⁵⁶ Wulandari, Ni Putu Afsari, Ni Ketut Suarni, dan Ni Made Sulastrri. 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. h. 2

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Tanggung Jawab Belajar

Menurut pendapat Sundani, dkk dalam jurnalnya menyebutkan bahwa, pada dasarnya perilaku tanggung jawab belajar peserta didik yang rendah dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu:

- a. Kurangnya kesadaran peserta didik akan pentingnya melaksanakan hak dan kewajiban yang merupakan tanggung jawabnya.
- b. Kurang memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki.
- c. Layanan bimbingan konseling yang dilakukan guru bimbingan konseling dalam menangani perilaku tanggung jawab belajar secara khusus belum terlaksana secara optimal di kelas.⁵⁷

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, maka siswa yang memiliki perilaku tanggung jawab rendah perlu mendapat bimbingan dan konseling secara khusus agar mampu menjadi siswa yang bertanggung jawab.

6. Dampak Rendahnya Tanggung Jawab Belajar

Rutam menyebutkan bahwa terdapat gejala-gejala tanggung jawab yang rendah pada siswa di sekolah. Apabila tanggung jawab belajar tersebut tidak ditingkatkan maka hal ini akan berakibat pada menurunnya hasil belajar siswa, tidak tercapainya potensi dengan baik, kebiasaan kurang kedisiplinan diri, dan bahkan siswa tidak naik kelas. Berdasarkan dampak tersebut, maka siswa yang

⁵⁷ Ni Ketut Sudani dkk. *Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Teknik Pemodelan untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukasada*. Jurnal: BK FIP. Vol.1, edisi ke 1. Universitas Pendidikan Ganesha. 2013. h. 2

memiliki perilaku tanggung jawab rendah akan berdampak pada prestasi yang akan diperolehnya.⁵⁸



⁵⁸ Rustom, Dkk, "Meningkatkan Tanggung Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Proyeksi". *Jurnal penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, 2(2) Mei 2016, h. 135

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Rancangan Awal Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis bersifat kuantitatif/ statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Jenis penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen. Alasan peneliti menggunakan metode eksperimen karena dalam rancangan metode eksperimental tidak terdapat kelompok kontrol, tetapi hanya kelompok eksperimen.⁵⁹

Bentuk desain yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *One-group Pretest-posttest Design*. Pengukuran tanggung jawab belajar dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sesudah dan sebelum diberi perlakuan *self management*. Sesudah diberikan perlakuan kepada peserta didik dilakukan pengukuran (*post-test*) dengan menggunakan angket yang sama, guna melihat ada atau tidaknya peningkatan setelah diberi perlakuan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

Tabel 3.1
Pola *Experimental Design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*

Pengukuran (<i>Pre-test</i>)/hasil	Perlakuan	Pengukuran (<i>Post-test</i>)/hasil
O ₁	x	O ₂

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabet, 2012), h. 109.

Keterangan :

O₁ : Pengukuran tanggung jawab belajar peserta didik, sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self management* akan diberikan *pre-test*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket tanggung jawab belajar. *Pre-test* merupakan mengumpulkan data peserta didik yang memiliki tanggung jawab belajar yang kurang atau rendah dan belum mendapatkan perlakuan.

X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok teknik *self-management* terhadap tanggung jawab belajar peserta didik.

O₂ : Pemberian *post-test* untuk mengukur tingkat tanggung jawab belajar setelah diberikan perlakuan, atau tidak meningkat sama sekali.⁶⁰

Desain penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design*, rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. *Pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik di MTsN 1 Banda Aceh yang memiliki tanggung jawab belajar rendah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

b. Pemberian *Treatment*

Pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih. Selanjutnya menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Rencana pemberian teratment akan dilakukan selama 3-4 kali pertemuan dengan waktu 15-30 menit setiap kali

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h.79.

pertemuan. Waktu dapat berubah menyesuaikan dengan situasi untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan.

c. *Post-Test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan kuesioner kepada peserta didik setelah selesai pemberian *treatment*. Selain itu membandingkan hasil dari angket dengan peserta didik yang memiliki masalah tanggung jawab rendah antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment* melalui olah data menggunakan bantuan aplikasi *Excel 2016* dan *SPSS versi 25*.

2. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat variabel independent (bebas) dan variabel dependent (terikat).

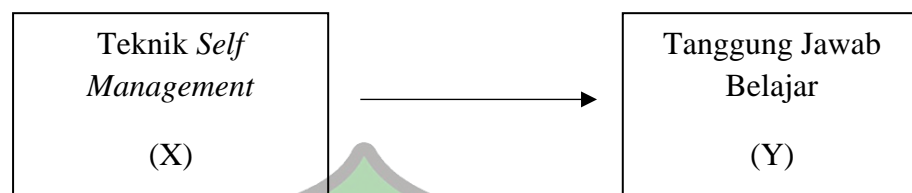
a. *Variabel Independent* (Bebas)

Variabel *independent* merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependent* (terikat). Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel *independent* (bebas) dan diberi simbol (X) adalah teknik *self management*.

b. *Variabel Dependent* (Terikat)

Variabel *dependent* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel *independent* (bebas). Sedangkan variabel dependent (terikat) dalam penelitian ini adalah tanggung jawab belajar siswa yang diberi simbol (Y).

Berikut korelasi atau hubungan antara dua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



B. Lokasi, Populasi, Sampel, Subyek Penelitian

1. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 1 Banda Aceh, alasan peneliti memilih sekolah tersebut karena hasil pengamatan awal yang peneliti lakukan diketahui bahwa terdapat sebagian kecil siswa yang tanggung jawab belajarnya masih tergolong rendah.

2. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi bahwa populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian.”⁶¹ Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MTsN 1 Banda Aceh.

3. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan Arikunto berpendapat bahwa

⁶¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), h. 27.

sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jadi dapat dikatakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi sumber data sebenarnya dalam suatu penelitian. Untuk itu sampel harus representatif yaitu yang benar-benar mencerminkan populasi. Dalam penelitian ini sampelnya adalah peserta didik kelas IX-1 MTsN 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 37 peserta didik, sebagaimana dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 3.2
Sampel Penelitian

No	Kelas	Jenis kelamin	
		Perempuan	Laki-laki
1.	IX-1	20	17
Jumlah		37	

Sumber: Data Peserta Didik kelas IX-1 MTsN 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2023/2024

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Cara pengambilan *purposive sampling* yaitu sebanyak yang dianggap memadai untuk memperoleh data penelitian yang mencerminkan keadaan populasi. Sampel penelitian diambil berdasarkan beberapa pertimbangan, yaitu sebagai berikut:

- a. Kelas IX-1 sebagai kelas eksperimen. Kelas ini ditetapkan dan diambil sebagai sampel yang diyakini mampu representatif.
- b. Kelas IX-1 dianggap memiliki tanggung jawab belajar yang kurang dibandingkan kelas lainnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada pra penelitian sebelumnya.

4. Subyek Penelitian

Subyek yang akan diteliti oleh peneliti adalah siswa kelas IX-1 MTsN 1 Banda Aceh yang berjumlah 6 (enam) orang siswa. Sampel dalam penelitian diberikan instrument 2 kali yaitu sebelum dilakukan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*).

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.⁶² Instrumen dalam penelitian ini disusun berdasarkan dimensi dan indikator variabel dengan berpedoman pada cara penyusunan butir angket yang baik.

Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian maka dikembangkan alat pengumpulan data, yaitu:

1. Kuesioner

Kuesioner merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengkuantifikasi informasi yang diberikan oleh objek jika mereka diharuskan menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan dalam suatu kuesioner/ angket. Untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan bentuk jawaban skala likert. Skala likert digunakan untuk

⁶² Novalia dan Muhammad Syazali, *Olah Data Penelitian Pendidikan*, (Bandar Lampung: Anugrah Utama Raharja, 2013), h. 38.

mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁶³

D. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner Tanggung Jawab Belajar

Berdasarkan metode pengumpulan data maka instrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui tanggung jawab belajar peserta didik menggunakan instrumen non-tes dengan menggunakan angket (kuesioner)/skala psikologis. Untuk alternatif jawaban dalam angket ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan modifikasi *skala likert*. Modifikasi skala likert dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan dari skala lima tingkat, modifikasi skala likert meniadakan kategori jawaban yang ditengah.

Modifikasi tersebut berdasarakan tiga alasan yaitu: (1) kategori memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak atau tidak setuju pun tidak, atau bahkan ragu-ragu; (2) tersedianya jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah; (3) maksud kategori SS-S-KS-TS-STS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden ke arah selalu atau ke arah tidak pernah. Maka dalam penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Adapun skor alternative jawaban adalah sebagai berikut:

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h.134

Tabel 3.3
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Skor Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	STS
Favorable (+)	4	3	2	1
Unfavorable (-)	1	2	3	4

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Instrumen Tanggung Jawab Belajar Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir Pernyataan		Jumlah Item
			+	-	
Tanggung Jawab Belajar (Josephson, Peter, dan Dowd)	Mandiri	1. Mampu mengatasi segala hambatan dalam belajar	1, 2	3, 4	4
		2. Memiliki inisiatif untuk belajar	5, 6, 7	8, 9, 10	6
	Tekun	1. Mau bekerja keras dalam belajar	11, 12, 13	14, 15, 16	6
	Sikap positif	1. Jujur dalam mengerjakan tugas	17, 18	19, 20	4
		2. Mampu membantu teman yang kesulitan dalam belajar	21, 22	23, 24, 25	5
	Membuat tujuan dan perencanaan	1. Membuat jadwal belajar secara rutin	26, 27	28, 29	4
		2. Mengutamakan belajar daripada bermain	30, 31, 32	33, 34	5
	Bersikap proaktif	1. Mampu memotivasi diri dalam belajar	35, 36, 37	38, 39, 40	6
		2. Mampu menyikapi masalah belajar dengan baik	41, 42	43, 44	4
	Kontrol diri	1. Mampu mengatakan tidak pada hal yang dapat merugikan	45, 46	47, 48	4

		2. Fokus terhadap tugas yang dikerjakan	49, 50	51, 52	4
--	--	---	--------	--------	---

Angket mengukur tanggung jawab belajar siswa berisi 52 butir pernyataan yang terdiri dari item positif (+) dan item negatif (-) sesuai dengan indikator yang bersangkutan dengan tanggung jawab belajar siswa.

2. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel.⁶⁴ Dalam penelitian validitasi yang digunakan adalah validitasi melalui *expert judgement*. Hasil uji coba dianalisis dengan bantuan komputer seri program *Microsoft Excel 2016*. Rumus dari korelasi *Product Moment* dari Karl Person sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r_{xy} = Angka indeks korelasi "r" *product moment*

N = Jumlah responden

$\sum x$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum y$ = Jumlah seluruh skor Y

$\sum xy$ = Jumlah skor antara X dan Y

Suatu butir angket dinyatakan valid apabila memiliki harga $r_{xy} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%. Analisis butir dilakukan untuk mengetahui valid atau tidaknya butir soal dalam instrumen dengan cara mengkorelasikan skor

⁶⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu...*, h. 213

yang ada dalam butir soal dengan skor total, kemudian dibandingkan pada taraf signifikan 5%.

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Tanggung Jawab Belajar

No. Soal	r_{hitung}	r_{tabel}	Status
Y1	0,226	0,294	Tidak Valid
Y2	0,392	0,294	Valid
Y3	0,254	0,294	Tidak Valid
Y4	0,493	0,294	Valid
Y5	0,280	0,294	Tidak Valid
Y6	0,529	0,294	Valid
Y7	-0,183	0,294	Tidak Valid
Y8	0,417	0,294	Valid
Y9	0,350	0,294	Valid
Y10	0,244	0,294	Tidak Valid
Y11	0,474	0,294	Valid
Y12	0,420	0,294	Valid
Y13	0,447	0,294	Valid
Y14	0,605	0,294	Valid
Y15	0,607	0,294	Valid
Y16	0,583	0,294	Valid
Y17	0,292	0,294	Tidak Valid
Y18	0,183	0,294	Tidak Valid
Y19	0,397	0,294	Valid
Y20	0,261	0,294	Tidak Valid
Y21	0,508	0,294	Valid
Y22	0,393	0,294	Valid
Y23	0,556	0,294	Valid
Y24	0,340	0,294	Valid
Y25	0,213	0,294	Tidak Valid
Y26	0,566	0,294	Valid
Y27	0,318	0,294	Valid
Y28	0,338	0,294	Valid
Y29	0,439	0,294	Valid
Y30	0,531	0,294	Valid
Y31	0,520	0,294	Valid
Y32	0,534	0,294	Valid
Y33	0,536	0,294	Valid

Y34	0,403	0,294	Valid
Y35	0,121	0,294	Tidak Valid
Y36	0,443	0,294	Valid
Y37	0,245	0,294	Tidak Valid
Y38	0,142	0,294	Tidak Valid
Y39	0,278	0,294	Tidak Valid
Y40	-0,022	0,294	Tidak Valid
Y41	0,522	0,294	Valid
Y42	0,569	0,294	Valid
Y43	0,302	0,294	Valid
Y44	0,531	0,294	Valid
Y45	0,217	0,294	Tidak Valid
Y46	0,472	0,294	Valid
Y47	0,351	0,294	Valid
Y48	0,464	0,294	Valid
Y49	0,609	0,294	Valid
Y50	0,430	0,294	Valid
Y51	0,038	0,294	Tidak Valid
Y52	0,205	0,294	Tidak Valid

Tabel 3.5 menunjukkan item pernyataan yang valid dan tidak valid. Dari 52 item pernyataan yang dinyatakan valid 35 butir dan 17 lainnya dinyatakan tidak valid. 35 butir item pernyataan yang dinyatakan valid akan dijadikan sebagai instrumen penelitian dan 17 item pernyataan lainnya gugur dan tidak digunakan dalam instrumen penelitian.

3. Realibilitas Instrumen

Uji realibilitas merupakan pengujian yang dilakukan terhadap butir-butir pernyataan dari angket untuk mengukur keandalan atau konsistensi dari instrumen penelitian dan hanya butir yang valid saja. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *alpha*, dengan bantuan program *SPSS versi 25*. Adapun rumus dari *alpha* adalah sebagai berikut :

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

R = Koefesien reliabilitas

K = Jumlah pernyataan

σ_t^2 = Varian total

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varian butir

Untuk menguji reliabilitas, peneliti menggunakan SPSS Statistik 25. Pertanyaan yang telah dinyatakan valid dalam uji validitas, maka akan ditentukan reliabilitasnya dengan kriteria sebagai berikut:

1. Jika r_{alpha} positif atau $>$ dari r_{tabel} maka pertanyaan reliabel.
2. Jika r_{alpha} negatif atau $<$ dari r_{tabel} maka pertanyaan tidak reliabel.

Tabel 3.6

Hasil Uji Realibilitas Tanggung Jawab Belajar

Variabel	Reliability Statistics		Keterangan
Tanggung Jawab Belajar	Cronbach's		Sangat Kuat
	Alpha	N of Items	
	.899	35	

Sumber : *Output SPSS For Windows* versi 25

Dapat disimpulkan nilai Cronbach's Alpha atau reliabilitas adalah .899 dengan nilai lebih besar dari r_{tabel} .294. Maka instrumen tersebut reliabel.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah melaporkan data

berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan⁶⁵. Setelah diberikan perlakuan maka dilakukan proses analisis data untuk mengetahui tingkat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah analisis data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk* karena uji ini sesuai untuk sampel kecil. Pengambilan kesimpulan pada uji normalitas ini adalah:

- a. Jika nilai signifikan $>0,05$ maka berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikan $<0,05$ maka data tidak normal.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tanggung jawab belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun rumus uji *t* yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\sum x^2 d N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*

d : Deviasi masing-masing subjek

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h.85

Σx^2d : Jumlah kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Juli 2023 sampai dengan 08 Agustus 2023. Berikut tahap sebelum dilakukan penelitian:

**Tabel 4.1
Tahap Pra-Penelitian**

Hari/Tanggal	Kegiatan	KET
Kamis/ 20 Juli 2023	Mengantar surat rekomendasi penelitian. Akademik – Kemenag -Madrasah (TU) untuk di deposisi Kepala Madrasah – Pengajaran	1 Hari
Jumat/ 21 Juli 2023	Pihak Madrasah memberikan izin penelitian dan merkomendasikan langsung untuk menjumpai guru BK yang bersangkutan terkait dengan permasalahan yang ingin diteliti.	1 Hari

1. Lokasi Penelitian

MTsN 1 Banda Aceh yang beralamt di Jl. Pocut Baren No.114, Kel. Keuramat, Kec. Kuta Alam-Banda Aceh. MTsN 1 Banda Aceh menjadi salah satu sekolah strategis dan mudah dijangkau oleh Masyarakat dan merupakan salah satu sekolah favorit tingkat SMP/MTs sederajat di kota Banda Aceh. MTsN 1 Banda Aceh memiliki kondisi Gedung yang mendukung terlaksananya proses belajar dan mengajar. Sekolah ini juga memiliki ruang belajar dan media pembelajaran yang sangat memdai untuk digunakan.

Guru Bimbingan dan Konseling di MTsN 1 Banda Aceh berjumlah 5 orang dan masing-masing guru BK memegang fokus kelasnya masing-masing. Hal ini membuat kegiatan BK terlaksana dengan baik dan terdapat 2 ruangan khusus untuk kegiatan bimbingan dan konseling sehingga pada saat pelaksanaan layanan BK sangat terjaga dan nyaman.

2. Visi, Misi dan Tujuan MTsN 1 Banda Aceh

Visi, misi dan tujuan merupakan hal-hal yang wajib dimiliki oleh sebuah kelompok lembaga ataupun organisasi.

a. Visi

“Terwujudnya Siswa Yang Berilmu, Cerdas, Terampil, Bertaqwa, Mandiri dan Bertanggung Jawab”

b. Misi

- 1) Membentuk Generasi Yang Mencintai Ilmu Pengetahuan serta Melahirkan Lulusan yang Tangguh dan Bermutu
- 2) Mewujudkan sistem Pembelajaran Yang Aktif, Kreatif, Inovatif, Efektif, Menyenangkan dan Islami
- 3) Membentuk Manusia Yang Mempunyai Rasa Memiliki, Bertanggung Jawab terhadap Bangsa, Agama dan Tanah air
- 4) Mempersiapkan Generasi Yang Siap Menghadapi Era Globalisasi dan Teknologi
- 5) Mewujudkan Generasi Yang Berempati kepada Sesama dan Lingkungan
- 6) Internalisasi nilai – nilai agama pada setiap mata Pelajaran

7) Membentuk Generasi Yang Berakhlaqul Karimah

c. Tujuan

- 1) Siswa/siswi Memiliki Karakter
- 2) Siswa/siswi Memiliki Prestasi, Baik Akademik maupun Non Akademik dan Mampu berkompetensi di Era Global
- 3) Siswa/siswi Memiliki Tanggungjawab dan Kepedulian Terhadap Lingkungan
- 4) Menghasilkan Out Put dan Out Come yang Baik

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. *Pre-test*

Pretest diberikan kepada peserta didik kelas IX-1 yang dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2023 berupa angket skala tanggung jawab belajar siswa. Tingkat tanggung jawab belajar siswa dalam penelitian ini dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu: kategori rendah, sedang dan tinggi berdasarkan skor yang diperoleh oleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau *treatment*). Berikut ini merupakan skor tanggung jawab belajar siswa (*pre-test*):

Tabel 4.2

Skor *Pre-test* Kuesioner Tanggung Jawab Belajar Siswa

No	Siswa	Nilai	No	Siswa	Nilai
1	MA	95	20	ARQ	103
2	CFIR	114	21	FA	93
3	NY	96	22	MFAF	93
4	TS	94	23	FN	100
5	SA	92	24	AM	89
6	MA	87	25	ZQZ	90
7	RAS	108	26	ZAD	93
8	TSAK	96	27	NPA	102
9	RA	108	28	NIF	108

10	SGD	101	29	CFF	118
11	ZC	94	30	HI	114
12	NPK	128	31	KA	121
13	KFN	117	32	DPN	118
14	ASS	88	33	ASA	105
15	MA	99	34	KMFA	85
16	SAA	86	35	PT	115
17	TA	91	36	HN	119
18	SNN	84	37	APS	119
19	SA	88			
		3751			

Sumber: *Output data dari Microsoft Excel 2016*

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing sesuai dengan alternatif jawaban yang telah dipilih oleh masing-masing siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan jumlah skor yang diperolehnya. Hasil skor diatas dapat peneliti kelompokkan berdasarkan rumus berikut ini:

Tabel 4.3
Standar Pembagian Kategori Pre-test

Kategori	Nilai
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar Deviasi

X : Nilai

Berdasarkan rumus dan data penelitian di atas, peneliti mengelompokkan tanggung jawab belajar siswa yaitu:

Tabel. 4.4
Kategori Tanggung Jawab Belajar Siswa

Kategori	Nilai
Rendah	$X < 89$
Sedang	$X < 112$
Tinggi	$X > 113$

Sumber: *Output data dari Microsoft Excel 2016*

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa setiap kategori mempunyai batasan nilainya sendiri-sendiri, batas nilai <89 termasuk kategori rendah, artinya apabila siswa berada dalam batas nilai ini maka siswa tersebut memiliki tanggung jawab belajar yang rendah. Kemudian untuk nilai <112 termasuk pada kategori sedang, siswa termasuk dalam kategori ini berarti tingkat tanggung jawab belajarnya sedang. Sedangkan >113 berada pada kategori yang tinggi, jika siswa berada di kategori ini maka siswa tersebut memiliki tanggung jawab belajar yang tinggi.

