



Contents lists available at [Journal IICET](#)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Pengembangan buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa di sekolah menengah kejuruan

Debora Ropesta, Putu Ari Dharmayanti, I Ketut Gading

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 28th, 2023

Revised Jul 24th, 2023

Accepted Aug 6th, 2023

Keyword:

Group counseling
Cognitive behavioral
Self management

ABSTRACT

This study aims to examine the acceptability and effectiveness of cognitive behavioral group counseling to improve self-management in vocational students' learning. This study uses the 4D development model proposed by Thiagarajan, (1974). This study involved 5 guidance counseling experts to assess and test the acceptability of cognitive behavioral group counseling guidebooks to improve self-management in vocational students' learning. The assessment instrument used consisted of 22 statement items referring to the acceptability of the guidebook. Validity analysis uses the calculation formula Content Validity Ratio (CVR) from Lawshe, (1975). The results show content validity (CVI) of 1 which means very good or special. This shows that the developed cognitive behavioral group counseling guidebook meets the eligibility criteria. The effectiveness test involved 6 students and in the study used the one group pre-test and post-test design method. Test the effectiveness of cognitive behavioral group counseling guidebooks to improve self-management in student learning.



© 2023 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Ropesta, D.,
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia
Email: deboraropesta@gmail.com

Pendahuluan

Jenjang Sekolah Menengah Kejuruan merupakan tahap atau masa perkembangan siswa yang mulai memasuki masa remaja, yang dimana akan mengalami suatu proses tumbuh dan berkembang baik dari segi fisik maupun mentalnya, kurang lebihnya akan mempengaruhi aktivitas belajarnya di sekolah. Dengan kata lain apabila siswa tidak mampu mengelola kegiatan dalam segi waktu, maka itu semua akan menimbulkan sebuah masalah belajar. Sebagian siswa tidak terbiasa dengan membuat jadwal belajar harian serta melaksanakannya. Hal ini menunjukkan buruknya pembagian waktu siswa. Peristiwa ini merupakan gambaran rendahnya pengelolaan diri atau *self management* siswa.

Self management merupakan suatu proses atau kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk mengendalikan diri mereka dalam melakukan suatu tindakan baik yang sedang dilakukan ataupun yang akan dilakukan (Hackman, 2022). Gie mengemukakan pendapat bahwa *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, serta mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Liong, 2018). *Self management* merupakan suatu proses atau kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk mengendalikan diri mereka dalam melakukan suatu tindakan baik yang sedang dilakukan ataupun yang akan dilakukan. *Self-management* memiliki tujuan untuk mengajarkan kepada pelajar bagaimana cara mengelola

proses pembelajarannya atau memaksimalkan kemampuan yang dimiliki. Siswa seharusnya dapat berfikir bagaimana mengobservasi perilakunya dan bagaimana mengevaluasi perilakunya tersebut. Siswa harus belajar untuk membuat keputusan dari pilihan yang ada. Penerapan *self-management* dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan pada pelajar yang kurang bisa mengambil keputusan (Ginting, 2012).

Richard H. Dembo menyatakan bahwa untuk menjadi peserta didik yang berhasil bukanlah sesuatu yang mudah. Peserta didik harus memiliki keefektifan yang lebih dan belajar dengan strategi yang benar dan tekun dalam meningkatkan pengetahuannya, dapat memotivasi dirinya sendiri dan dapat memonitori serta merubah perilaku mereka ketika proses pembelajaran itu berlangsung. Untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan, peserta didik harus mampu mengatur dirinya sendiri dalam belajar untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang ada agar bisa menjadi peserta didik yang berhasil dalam pendidikannya. Pengaturan diri dalam hal akademis ini biasa disebut dengan *self management* dalam belajar.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang mampu memajemen dirinya dalam belajar dengan baik, akan memperoleh hasil belajar yang baik, sebaliknya jika tidak efektif memajemen diri dalam belajar maka setiap kekurangan yang dimiliki akan berdampak semakin buruk. Setiap siswa harus memiliki manajemen diri yang memadai khususnya dalam belajar karena seorang siswa yang mampu memajemen dirinya akan membuat hidupnya semakin efektif atau akan membuat hidupnya menuju lebih baik. Hidup yang efektif dinilai ketika siswa mampu mengendalikan pikiran, perasaan, mengetahui prioritas yang harus diutamakan dalam hidupnya dan langkah dalam menjalani kehidupannya.