Untuk melihat persentase kategori tanggung jawab belajar siswa maka bisa dihitung dengan menggunakan rumus dibawah ini, yaitu:

$$P = \frac{F \text{ (skor yang dicapai)}}{N \text{ untuk jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Berdasarkan rumus tersebut, tingkat tanggung jawab belajar siswa dapat dikelompokkan berdasarkan kategori sesuai dengan persentasenya masing-masing. Pengelompokannya ada pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Persentase Tanggung Jawab Belajar Siswa

No	Kategori	F	Persentase
1.	Rendah	6	16%
2.	Sedang	21	57%
3.	Tinggi	10	27%
Jumlah		37	100%

Sumber: *Output data dari Microsoft Excel 2016*

Dari hasil persentase kategori tanggung jawab belajar di atas menunjukkan dari 37 siswa kelas IX-1 terdapat 6 siswa yang mempunyai tanggung jawab belajar rendah dengan presentase 16%. Selanjutnya 21 siswa mempunyai tanggung jawab belajar sedang dengan persentase 5%. Sedangkan 10 siswa lainnya termasuk ke dalam kategori tinggi dengan persentase 27%. Hasil *pre-test* pada pengungkapan tanggung jawab belajar siswa mendapatkan hasil 6 orang siswa yang berada pada kategori rendah.

Tabel 4.6
Nilai *Pre-test* Siswa Sebelum Perlakuan (*Treatment*)

No	Siswa	Nilai Pretest	Kategori
1	MA	87	Rendah
2	SAA	86	Rendah
3	ASS	88	Rendah
4	SNN	84	Rendah
5	SA	88	Rendah
6	KMFA	85	Rendah

Tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa siswa dengan skor kategori terendah dan merupakan sampel penelitian yang akan diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan konseling kelompok dengan Teknik *self management*.

2. *Treatment* (perlakuan)

a. Pemberian *Treatment* I

Treatment I dilakukan pada tanggal 24 Juli 2023, pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan tema “Meningkatkan Sikap Proaktif melalui Motivasi Belajar” dan peneliti mengarahkan siswa agar mengamati tingkah laku apakah sudah memiliki motivasi dalam belajar sehingga dapat meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap belajarnya dengan cara mengisi LKS (lembar kerja siswa) yang telah disediakan oleh peneliti.

b. Pemberian *Treatment II*

Pemberian *treatment II* pada tanggal 26 Juli 2023 merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap tanggung jawab belajar yang dialami siswa. Sebelum peneliti melanjutkan *treatment* yang kedua, peneliti terlebih dahulu membahas tentang LKS yang telah dikerjakan siswa pada *treatment* sebelumnya yaitu tentang meningkatkan sikap proaktif melalui motivasi belajar dan apa saja faktor atau kendala siswa dalam belajar. Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu dalam mengatur waktu belajar sehingga membuat siswa seringkali tidak bertanggung jawab terhadap belajarnya.

Pada *treatment* ini peneliti melanjutkan kegiatan konseling kelompok dengan tema “Manajemen Waktu”, bertujuan untuk siswa dapat memahami bagaimana manajemen waktu sehari-hari sehingga siswa bertanggung jawab terhadap belajarnya. Dan pada pertemuan ini peneliti meminta siswa untuk mengisi LKS yang telah disediakan yaitu *daily journal* selama tiga hari dan dikumpulkan pada *treatment* selanjutnya.

c. Pemberian *Treatment III*

Pemberian *treatment III* pada tanggal 03 Agustus 2023 merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap tanggung jawab belajar siswa dengan Teknik *self management*. Sama seperti pertemuan sebelumnya, peneliti terlebih dahulu membahas tentang LKS siswa yaitu tentang *daily journal* yang telah dikerjakan selama tiga hari. Pada *daily journal* tersebut peneliti menyimpulkan bahwa siswa sudah mampu membagi waktu kegiatan sehari-hari termasuk kegiatan belajarnya sehingga lebih efektif dan terarah.

Treatment ke III peneliti memberikan penguatan pikiran-pikiran positif kepada peserta didik atau klien yang telah memperlihatkan perubahan perilaku terdapat tanggung jawab belajar. Pada pertemuan ini peneliti memberikan LKS dalam bentuk *self contract*, yang dimana siswa diminta untuk membuat perjanjian dari mereka untuk mereka sehingga siswa lebih bertanggung jawab terhadap dirinya.

d. Pemberian *Treatment* IV

Pemberian *treatment* IV pada tanggal 08 Agustus 2023 dimana peneliti melakukan sekali lagi perlakuan dengan mengulangi dari tahap awal sampai akhir yaitu mengobservasi (mengamati) tingkah laku, berfikir positif agar siswa dapat bertanggung jawab terhadap belajarnya dan yang terakhir peneliti melakukan evaluasi untuk melihat apakah siswa sudah dapat menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajarnya.

3. *Post-test*

Post-test dilaksanakan dihari yang sama dengan *treatment* IV pada tanggal 08 Agustus 2023 terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian dan sudah diberikan *treatment*. Tujuan dari pemberian dan pelaksanaan *post-test* adalah untuk membantu siswa dalam mengukur tanggung jawab belajar yang dialami setelah mengikuti rangkaian kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa dalam kategori skor rendah ke kategori tinggi

Pelaksanaan kegiatan *post-test* peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi angket skala *post-test* dengan menjelaskan secara rinci mengenai langkah-langkah

pengisian dan tujuan pengisian *post-test*. Hasil *post-test* pada tanggung jawab belajar memperoleh skor tinggi dari skor *pre-test*. Terdapat perubahan skor tanggung jawab belajar siswa dapat dilihat pada tabel 4.7

Tabel 4.7
Data *Pre-Test* Dan *Post-Test* Tanggung Jawab Belajar

Siswa	Nilai pre-test	Nilai Post-test
MA	87	115
SAA	86	113
ASS	88	120
SNN	84	104
SA	88	108
KMFA	85	103

Sumber: *Output data dari Microsoft Excel 2016*

Berdasarkan tabel 4.7 memaparkan nilai *post-test* responden cenderung meningkat dibandingkan *pre-test* sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat tanggung jawab belajar yang dialami siswa juga meningkat.

C. Uji Prasyarat Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang tepat dan benar yaitu data yang berdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk* karena uji ini sesuai untuk sampel kecil. Pengambilan keputusan dapat mengetahui apakah distribusi data survei normal, jika $\text{sig} > 0.05$ maka distribusinya normal. Sedangkan jika $\text{sig} < 0.05$ maka data tidak akan berdistribusi normal. Hasil yang diperoleh dari analisis tersaji pada tabel 4.8 di bawah ini:

Tabel 4. 8
Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.180	6	.200*	.920	6	.505
posttest	.169	6	.200*	.944	6	.691

Sumber: *Output SPSS For Windows versi 25*

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.8 di atas dapat diperoleh hasil pengujian normalitas data penelitian yaitu:

Jika sig > 0.05 maka berdistribusi normal

Jika sig < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal

- a. Pada kelompok pretest signifikan : $0,505 > 0,05$, maka data penelitian berdistribusi normal
- b. Pada kelompok posttest signifikan : $0,691 > 0,05$, maka data berdistribusi normal

2. Uji Hipotesis

Setelah selesai dilakukan uji prasyarat analisis, uji normalitas dan uji homogenitas, uji selanjutnya yaitu uji hipotesis. Dalam penelitian uji hipotesis yang digunakan adalah uji t. Uji t merupakan uji hipotesis yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan dari hasil perlakuan (treatment). Hipotesis pada uji adalah H_a diterima apabila $t_{hitung} > t_{tabel} (95\%)$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai hasil peningkatan tanggung jawab belajar siswa dengan teknik *self management* melalui konseling kelompok. Sebaliknya H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel} (95\%)$, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan tanggung jawab belajar siswa dengan teknik *self management* melalui konseling kelompok. Berikut tabel uji t:

Tabel 4.9
Uji T Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	24.166	5.600	2.286	30.044	18.289	10.570	5	.000

Sumber: *Output SPSS For Windows versi 25*

Berdasarkan tabel 4.9 di atas memperlihatkan hasil t_{hitung} sebesar 10.570 dengan derajat kebebasan (df) $N-1 = 6-1 = 5$, maka diperoleh t_{tabel} sebesar 2.015. Hasil *paired samples test* dapat dibandingkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10.570 > 2.015$). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis (H_a) diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan terhadap tanggung jawab belajar siswa dengan adanya layanan konseling kelompok dengan Teknik *self management*. H_a diterima artinya ada perbedaan tanggung jawab belajar antara sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok dengan Teknik *self management* dan efektif digunakan untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa.

Setelah uji terjadi peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10
Peningkatan Nilai Mean

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	86.33	6	1.632	.666
	Posttest	110.50	6	6.655	2.717

Sumber: *Output SPSS For Windows versi 25*

Berdasarkan tabel 4.10 diatas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pada nilai *mean* yaitu dari 86,33 menjadi 110,50. Hal ini membuktikan bahwa

penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa MTsN 1 Banda Aceh.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pembahasan Profil Tanggung Jawab Belajar Siswa Mtsn 1 Banda Aceh

Hasil yang diperoleh dari penyebaran angket tanggung jawab belajar, siswa yang dijadikan sampel penelitian memiliki tanggung jawab belajar yang rendah, sehingga terdapat pengaruh besar dalam prestasi siswa. Tejo Asmara mengatakan tanggung jawab belajar merupakan kewajiban yang harus ada pada diri setiap siswa di dalam menjalankan tugas belajarnya dengan harapan untuk dapat dijadikan sebagai modal dalam meraih prestasi akademik maupun non akademik.⁶⁶

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, langkah awal peneliti memberikan *pre-test* kepada populasi yaitu kelas IX-1 dan *pre-test* dilakukan dengan menggunakan angket tentang tanggung jawab belajar siswa. Selanjutnya peneliti mendapatkan sampel 6 orang dari hasil olah data *pre-test* untuk diberikan *treatment* dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

2. Proses Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Belajar Siswa MTsN 1 Banda Aceh

Proses penerapan teknik *self management* berjalan dengan baik. Proses perlakuan diberikan sebanyak 4 kali yang merujuk pada langkah-langkah teknik *self management* dan juga sesuai dengan modul serta RPL yang telah dibuat sebelumnya oleh peneliti. Adapun tahapan pertama yang dilakukan oleh peneliti

⁶⁶ Tejo Asmara, *Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar...*, h. 97

adalah melakukan pembukaan dengan salam, tanyakan kepada peserta didik bagaimana keadaan mereka kemudian dengan antusias peserta didik tersebut merespon sehingga proses konseling kelompok berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan.

Selanjutnya peneliti melakukan tahapan kegiatan dengan tahapan pertama yaitu *self monitoring*, sebelumnya peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dari tahapan pertama dan setelah itu peserta didik menceritakan masalahnya dengan suka rela tanpa adanya paksaan serta mendengarkan pendapat guru dan juga teman-temannya.

Kemudian, peneliti melakukan tahapan kedua yaitu *self reward*, setelah menjelaskan bagaimana yang dimaksud dengan *self reward* kepada peserta didik ada beberapa anggota kelompok yang masih belum paham maksud dari tahapan tersebut, sehingga pada akhirnya peneliti memberikan contoh dan juga gambaran tentang *self reward* dan pada akhirnya peserta didik paham maksud dan tujuan dari tahapan tersebut. Pada tahapan ini peserta didik aktif dalam mengemukakan pendapat serta mampu menemukan ide atau gagasan baru dalam kelompok.

Setelah tahapan kedua berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan, peneliti melakukan tahapan ketiga yaitu *self contracting*, pada tahapan ini siswa membuat perjanjian pada selembaran kertas yang telah peneliti sediakan. *Self contract* ini berupa perjanjian dari mereka untuk mereka sehingga bertanggung jawab terhadap diri sendiri.

Tahapan terakhir adalah *self control*, pada tahapan ini peneliti mendapatkan respon ataupun tanggapan yang sangat baik dari peserta didik

dikarenakan mereka mulai paham maksud dan tujuan dari proses pelaksanaan layanan, contohnya: peserta didik disiplin dalam kelompok dan juga semua peserta didik ikut aktif dalam mengikuti kegiatan layanan.

Pada proses penerapan teknik *self management* peneliti memberikan 3 materi kepada peserta didik dan pada proses penerapan yang keempat peneliti mengobservasi dengan cara mengulang 3 materi sebelumnya, materi yang diberikan adalah: meningkatkan sikap proaktif melalui motivasi belajar, manajemen waktu dan berpikir positif. Alasan peneliti memilih dan memberikan materi tersebut adalah untuk membantu peserta didik lebih memahami makna dari tanggung jawab belajar tersebut.

Analisis data menunjukkan terdapat peningkatan tanggung jawab belajar pada kelompok yang diberikan *treatment* dengan teknik *self management* yaitu kelompok percobaan dari kategori rendah ke kategori tinggi. Selain itu, kondisi ini terlihat dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa proses penerapan teknik manajemen diri efektif untuk meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik di MTsN 1 Banda Aceh. - R A N I R Y

Indikator keberhasilan *treatment* ini juga terlihat jelas berdasarkan hasil lembar kerja (kuesioner) yang dibagikan kepada siswa. Siswa belajar memahami cara untuk meningkatkan tanggung jawab belajar hingga mencapai nilai pada kategori tinggi. Setelah diajarkan teknik *self management* berdasarkan penelusuran data observasi, ada keterlibatan peserta didik dalam kegiatan tersebut. Hal ini terlihat dari persentase 6 responden yang mengikuti kegiatan teknik *self*

management. Pada pertemuan 1, 2, 3, dan 4, partisipasi peserta didik pada umumnya berada pada kategori teratas.

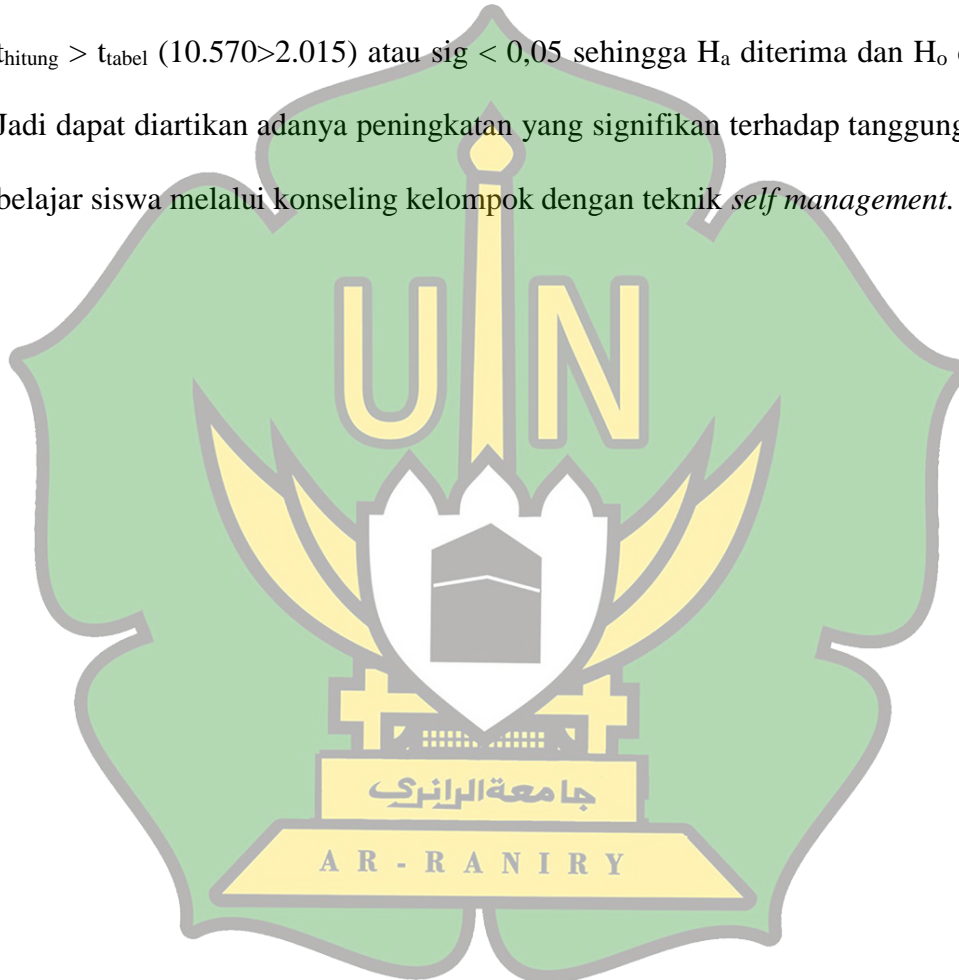
Perilaku siswa yang diamati dalam empat sesi menunjukkan bahwa peserta didik terlihat aktif dalam proses penerapan keterampilan manajemen diri. Proses penerapan teknik *self management* dilakukan sesuai dengan modul dan juga RPL yang telah disusun sebelumnya sebelum melakukan penelitian lapangan. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan oleh kegiatan konseling dalam proses teknik manajemen diri.

3. Hasil Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa Mtsn 1 Banda Aceh

Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan terjadi perubahan tanggung jawab belajar siswa dari rendah menjadi tinggi. Peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan pemberian angket untuk melihat apakah penerapan teknik *self management* dengan layanan konseling untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa MTsN 1 Banda Aceh terjadi perubahan. Dari hasil pembagian angket peneliti melakukan uji normalitas dan uji-t dan untuk mengolah data dari hasil angket yang telah diisi siswa peneliti menggunakan bantuan *SPSS Versi 25*.

Berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *pre-test* tanggung jawab belajar siswa adalah signifikan : $0,505 > 0,05$, maka data penelitian berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *post-test* tanggung jawab belajar signifikan : $0,691 > 0,05$, maka data berdistribusi normal. Jadi dapat disimpulkan data *pre-test* dan *post-test* tanggung jawab belajar siswa dengan teknik *self management* berdistribusi normal.

Setelah dilakukan uji-t peroleh nilai t_{hitung} sebesar 10.570 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 6-5 = 5$, dan diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2.015. Hasil analisis *paired samples test* dapat disimpulkan adanya peningkatan sebelum dan setelah diberikan teknik *self management* dengan konseling kelompok yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10.570 > 2.015$) atau $sig < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Jadi dapat diartikan adanya peningkatan yang signifikan terhadap tanggung jawab belajar siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *self management*.



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan rasa tanggung jawab belajar siswa MTsN 1 Banda Aceh, maka menghasilkan kesimpulan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan Teknik *self management* efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa, hal ini dapat dibuktikan berdasarkan mean (rata-rata) *pre-test* tanggung jawab belajar sebelum diberikan treatment yaitu 86,33 dan mean (rata-rata) *post-test* tanggung jawab belajar setelah diberikan treatment yaitu 110,50.

Berdasarkan analisis *paired samples test* dapat disimpulkan adanya peningkatan sbelum dan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10.570 > 2.015$) atau $sig < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Jadi dapat diartikan adanya peningkatan yang signifikan terhadap tanggung jawab belajar siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *self management*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Penelitian ini diharapkan kepada siswa agar dapat mengelola waktu belajar dengan baik, lebih memahami keadaan diri sendiri agar dapat menyesuaikan diri dengan baik, belajar bekerjasama, tekun, berpikir positif dan bertanggung jawab.