Berdasarkan observasi awal yang dilaksanakan oleh penulis saat berlangsungnya kegiatan magang di SMK Negeri 3 Singaraja selama kurun waktu kurang lebih 5 bulan (12 Agustus-16 Desember 2022). Pada saat itu penulis mengobservasi keadaan di ruang BK ketika jam bel masuk sekolah sudah berdering dan terlihat banyak siswa yang datang terlambat. Dari data buku keterlambatan terdapat 23 siswa yang masuk ruang BK karena terlambat datang ke sekolah, sedangkan guru yang akan mengajar mereka sudah berada di kelas. Kemudian penulis melakukan wawancara kepada siswa kelas XI yang terdapat dicatat buku keterlambatan selama satu minggu. Hasil wawancara tersebut, didukung juga dengan adanya hasil dari observasi yang diamati penulis pada saat jam pembelajaran, terdapat siswa yang dihukum di luar kelas karena tidak mengerjakan tugas yang diberikan.

Penanganan yang telah dilakukan guru BK di SMK Negeri 3 Singaraja pada peserta didik yang bermasalah adalah memberikan nasihat, memberikan sanksi atau hukuman dan bahkan sampai pemanggilan orang tua ke sekolah. Tetapi tidak ada perubahan dari tindakan, dalam penanganan guru BK masih memiliki kendala untuk melaksanakan layanan tentang *self management* seperti kurangnya pemberian layanan konseling kelompok untuk memecahkan permasalahan yang dimiliki siswa, dan tidak adanya buku panduan sebagai pedoman dalam meningkatkan *self management* pada siswa. Maka dari itu, tentu sangat diperlukan beberapa pedoman yang bisa digunakan sebagai acuan guru BK dalam melaksanakan tugasnya di sekolah. Model konseling yang bisa diterapkan untuk meningkatkan *self management* dalam belajar pada siswa adalah konseling kelompok kognitif behavioral (CBT).

Konseling kelompok merupakan sebuah layanan yang diberikan oleh konselor atau guru BK pada siswa untuk membantu memecahkan suatu permasalahan yang dimiliki oleh siswa secara kelompok, baik permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karir, juga memberikan informasi agar siswa dapat menyusun rencana, mengambil keputusan yang tepat dalam memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan juga lingkungannya untuk menunjang terbentuknya pribadi siswa yang lebih efektif. Layanan konseling kelompok sangat tepat bagi kalangan remaja karena memberikan siswa kesempatan untuk bisa menyampaikan gagasan, perasaan, melepaskan keraguan diri, permasalahan dan pada kenyataannya mereka senang berbagi pengalaman dan menceritakan keluhan kesah pada teman sebayanya sehingga dalam konseling kelompok siswa akan terlatih untuk memiliki inisiatif dan belajar memutuskan permasalahan belajar yang sedang dihadapi secara bersama-sama dengan anggota kelompoknya (Latifah, 2019).

Layanan konseling kelompok ialah upaya dorongan yang dilakukan oleh ahli untuk bisa membongkar permasalahan siswa dengan menggunakan dinamika kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok (Prayitno; et al., 2017;307). Dalam upaya untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa guru BK memerlukan pendekatan. Konseling pendekatan CBT adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dimiliki oleh individu. Inti dari pendekatan CBT dalam proses konseling didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku, dengan cara pandang dan berdasarkan pengalaman mereka sendiri (Zola et al., 2021).

CBT berfokus pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif. Proses konseling dengan cara memahami individu di dasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang atau maladaptif, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik.

Beberapa penelitian yang ditemukan tentang konseling kelompok kognitif behavior yang efektif digunakan untuk mengembangkan *Self management* diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Aris Handoko (2013) dan penelitian oleh Sarifah Aisiyah (2019). Berdasarkan hasil penelitian oleh Aris Handoko (2013) menyatakan bahwa hasil *pre-test* menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan ketika siswa yang membolos mengikuti konseling individu pendekatan behavior dengan teknik *self management*. Terdapat perubahan yang positif yaitu berupa penurunan yang signifikan pada perilaku membolos setelah diberi layanan konseling individual dengan pendekatan behavior melalui teknik *Self-management*.