2. Guru Bk atau konselor diharapkan mampu memberikan layanan konseling kelompok minimal ada beberapa kali persemester dengan menggunakan Teknik *self management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa secara efektif.
3. Untuk pembaca kami menyarankan agar dapat mengembangkan nilai positif dari penelitian ini. Untuk peneliti selanjutnya akan dapat memberikan masukan dan mendapatkan wawasan serta referensi untuk penelitian yang lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, Adam dan Ayong Lianawati. (2021). "Pengaruh Penggunaan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas IX Smp Negeri 24 Surabaya". *Jurnal penelitian dan pembelajaran*, 38 (2)
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Asmara, Tejo. (2021). "Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*", *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4 (1)
- Dewi, Febrina Putri. *Tingkat Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 13 Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016 dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-topik Bimbingan*, Skripsi. (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta).
- Djamarah, Syaiful Bahri Dan Zain Aswan. 2016. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dyanasta, Royen. (2015). "Keefektifan Klarifikasi Nilai Untuk Meningkatkan Kesadaran Nilai Tanggungjawab Akademik Pada Siswa", *Jurnal Psikopedagogia*, 4 (2)
- Fahmi, Nasrina Nur. (2016). "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri". *Jurnal Hisbah*, 13 (1)
- Gunarsa, Singgih D. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta:Libri, 2011
- Hurlock. 2001. *Psikologi Perkembangan Edisi 5*. Jakarta: Erlangga
- Juntika, Ahmad. 2014. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Rieneka Cipta
- Khatimah, Binti Khusnul. *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bnadar Lampung* (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017)
- Komalasari, G., Wahyuni, E., dan Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani, *Efektifitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3*

- Bandar Lampung Tahun ajaran 2015/2016*, Jurnal: *Bimbingan Konseling*. Vol. 12, edisi ke 1. IAIN Raden Intan Lampung. 2016. h. 173
- Mochamad, Nursalim. 2013. *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Monica dan Gani. (2016). *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*. 3 (1)
- Muratama, Muhammad Satriadi. (2010). *Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah*. *Jurnal Fokus Konseling*. 5 (1)
- Novalia dan Muhammad Syazali. 2013. *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Bandar Lampung: Anugrah Utama Raharja
- Prayitno, Erman Amti, 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Purnomo, Abbed Wahyu Tri. (2014). "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Modeling Untuk Mengatasi Siswa Yang Terisolasi Kelas X Di SMAN1 KuntoRejo Mojokerto". *Journal Unesa Jurusan Bimbingan Dan Konseling*, 2 (1)
- Rahardjo, Tirto, dkk. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Retnowulan, Dyah Ayu. (2013). "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home". *Journal Unesa Jurusan Bimbingan Dan Konseling*, 3 (1)
- Rintyastini, Yulista dan Suzi Yulia. 2006. *Bimbingan dan Konseling SMP*. Jakarta: Erlangga
- Sa'diyah, Halimatus. (2016). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6 (2)
- Sedanayasa, G. 2014. *Pengembangan Pribadi Konselor*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Slameto, 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sofyan. 2015. *Kapital Selektif Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Alfabeta
- Sudani, Ni Ketut, dkk. *Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Teknik Pemodelan untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukasada*. Jurnal: BK FIP. Vol.1, edisi ke 1. Universitas Pendidikan Ganesha. 2013

- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suwanto, Insan. (2016). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *Journalkripsikawang*, 1 (1), h. 12
- Syah, Muhibbin. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers
- Tanjung, Khairunnisa.(2013) *Pengaruh Keterampilan Guru Pai Dalam Memberikan Reinforcement Terhadap Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sma Al- Ulum Medan*.
- Tirto Rahardjo dkk. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Triyani, dkk, (2020), *Penanaman Sikap Tanggung Jawab Melalui Pembiasaan Apel Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Kelas III*, *Jurnal Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasa*. 10(2), h. 153
- Ulfa, Dinia, dkk. (2015) “Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Dengan Layanan Konseling Individual Teknik Self-Management”, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*
- Wibowo, Mungin Edi. 2015. *Konseling: Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press
- Wulandari, Ni Putu Afsari, Ni Ketut Suarni, dan Ni 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
- Zubaedi. 2011. *Desain Pendidikan Karakter*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Lampiran 1: SK Pembimbing Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp. 0651 7553020 : www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-13767/Un.08/FTK/KP.07.6/10/2022
TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di lingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan** : Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 11 Juli 2022
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk saudara :
Wanty Khaira, M. Ed Sebagai Pembimbing Pertama
Usfur Ridha, M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua
Untuk Membimbing Skripsi :
Nama : Jumaidah
NIM : 180213058
Program Studi : Bimbingan Konseling
Dengan Judul Skripsi :
Penerapan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Belajar Siswa MTsN 1 Banda Aceh
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 17 Oktober 2022



- Tembusan** :
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
 2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
 3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
 4. Yang bersangkutan.

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Fakultas



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-6148/Un.08/FTK.1/TL.00/05/2023
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepada KEMENAG Kota Banda Aceh
2. Kepala MTsN 1 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **JUMAIDAH / 180213058**
Semester/Jurusan : / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Perumnas ujung bate, Neuheun, Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN RASA TANGGUNG JAWAB BELAJAR SISWA MTSN 1 BANDA ACEH**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

AR - RANIRY

Banda Aceh, 23 Mei 2023

an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 23 Juni 2023

Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.

Lampiran 3: Surat Izin Penelitian KEMENAG



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
Jalan Mohd. Jam No. 29 Telp 6300597 Fax. 22907 Banda Aceh Kode Pos 23242
Website : kemenagbna.web.id

Nomor : B - 4147/Kk.01.07/4/TL.00/07/2023
Sifat : Biasa
Lampiran : Nihil
Hal : **Rekomendasi Melakukan Penelitian**

17 Juli 2023

Yth. Kepala MTsN 1
Kota Banda Aceh

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan surat dari Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, nomor : B-6148/Un.08/FTK.1/TL.00/05/2023 tanggal 17 Juni 2023, perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini kami mohon bantuan saudara untuk dapat memberikan data maupun informasi lainnya yang dibutuhkan dalam rangka memenuhi persyaratan bahan penulisan Skripsi, kepada saudara/i :

Nama : **Jumaidah**
NIM : 180213058
Prodi/Jurusan : Bimbingan Konseling
Semester : X

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Madrasah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Tidak memberatkan Madrasah.
3. Tidak menimbulkan keresahan-keresahan lainnya di Madrasah.
4. Tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku di Madrasah.
5. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar ke Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh.

Demikian rekomendasi ini kami keluarkan, atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Kepala,

Abrar Zym

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Aceh;
2. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry;
3. Mahasiswa Yang Bersangkutan.

Lampiran 4 : Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH
Jalan Pocut Baren No.114 Banda Aceh
Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor :B- 1041 /Mts.01.07.1/TL.00.7/ 08 /2023

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Junaidi IB,S.Ag.,M.Si
NIP : 19720911 199803 1 006
Jabatan : Kepala MTsN 1 Banda Aceh

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Jumaidah
NIM : 180213058
Jurusan : Bimbingan Konseling
Alamat : Perumnas Ujung Bate, Desa Neuheun, Kec.Masjid Raya, kab.Aceh Besar

Benar yang namanya tersebut diatas adalah telah mengadakan penelitian pada Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Banda Aceh Mulai dari tanggal 24 Juli S/d 08 Agustus 2023, dalam rangka menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry dengan judul."PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN RASA TANGGUNG JAWAB BELAJAR SISWA MTsN 1 BANDA ACEH ".

Demikian surat keterangan ini dikeluarkan, agar dapat digunakan seperlunya.

Banda Aceh, 16 Agustus 2023

Kepala



Lampiran 5 : Hasil Judgment Instrumen

HASIL JUDGMENT INSTRUMEN

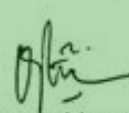
Instrumen : Skala Tanggung Jawab Belajar

Nama : Jumaidah

NIM : 180213058

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI
Bahasa	Urutan Aspek 2 tanggung jawab belajar U/ mendapatkan item yg lebih banyak dan mewakili aspek & indikator
Konstruk	ok
Isi	Masih perlu penyempurnaan.

Banda Aceh, 20 Mei 2023


Qurrata Ayuna, M.Pd. Kons
NIP. 19851202019032004


جامعة الرانيري
A R - R A N I R Y

HASIL JUDGMENT INSTRUMEN

Instrumen : Skala Tanggung Jawab Belajar
Nama : Jumaidah
NIM : 180213058

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI
Bahasa	Baik
Konstruk	Baik SPK.
Isi	Baik

Banda Aceh 20 Mei 2023


Mukhlis, M.Pd
NIP. 197211102007011050

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Lampiran 6 : Kuesioner Penelitian

KUESIONER TANGGUNG JAWAB BELAJAR

A. Isilah keterangan yang diminta

1. Nama :
2. Kelas :
3. No. Absen :
4. Jenis kelamin :

B. Cara Mengerjakan

Petunjuk : pilihlah salah satu pernyataan yang sesuai dengan pilihan Anda dengan memberi tanda cek (√) pada kolom yang disediakan.

Contoh:

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya belajar minimal selama satu jam dalam sehari.		√		

Keterangan:

- SS** : bila pernyataan tersebut **sangat setuju** dengan diri saudara
S : bila pernyataan tersebut **setuju** dengan diri saudara
TS : bila pernyataan tersebut **tidak setuju** dengan diri saudara
STS : bila pernyataan tersebut **sangat tidak setuju** dengan diri saudara

~ SELAMAT MENGERJAKAN ~

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Jika nilai saya jelek, saya akan terus rajin belajar agar nilai saya menjadi lebih baik				

2	Jika nilai saya jelek, saya tidak mau belajar lagi				
3	Saya memiliki minat belajar yang tinggi baik di sekolah maupun di rumah				
4	Saya merasa malas mengulang kembali pelajaran yang diberikan guru				
5	Saya hanya belajar ketika disuruh oleh orangtua atau guru				
6	Saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru di rumah (PR)				
7	Setiap ada tugas saya langsung mengerjakannya				
8	Saya menghubungi guru ketika berhalangan hadir				
9	Saya tidak serius dalam mengerjakan soal maupun tugas yang diberikan oleh guru				
10	Saya sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru di rumah (PR)				
11	Saya malas mengerjakan tugas ketika mendapat kesulitan dalam tugas tersebut				
12	Saya mencontek teman saat mengerjakan tugas				
13	Saya membantu teman untuk mengerjakan tugas yang sulit				
14	Saya dipercaya sebagai tutor sebaya oleh guru atau teman				
15	Saya tidak dapat membantu teman mengerjakan tugas karena sedang melakukan pekerjaan yang lain				
16	Saya tidak dapat membantu teman karena saya juga tidak memahami tugas tersebut				
17	Saya membuat jadwal belajar agar dapat belajar secara rutin				
18	Saya selalu menyisihkan waktu untuk belajar secara rutin (baik sore maupun malam hari)				
19	Saya tidak memanfaatkan waktu belajar dengan baik				

20	Saya tidak membuat jadwal belajar secara rutin				
21	Saya tetap belajar meskipun teman mengajak untuk bermain				
22	Saya lebih suka belajar daripada bermain				
23	Saya mampu meluangkan waktu lebih banyak untuk mempelajari pelajaran yang saya rasa lebih sulit				
24	Saya lebih memilih bermain bersama teman daripada belajar				
25	Saya tetap bermain meskipun ada tugas sekolah				
26	Saya memotivasi diri sendiri agar mencapai nilai yang terbaik				
27	Saya menyelesaikan tugas dengan tepat waktu				
28	Saya menyelesaikan tugas dengan tepat waktu				
29	Saya tidak bertanggung jawab ketika mengcopy paste jawaban teman				
30	Saya tidak melaksanakan tugas yang diberikan guru dengan baik				
31	Saya tidak merespon pembicaraan teman ketika guru menjelaskan				
32	Saya menerima ajakan teman pergi ke kantin pada saat jam Pelajaran				
33	Saya sering terpengaruh ketika teman mengajak berbicara pada saat guru menjelaskan				
34	Saya mampu menyelesaikan tugas hingga selesai				
35	Saya bisa berkonsentrasi mengerjakan tugas meskipun suasana kelas ribut				

Lampiran 7 : Skor *Pre-test* Kuesioner Tanggung Jawab Belajar Siswa

No	Siswa	Nilai	No	Siswa	Nilai
1	MA	95	20	ARQ	103
2	CFIR	114	21	FA	93
3	NY	96	22	MFAF	93
4	TS	94	23	FN	100
5	SA	92	24	AM	89
6	MA	87	25	ZQZ	90
7	RAS	108	26	ZAD	93
8	TSAK	96	27	NPA	102
9	RA	108	28	NIF	108
10	SGD	101	29	CFE	118
11	ZC	94	30	HI	114
12	NPK	128	31	KA	121
13	KFN	117	32	DPN	118
14	ASS	88	33	ASA	105
15	MA	99	34	KMFA	85
16	SAA	86	35	PT	115
17	TA	91	36	HN	119
18	SNN	84	37	APS	119
19	SA	88			
Jumlah					3751

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Lampiran 8 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
KEMENTERIAN AGAMA
MTsN 1 BANDA ACEH

Jl. Pocut Baren No. 114, Kel: Keuramat, Kec: Kuta Alam-Banda Aceh
24415

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Jenis Layanan: Konseling Kelompok (Teknik *Self Management*)

Bidang Bimbingan: Pribadi, Belajar

Fungsi Layanan: Pengentasan

Tujuan: Siswa Memiliki Motivasi Belajar Sehingga Dapat Meningkatkan Sikap Proaktif

Tanggal: 26 Juli 2023 (Treatment I)

Tempat: Ruang BK

Tema: Meningkatkan Sikap Proaktif melalui Motivasi Belajar

Kelas: IX-1 (SA, SNN, KMFA, SAA, MA dan ASS)

Sumber:

Amri, Sofan. 2013. *Pengembangan dan Model Pembelajaran Dalam Kurikulum*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.

Anni, Catharina T., dkk..2006. *Psikologi Belajar*. Semarang: Unnes Press.

Hamalik, Oemar. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Alokasi waktu: 1 x 25 menit

Media: mind mapping (berupa gambaran)

Langkah kegiatan:

Tahap awal (pembentukan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Berdo'a 3. Memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok 4. Menjelaskan pengertian konseling kelompok dan tujuannya 5. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (azas kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan) 6. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak-tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok
Tahap II (peralihan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya 2. Menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok dan tujuannya 3. Memberi contoh masalah yang dibahas dalam kelompok
Tahap III (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan 2. Menjelaskan maksud dan pentingnya motivasi belajar 3. Pembahasan (treatment I) teknik <i>self management</i>: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggungjawab dalam belajar

Tahap IV (pengakhiran)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri 2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (komunikasi) 3. Pembahasan kegiatan lanjutan 4. Pesan serta tanggapan anggota Kelompok 5. Ucapan terima kasih 6. Berdo'a 7. Mengucapkan salam penutup
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi proses: memperhatikan proses jalannya layanan dan mengevaluasi sikap dan perubahan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>. 2. Evaluasi hasil: evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui Lembar Kerja Siswa (LKS).

Banda Aceh, 26 Juli 2023
Mahasiswa Penelitian

Jumaidah
NIM. 180213058

Meningkatkan Sikap Proaktif melalui Motivasi Belajar

A. Pengertian Motivasi Belajar

Pada dasarnya motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Menurut Clayton Alderfer motivasi belajar adalah kecenderungan peserta didik dalam melakukan kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin.

Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap serta perilaku pada individu belajar.

Motivasi adalah perubahan dalam diri atau pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi dapat ditinjau dari dua sifat, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah keinginan bertindak yang disebabkan pendorong dari dalam individu, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang keberadaannya karena pengaruh dari luar individu. Tingkah laku yang terjadi dipengaruhi oleh lingkungan.

Motivasi belajar adalah proses yang memberi semangat belajar, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah dan bertahan. Winkel mendefinisikan bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan serta memberi arah pada kegiatan belajar.

Dari berbagai pengertian di atas dapat diambil pengertian bahwa motivasi belajar adalah suatu dorongan atau daya penggerak dari dalam diri individu yang memberikan arah dan semangat pada kegiatan belajar, sehingga dapat mencapai tujuan yang dikehendaki. Jadi peran motivasi bagi peserta didik dalam belajar sangat penting. Dengan adanya motivasi akan meningkatkan, memperkuat dan

mengarahkan proses belajarnya, sehingga akan diperoleh keefektifan dalam belajar.

Ciri-ciri peserta didik yang bermotivasi antara lain : 1) tekun dalam menghadapi tugas; 2) ulet dalam menghadapi kesulitan; 3) tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi; 4) ingin mendalami lebih jauh materi yang dipelajari; 5) selalu berusaha berprestasi sebaik mungkin; 6) menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah; 7) senang dan rajin belajar, penuh semangat, dan tidak cepat bosan dengan tugas-tugas rutin; 8) dapat mempertanggungjawabkan pendapat-pendapatnya; 9) mengejar tujuan jangka panjang; 10) senang mencari soal dan memecahkan soal.

B. Jenis-Jenis Motivasi

Sebagai kekuatan mental, motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi primer dan motivasi sekunder.

1. Motivasi primer adalah motivasi didasarkan pada motif-motif dasar. Motif-motif dasar tersebut umumnya berasal dari segi biologis dan jasmaniah seseorang. Jenis motivasi ini termasuk memelihara kesehatan, minum, istirahat, mempertahankan diri, keamanan dan kawin.
2. Motivasi sekunder adalah motivasi yang dipelajari. Jenis motivasi ini dapat berupa: kebutuhan organisme seperti ingin tahu, memperoleh kecakapan, berprestasi, dan motif-motif sosial seperti kasih sayang, kekuasaan dan kebebasan.
3. Motivasi dilihat dari sifatnya, dibedakan menjadi dua, yaitu: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.
 - a. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang bersumber dari dalam diri seseorang.
 - b. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang bersumber dari luar diri seseorang.

Biggs dan Telfer menyatakan bahwa ada empat golongan motivasi belajar peserta didik, antara lain:

1. Motivasi instrumental: peserta didik belajar karena didorong oleh adanya hadiah atau menghindari hukuman.

2. Motivasi sosial: peserta didik belajar untuk penyelenggaraan tugas, dalam hal ini keterlibatan peserta didik pada tugas menonjol.
3. Motivasi berprestasi: peserta didik belajar untuk meraih prestasi atau keberhasilan yang telah ditetapkan.
4. Motivasi instrinsik: peserta didik belajar karena keinginannya sendiri.

C. Prinsip Motivasi Belajar

Motivasi memiliki beberapa prinsip dasar dalam kegiatan pembelajaran.

Prinsip-prinsip dasar tersebut yaitu:

1. Pujian lebih efektif dari pada hukuman.
2. Pemahaman yang jelas terhadap tujuan akan merangsang motivasi.
3. Semua peserta didik mempunyai kebutuhan psikologis tertentu yang harus mendapat kepuasan.
4. Motivasi yang berasal dari dalam individu lebih efektif dari pada motivasi yang dipaksakan dari luar.
5. Motivasi yang besar erat hubungannya dengan kreativitas peserta didik.

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Menurut pendapat Malcom Brownlee, faktor-faktor mempengaruhi motivasi belajar adalah:

1. Faktor Guru

Seseorang dikatakan sebagai guru tidak cukup “tahu” sesuatu materi yang akan diajarkan, tetapi pertama kali ia harus merupakan seseorang yang memang memiliki “kepribadian guru” dengan segala ciri tingkat kedewasaannya dan memiliki kepribadian. Untuk itu perlu dikemukakan dalam pembahasan ini sepuluh kompetensi guru yang berkaitan erat dengan tugasnya membentuk motivasi belajar siswa di sekolah antara lain : (1) menguasai bahan atau materi pengajaran, (2) mengelola program belajar mengajar, (3) Pengelolaan kelas (4) menggunakan Media dan sumber belajar (5) menguasai landasan-landasan kependidikan (6) mengelola interaksi belajar-mengajar (7) menilai prestasi siswa untuk kepentingan pengajaran (8) mengenal fungsi dan program bimbingan & penyuluhan (9) mengenal dan menyelenggarakan administrasi sekolah (10)

mengenal prinsip-prinsip dan menafsirkan hasil penelitian pendidikan guna kepentingan pengajaran.

2. Faktor Orangtua

Faktor orangtua dalam keluarga sangat menentukan juga karena mereka adalah mitra para guru dalam bekerja bersama-sama untuk tujuan tersebut. Orangtua tidak cukup puas hanya menyerahkan urusan dan tanggung jawab ini pada guru.

3. Faktor Lingkungan Masyarakat

Faktor lingkungan masyarakat tempat berdomisili siswa menjadi unsur yang turut dipertimbangkan dalam proses pembentukan motivasi siswa, karena siswa juga adalah bagian ataupun warga dari suatu masyarakat.

E. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Proses pembelajaran akan berhasil manakala siswa mempunyai motivasi dalam belajar. Oleh karena itu, guru perlu menumbuhkan motivasi belajar siswa. Untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, guru dituntut kreatif membangkitkan motivasi belajar siswa. Berikut ini dikemukakan beberapa petunjuk untuk meningkatkan motivasi belajar siswa:

1) Memperjelas tujuan yang ingin dicapai

Tujuan yang jelas dapat membuat siswa paham kearah mana ia ingin dibawa. Pemahaman siswa terhadap tujuan pembelajaran dapat menumbuhkan minat siswa untuk belajar yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi belajar mereka.

2) Membangkitkan minat siswa

Siswa akan terdorong untuk belajar manakala mereka memiliki minat untuk belajar. Oleh karena itu, mengembangkan minat belajar siswa merupakan salah satu teknik dalam mengembangkan motivasi belajar. Salah satu cara yang logis untuk memotivasi siswa dalam pembelajaran adalah mengaitkan pengalaman belajar dengan minat siswa.

3) Ciptakan suasana yang menyenangkan dalam belajar

Siswa hanya mungkin dapat belajar baik manakala ada dalam suasana yang menyenangkan, merasa aman, bebas dari takut. Usahakan agar kelas selamanya dalam suasana hidup dan segar, terbebas dari rasa tegang. Untuk itu

guru sekali-kali dapat melakukan hal-hal yang lucu.