Berdasarkan uraian di atas, menurut penulis penting untuk melakukan penelitian mengenai pengembangan panduan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self-management* belajar siswa. Harapan serta tujuan dari pengembangan ini yaitu siswa bisa meningkatkan *self-management* dalam belajar, sehingga dirinya bisa menghindari hal-hal yang mengganggu kegiatan belajar disekolah. Maka penulis mengadakan penelitian dengan judul skripsi “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavior Untuk Meningkatkan *Sel-Management* Dalam Belajar Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Singaraja”.

Metode

Dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian yang berbasis pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. (Sugiyono, 2017:407) Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian pengembangan model 4-D (*Four D Models*) menurut Thiagarajani. Hal ini meliputi 4 tahap yaitu tahap pendefinisian (*define*), perancangan (*design*), pengembangan (*develop*) dan diseminasi (*disseminate*). Dalam menguji efektifitas buku panduan menggunakan metode penelitian eksperimen *one group pretest posttest design* (Gustiani, 2019).

Subjek dalam penelitian ini ialah individu yang ikut serta dalam penelitian atau sumber data dari peneliti dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini terdapat beberapa jenis subjek yang terdiri dari : (1) Subjek rancang bangun layanan konseling kelompok untuk meningkatkan self management siswa SMK Negeri 3 Singaraja yaitu Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavior. (2) Subjek untuk uji keberterimaan menggunakan para ahli dan praktisi yang terdiri dari dua orang dosen BK sebagai ahli dan dua orang guru BK praktisi. (3) Subjek Untuk uji efektifitas implementasi buku panduan layanan menggunakan siswa dengan teknik pengambilan data secara *purposive sampling* untuk mengambil sampel berdasarkan karakteristik. Disini penulis mengambil data sebanyak 6 siswa untuk dijadikan sampel penelitian.

Dalam penelitian ini hasil dari kuesioner akan digunakan untuk analisis yaitu uji keberterimaan dan uji efektifitas. Uji keberterimaan ini digunakan indikator sebagai acuan keberterimaan buku panduan, yang meliputi Kegunaan (*Utility*), Kelayakan (*Feasibility*), dan Ketepatan (*Accuarcy*) (Suranata & Ifdil, 2021).

Tabel 1 <Kisi-kisi Instrumen Lembar Keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif>

Indikator	Item	Σ
Kegunaan (<i>Utility</i>)	1, 2, 3, 4	4
Kelayakan (<i>Feasibility</i>)	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	11
Ketepatan (<i>Accuarcy</i>)	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22,	7
Total	22	

Uji efektifitas buku panduan konseling kelompok dilaksanakan setelah buku panduan layanan dinyatakan valid oleh validator. Instrumen yang digunakan pada uji efektifitas ini menggunakan kuesioner yang memiliki 5 tipe skor jawaban

Dalam penelitian ini berdasarkan hasil instrumen keberterimaan buku panduan yang oleh para praktisi/pakar akan dianalisis untuk mengetahui keberterimaan panduan konseling kognitif behavior dalam meningkatkan *self management* siswa, untuk menguji keberterimaan buku panduan pada penelitian ini digunakan Formula Lawshe, 1975 dalam (Hendryadi, 2017) tentang *Content Validity Ratio* (CVR) dan *Content Validity Indeks* (CVI).

Kriteria valid atau tidaknya isi butir rubrik menggunakan acuan nilai minimum CVR berdasarkan jumlah panelis. Isi butir dinyatakan valid apabila memiliki CVR > 0,60. Menghitung nilai *Content Validity Indeks* (CVI). Setelah mengidentifikasi butir pernyataan pada angket dengan menggunakan CVR, selanjutnya CVI dihitung untuk memperoleh perhitungan secara keseluruhan jumlah butir pernyataan.

Dalam penelitian ini uji efektivitas dilakukan untuk mengetahui tingkat pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok kognitif behavior terhadap peningkatan *self management* dalam belajar siswa. Adapun uji yang digunakan yaitu desain penelitian *pre eksperimen one group pre-test dan post-test*, setelah diperoleh terkait dengan nilai validitas oleh pakar terhadap buku konseling kelompok kognitif behavior, kemudian dilakukan uji efektivitas untuk menguji keefektifan konseling kelompok kognitif behavior, untuk peningkatan *self management* belajar siswa maka dapat diperoleh berikut ini menggunakan rumus uji t (*t-test*).