4) Menggunakan Variasi Metode Penyajian yang Menarik

Guru harus mampu menyajikan informasi dengan menarik, dan asing bagi siswa- siswa. Sesuatu informasi yang disampaikan dengan teknik yang baru, dengan kemasan yang bagus didukung oleh alat-alat berupa sarana atau media yang belum pernah dikenal oleh siswa sebelumnya sehingga menarik perhatian bagi mereka untuk belajar.

5) Berilah pujian yang wajar setiap keberhasilan siswa

Motivasi akan tumbuh manakala siswa merasa dihargai. Dalam pembelajaran, pujian dapat dimanfaatkan sebagai alat motivasi.. Karena pujian menimbulkan rasa puas dan senang. Namun pujian harus sesuai dengan hasil kerja siswa. Pujian yang baik adalah pujian yang keluar dari hati seorang guru secara wajar dengan maksud untuk memberikan penghargaan kepada siswa atas jerih payahnya dalam belajar.

6) Berikan penilaian

Banyak siswa yang belajar karena ingin memperoleh nilai bagus. Untuk itu mereka belajar dengan giat. Bagi sebagian siswa nilai dapat menjadi motivasi yang kuat untuk belajar. Oleh karena itu, penilaian harus dilakukan dengan segera agar siswa secepat mungkin mengetahui hasil kerjanya. Penilaian harus dilakukan secara objektif sesuai dengan kemampuan siswa masing-masing.

7) Berilah komentar terhadap hasil pekerjaan siswa

Siswa butuh penghargaan. Penghargaan bisa dilakukan dengan memberikan komentar yang positif. Setelah siswa selesai mengerjakan suatu tugas, sebaiknya berikan komentar secepatnya, misalnya dengan memberikan tulisan “bagus” atau “teruskan pekerjaanmu” dan lain sebagainya. Komentar yang positif dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

8) Ciptakan persaingan dan kerjasama

Persaingan yang sehat dapat menumbuhkan pengaruh yang baik untuk keberhasilan proses pembelajaran siswa. Melalui persaingan siswa dimungkinkan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk memperoleh hasil yang terbaik.

Lembar Kerja Siswa (LKS)
Bimbingan dan Konseling

A. Identitas Siswa

Nama siswa :

Kelas :

Hari/tanggal :

Tema: Motivasi Belajar

B. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan

1. Jabarkan bagaimana ciri-ciri seorang siswa yang memiliki motivasi belajar?

.....
.....
.....

2. Apa motivasi anda dalam belajar?

.....
.....
.....

3. Apakah anda sudah memiliki rasa tanggung jawab terhadap belajar?

.....
.....
.....

4. Pernahkan anda merasa jenuh dalam belajar sehingga seringkali menunda-nunda dalam mengerjakannya? Jika benar, apa kendala atau faktor yang menyebabkan anda melakukan hal tersebut?

.....
.....
.....



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
KEMENTERIAN AGAMA
MTsN 1 BANDA ACEH

Jl. Pocut Baren No. 114, Kel: Keuramat, Kec: Kuta Alam-Banda Aceh
24415

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Jenis layanan: konseling kelompok (teknik *Self Management*)

Bidang bimbingan: pribadi, belajar

Fungsi layanan: pengentasan

Tujuan: supaya siswa mengetahui tentang membagi waktu belajar

Tanggal: 29 juli 2023 (Treatment II)

Tempat: Ruang BK

Tema: manajemen waktu belajar untuk mengurangi penundaan tugas

Kelas: IX-1 (SA, SNN, KMFA, SAA, MA dan ASS)

Sumber: Haynes, Marion E. (2010). *Manajemen Waktu*. Jakarta: PT. Indeks
Purwanto, Sigit. (2008). *Pocket Mentor Manajemen Waktu*. Jakarta:
Esensi Erlangga Group RANIRY

Alokasi waktu: 1 x 25 menit

Media: mind mapping (berupa gambaran)

Langkah kegiatan:

Tahap awal (pembentukan)	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Berdo'a3. Memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok
--------------------------	--

	<p>4. Menjelaskan pengertian konseling kelompok dan tujuannya</p> <p>5. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (azas kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan)</p> <p>6. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak-tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok</p>
Tahap II (peralihan)	<p>1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya</p> <p>2. Menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok dan tujuannya</p> <p>3. Memberi contoh masalah yang dibahas dalam kelompok</p>
Tahap III (kegiatan)	<p>1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan</p> <p>2. Menjelaskan penting manajemen waktu belajar untuk meningkatkan tanggungjawab belajar siswa</p> <p>3. Pembahasan (treatment II) teknik <i>self management</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengatur jadwal belajar dan aktivitas sehari-hari
Tahap IV (pengakhiran)	<p>1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri</p> <p>2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (komunikasi)</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Pembahasan kegiatan lanjutan 4. Pesan serta tanggapan anggota Kelompok 5. Ucapan terima kasih 6. Berdo'a 7. Mengucapkan salam penutup
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi proses: memperhatikan proses jalannya layanan dan mengevaluasi sikap dan perubahan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>. 2. Evaluasi hasil: evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui Lembar Kerja Siswa (LKS).

Banda Aceh, 29 Juli 2023
Mahasiswa Penelitian

Jumaidah
NIM. 180213058

Memajemen Waktu Belajar untuk Mengurangi Penundaan Tugas

A. Memajemen waktu belajar

Manajemen waktu adalah suatu proses untuk melakukan kontrol atas waktu dengan batas tertentu untuk melakukan tugas tertentu. Manajemen waktu adalah kemampuan untuk merencanakan dan menggunakan waktu semaksimal mungkin, Kemampuan untuk fokus dan memprioritaskan sebuah tugas adalah kunci bagi siapapun yang ingin mempertahankan produktivitas di manapun. Masing-masing dari kita tentunya memiliki tugas-tugas yang ingin dan harus dikerjakan dalam beraktivitas sehari-hari. Untuk mencapai target dari tugas-tugas yang dikerjakan, kita harus paham mengenai manajemen waktu.

Mujiyono mengemukakan bahwa manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, dan pengawasan produktivitas waktu, dengan menanamkan sikap bertanggungjawab dan disiplin dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang ditentukan, menjadikan siswa mampu mencapai target belajar dengan mencapai hasil yang optimal. Purwanto mengemukakan bahwa manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif.

B. Tujuan Memajemen Waktu Belajar

1. Tugas tertata dengan rapi

Mengelola waktu dengan baik akan membuat tugas anda tertata dengan sangat rapi. Karena melakukannya dengan langkah demi langkah tanpa tergesagesa, sehingga menghasilkan sesuatu yang sangat sempurna.

2. Mempercepat segala urusan

Dengan pengelolaan waktu yang sangat baik, tugas ataupun masalah yang anda hadapi akan cepat selesainya. Karena tidak menunda-nunda waktu yang telah ditetapkan sebagaimana mestinya.

3. Melatih disiplin

Aturan waktu yang anda buat akan menjadikan hal tersebut sebagai patokan untuk tidak menunda pekerjaan lagi. Hal tersebut akan melatih anda menjadi orang yang lebih disiplin.

4. Bertanggung jawab

Selain itu, efek dari pengelolaan waktu yang baik akan menjadikan kamu sebagai orang yang bertanggung jawab. Karena mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh dan tepat waktu.

C. Manfaat Memanajemen Waktu Belajar

1. Membantu mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan
2. Dapat membantu untuk mencegah terjadinya bentrok waktu dalam mengerjakan dua atau lebih pekerjaan dalam waktu yang bersamaan
3. Terhindar dari tekanan atau stress akan berkurang
4. Membantu meningkatkan peluang dalam mencapai kesuksesan

D. Cara Memanajemen Waktu

Manajemen waktu menurut Benjamin Franklin, yang sekarang lebih dikenal dengan sebutan *time blocking*, diantaranya:

1. Membuat daftar tugas

Hal pertama yang harus dilakukan adalah membuat daftar tugas. Daftar ini berisi sejumlah poin penting tentang tugas yang perlu Anda lakukan dan selesaikan dalam jumlah waktu tertentu.

2. Prioritas tertinggi

Karena waktu yang dihabiskan produktif, ia juga harus dapat menetapkan apa yang menjadi prioritas utama dibandingkan dengan kepentingan pribadi. Misalnya, lebih baik mengerjakan pekerjaan rumah sekolah atau mengerjakan pekerjaan rumah daripada menonton film favorit Anda.

3. Jangan menunda waktu

Jangan menunda-nunda, karena waktu begitu berharga dalam hidup. Tugas yang harus anda lakukan, lakukan sekarang. Jangan buang waktu Anda.

4. Fokus pada apa yang telah diprioritaskan dan daftar yang harus dilakukan

Jika waktu dipisahkan dengan baik dan apa prioritas utama Anda dan fokus pada daftar tugas yang Anda buat. Silakan lakukan dalam urutan sebanyak mungkin.

E. Dampak Negatif Tidak Memanajemen Waktu

1. Kehilangan Banyak Waktu yang Berharga

Hal yang lebih buruk lagi adalah Anda tidak akan mampu mengembalikan waktu yang telah berlalu dan akan hidup dengan perasaan menyesal karena tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik. Dari pada menghabiskan waktu dengan membuang - buang, sebaiknya kita memanfaatkannya untuk hal lain. Misalnya saja untuk mengikuti pendidikan dan pelatihan yang bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

2. Mempengaruhi Kesehatan

Menunda sangat berkaitan dengan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan, hal ini pada gilirannya akan sangat berkaitan dengan masalah kesehatan. Jika Anda terlalu banyak menunda pekerjaan dan tugas, maka sangat besar kemungkinan membuat Anda merasa cemas dan stres.



Lembar Kerja Siswa (*Treatment* Ke-II)

**Lembar Kerja Siswa (LKS)
Bimbingan dan Konseling**

A. Identitas Siswa

Nama siswa :

Kelas :

Hari/tanggal :

Tema: Manajemen Waktu (Benjamin Franklin)

B. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan

Isilah kolom dibawah ini sesuai dengan rencana dan kegiatan sehari-hari anda!

Tanggal:

Prioritas:

Yang saya lakukan selama 24 jam:

Aktivitas	Pukul	Ket
جامعة الرانيري		
A R - R A N I R Y		

Notes:

Daftar Tugas:



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
KEMENTERIAN AGAMA
MTsN 1 BANDA ACEH

Jl. Pocut Baren No. 114, Kel: Keuramat, Kec: Kuta Alam-Banda Aceh
24415

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Jenis layanan: konseling kelompok (teknik *Self Management*)

Bidang bimbingan: pribadi, belajar

Fungsi layanan: pengentasan

Tujuan: untuk mengevaluasi manfaat dari berpikir positif agar siswa dapat menerapkan berpikir positif dalam kegiatan belajar dan siswa mampu memahami perubahan perilakunya

Tanggal: 02 Agustus 2023 (Treatment III)

Tempat: Ruang BK

Tema: berfikir positif dalam menyelesaikan tugas dan pemberian penguatan tingkah laku yang positif

Kelas: IX-1 (SA, SNN, KMFA, SAA, MA dan ASS)

Sumber: Edi Purwanta. 2012. *Modifikasi perilaku*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar

Folkman. 1985. *Kekuatan Berfikir Positif*. Jakarta: Bumi Aksara

Mugiarso. 2004. *Berfikir Positif*. Jakarta: Bumi Aksara

Suharman. 2005. *Pikiran Positif*. Jakarta: Rineka Cipta

Alokasi waktu: 1 x 25 menit

Media: mind mapping (berupa gambaran)

Langkah kegiatan:

Tahap awal (pembentukan)	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Berdo'a3. Memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai
--------------------------	--

	<p>pemimpin kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Menjelaskan pengertian konseling kelompok dan tujuannya 5. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (azas kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan) 6. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak-tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok
Tahap II (peralihan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya 2. Menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok dan tujuannya 3. Memberi contoh masalah yang dibahas dalam kelompok
Tahap III (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan 2. Menjelaskan pentingnya berfikir positif dalam menyelesaikan tugas dan memberikan penguatan terhadap perubahan positif yang dialaminya 3. Pembahasan (treatment II) teknik <i>self management</i>: <ul style="list-style-type: none"> • Mengubah pola pikir siswa ke arah yang lebih baik kedepannya • Siswa mampu mengatur dirinya sendiri terhadap perubahan yang dialaminya ke arah yang positif

Tahap IV (pengakhiran)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri 2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (komunikasi) 3. Pembahasan kegiatan lanjutan 4. Pesan serta tanggapan anggota Kelompok 5. Ucapan terima kasih 6. Berdo'a 7. Mengucapkan salam penutup
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi proses: memperhatikan proses jalannya layanan dan mengevaluasi sikap dan perubahan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>. 2. Evaluasi hasil: evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui Lembar Kerja Siswa (LKS).

Banda Aceh, 02 Agustus 2023
Mahasiswa Penelitian

Jumaidah
NIM. 180213058

A. Berfikir Positif dalam Menyelesaikan Tugas

Albrecht mengemukakan bahwa “berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran”. Berpikir positif merupakan cara berpikir individu yang selalu memandang segala sesuatu dari segi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Seseorang yang berpikir positif mampu melihat setiap masalah dari sudut pandang yang positif meskipun masalah yang dihadapi cukup berat.

Berpikir positif tidak hanya sebatas pada ranah kognitif saja, tetapi juga mengarahkan perasaan dan tindakan kita pada hal-hal yang positif. Sebaliknya, pikiran yang negatif akan menimbulkan perasaan negatif yang selanjutnya mempengaruhi kita untuk melakukan tindakan-tindakan negatif. Sebagaimana dikemukakan oleh Ubaedy “Berpikir positif adalah upaya kita untuk mengisi pikiran dengan muatan yang positif yaitu berbagai bentuk pemikiran yang benar (tidak melanggar norma), baik (bagi kita, orang lain, dan lingkungan), dan bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna)”. Kemudian, dengan pemikiran yang positif akan mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, mengembangkan berbagai potensi yang kita miliki (bakat, pengetahuan, pengalaman, karakter) dan untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang muncul dengan cara positif, kreatif dan konstruktif.

Selain itu, berpikir positif juga terkait dengan kemampuan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang muncul. Sedangkan menurut Arnold “Berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang menyeluruh sifatnya. Cara berpikir tersebut mengandung gerak maju yang penuh dengan daya cipta atas unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan manusia. Setiap pemikir positif memandang setiap kesulitan dengan akal sehat sehingga dia tidak akan terpengaruh hingga menyebabkannya berputus asa dalam menghadapi tantangan.”

Berpikir positif akan mendorong pengembangan potensi diri secara optimal sehingga individu akan terhindar dari konflik baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Selain itu, dengan membiasakan diri untuk berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari maka akan menciptakan kehidupan yang positif.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah cara berpikir yang terlatih untuk memandang diri sendiri, orang lain, dan situasi dari segi yang positif sehingga akan menghasilkan sikap, perasaan, dan perkataan yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain serta tidak bertentangan dengan norma yang berlaku.

B. Pemberian Penguatan Tingkah Laku yang Positif

1. Definisi Penguatan Positif

Menurut Edi Purwanta “penguatan positif adalah suatu peristiwa yang dihadirkan dengan segera yang mengikuti perilaku, sehingga menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya”. Buchari mengatakan bahwa “penguatan positif adalah respon positif terhadap suatu tingkah laku tertentu dari siswa yang memungkinkan tingkah laku itu timbul kembali”. Hampir sama dengan yang dipaparkan oleh Gerald Corey bahwa “penguatan positif adalah pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku”. Menurut Skinner “ada beberapa usaha untuk memodifikasi perilaku antara lain dengan proses penguatan yaitu memberikan penghargaan pada perilaku yang diinginkan dan tidak memberi imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan”.

Dari pemaparan teori yang dijelaskan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa penguatan positif merupakan suatu teknik disaat seorang guru dapat memberikan penguatan atau hadiah secara langsung kepada siswa jika siswa tersebut melakukan sesuatu yang diinginkan oleh guru. Jika siswa merasa senang dengan penguatan yang diberikan oleh guru maka akan ada kecenderungan baginya untuk mengulanginya lagi di lain waktu. Definisi penguatan positif yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu penguatan positif merupakan

memberikan penghargaan sesegera mungkin saat perilaku yang diinginkan muncul dan tidak memberikan imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan.

2. Tinjauan Teori Penguatan Positif

Ada beberapa cara untuk mengubah perilaku individu, diantaranya adalah melalui modifikasi perilaku (behavior modification). Modifikasi perilaku merupakan cara mengubah perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar. Secara umum modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai usaha untuk menerapkan prinsip-prinsip proses belajar maupun prinsip-prinsip psikologis hasil eksperimen lain pada perilaku manusia.

3. Tujuan dilakukan Penguatan Positif

Ada beberapa tujuan dilakukannya penguatan positif di kelas. Menurut Syaiful Bahri Djamarah tujuan penggunaan keterampilan memberikan penguatan di dalam kelas adalah untuk:

- a. Meningkatkan perhatian siswa dan membantu siswa belajar bila pemberian penguatan diberikan secara selektif.
- b. Memberi motivasi kepada siswa.
- c. Mengembangkan kepercayaan diri siswa untuk mengatur diri sendiri dalam pengalaman belajar.
- d. Mengarahkan terhadap pengembangan berpikir yang menyebar dan pengambilan inisiatif yang bebas.
- e. Mengontrol dan memodifikasi tingkah laku siswa serta mendorong munculnya perilaku yang positif.
- f. Meningkatkan perhatian siswa dan membangkitkan motivasi siswa.

Lembar Kerja Siswa (*Treatment* Ke-III)

**Lembar Kerja Siswa (LKS)
Bimbingan dan Konseling**

A. Identitas Siswa

Nama siswa :

Kelas :

Hari/tanggal :

Tema: Berfikir Positif Dalam Menyelesaikan Tugas Dan Pemberian Penguatan
Tingkah Laku Yang Positif

B. Kegiatan/ Latihan Pemahaman Peserta Didik Terhadap Materi Layanan

Self Contract

1. Semua hal yang menyangkut dengan belajar saya harus menyelesaikannya,
karena saya memiliki
2. Agar rasa tanggungjawab belajar saya semakin meningkat, saya berjanji akan
3. Jika ada hal yang tidak saya mengerti tentang belajar, saya berjanji akan
4. Jika dikemudian hari terjadi kembali, saya siap untuk

Banda Aceh, 02 Agustus 2023

TTD

()

EVALUASI HASIL

A. Identitas Siswa

Nama siswa :

Kelas :

Hari/tanggal :

B. Cara Manegerjakan

Petunjuk: berilah tanda ceklist (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda ceklist (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda!

No	Pernyataan	S	TS
1.	Saya memiliki minat belajar yang tinggi setelah mengetahui apa yang menjadikan motivasi saya dalam belajar		
2.	Rasa tanggung jawab belajar saya semakin meningkat		
3.	Saya merasa senang menerima materi layanan Bimbingan Konseling tentang manajemen waktu belajar untuk meningkatkan tanggung jawab belajar		
4.	Tanggung jawab belajar saya mulai meningkat setelah membuat jadwal sehari-hari sehingga lebih terstruktur		
5.	Setelah menerima materi layanan Bimbingan Konseling tentang manajemen waktu belajar, saya ingin lebih bijak dalam mengatur waktu belajar		
6.	Materi layanan Bimbingan Konseling tentang manajemen waktu belajar, menyadarkan saya akan pentingnya belajar dan menghargai waktu		
7.	Setelah menerima materi layanan Bimbingan Konseling tentang manajemen waktu belajar saya ingin membatasi antara bermain dan belajar, karena belajar itu prioritas saya		
8.	Setelah menerima materi layanan Bimbingan Konseling tentang manajemen waktu belajar, timbul kesadaran saya untuk mengubah perilaku saya ke arah yang positif		
9.	Saya berniat untuk terus melakukan perubahan ke arah yang lebih positif, sehingga menghasilkan nilai belajar yang baik		
10.	Pemikiran yang positif akan mendorong saya untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, serta mengembangkan berbagai potensi yang saya miliki		

Lampiran 9 : Dokumentasi

Pengisian Kuesioner *Pretest* Kepada Siswa Kelas IX-1



Pemberian *Treatment* Kepada Subyek Penelitian



Pemberian Kuesioner *Posttest* Kepada Subyek Penelitian



RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Jumaidah
NIM : 180213058
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Tempat/Tgl Lahir : Blangpidie/01 September 2000
Alamat : Ds. Baharu, Kec. Blangpidie, Kab. Aceh Barat Daya
Riwayat Pendidikan : 1. MIN 1 Aceh Barat Daya
2. MTsN 1 Aceh Barat Daya
3. SMK Kesehatan Assyifa School Banda Aceh

Data Orang tua
Nama Ayah : Maisarah
Nama Ibu : Nasrida Mulyani
Pekerjaan Ayah : Wiraswsasta
Pekerjaan Ibu : PNS
Alamat : Ds. Baharu, Kec. Blangpidie, Kab. Aceh Barat Daya

Banda Aceh, 12 Desember 2023
Penulis,

Jumaidah

جامعة الرانيري
AR - RANIRY