Nilai *t*-hitung yang diperoleh dikonsultasikan dengan nilai *t*tabel, taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan $df = n-1$. Jika nilai *t*tabel \geq *t*hitung, maka H_0 di terima dan H_1 di tolak sebaliknya, jika *t*tabel < *t*hitung, maka H_0 di tolak dan H_1 diterima.

Pengujian keefektifan dalam penelitian ini yang dilakukan perlu menghitung dengan *effect size* (Es). Hasil Es tersebut menggambarkan seberapa besar pengaruh buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan *self management* dalam belajar peserta didik. Untuk menguji *effect size* (Es) ini, peneliti melakukannya dengan manual. Rumus *effect size* (Es)

Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan pengambilan sampel dengan desain penelitian *pre eksperimen one group pre-test dan post-test* yang menghasilkan sebuah produk berupa buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa kelas XI SMK. Rancang bangun buku panduan disesuaikan dengan tahap 4D yang terdiri dari *define* (pendefinisian), *Design* (perancangan), *Develop* (Pengembangan), dan *Disseminate* (Pengembangan).

Tahap *define* (Pendefinisian)

Pada tahap pertama adalah tahap *define* untuk mengidentifikasi kebutuhan pengembangan produk yang terkait dengan penyelenggaraan layanan Bimbingan Konseling. Dalam kegiatan ini yang dilakukan adalah menganalisis peserta didik yang memiliki tingkat *self management* dalam belajar yang rendah, analisis dilakukan terhadap kurikulum dan program kerja bimbingan konseling yang berlaku di SMK Negeri 3 Singaraja.

Tahap *Deisign* (Peirancangan)

Pada tahap keidua, kegiatan yang dilakukan adalah meinyusun rancangan awal proiduk buku panduan koinseiling coignitivei beihavioir. Pada peinyusunan rancangan awal ini peinulis beirpeidoiman pada hasil analisi yang telah dilaksanakan pada tahap peindeifinisian (*define*)

Tahap Pengembangan (*Development*)

Pada tahap *develop* ini, dalam buku panduan yang telah disusun langkahb selanjutnya adalah melakukan penilaian oleh ahli/pakar bimbingan konseling. Penilaian ini dilakukan agar buku panduan yang dikembangkan oleh penulis diketahui keberterimaannya berdasarkan hasil penilaian dari ahli pakar.

Penilaian buku panduan konseling kelompok *cognitive behavior* melibatkan 5 orang penilai (*judges*), instrumen penilaian yang digunakan untuk keberterimaan buku panduan adalah kuesioner yang terdiri dari 22 butir pernyataan. Perhatikan tabel 2.

Perhitungan CVR tiap butir pernyataan instrumen pada penelitian ini menggunakan formula dari (Lawshe, 1975) dengan rumus sebagai berikut:

$$CVR = \frac{n_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Keterangan :

- CVR = Rasio Validitas
- Isi n_e = Jumlah Panelis yang memberikan penilaian relevan
- N = Banyaknya panelis

Tabel 2 <Hasil Perhitungan Indeks CVR>

Pernyataan/Instrumen	Relevan	Tidak Relevan	CVR	Kesimpulan
Buku panduan untuk kegiatan konseling kelompok kognitif behavioral berguna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa	4	0	1	Diterima
Uraian materi konseling kelompok kognitif behavioral guna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa	4	0	1	Diterima
Kepraktisan prosedur, metode atau teknik dalam buku panduan ini guna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa	4	0	1	Diterima
Kegunaan buku panduan ini untuk mengatasi masalah <i>self management</i> dalam belajar siswa	4	0	1	Diterima
Prosedur konseling sesuai dengan subjek sasaran yang telah ditentukan	4	0	1	Diterima
Prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling merupakan pengetahuan baru bagi siswa	4	0	1	Diterima
Kelayakan materi terkait konseling <i>kognitif behavioral</i> dan konseling kelompok dalam buku panduan	4	0	1	Diterima
Prosedur, metode atau teknik konseling yang dikembangkan untuk meningkatkan <i>self management</i> siswa	4	0	1	Diterima
Keefektifan waktu yang digunakan dalam kegiatan konseling dalam melaksanakan konseling kelompok kognitif behavior	4	0	1	Diterima
Kelayakan prosedur mengenai langkah-langkah dalam kegiatan konseling kelompok kognitif behavior	4	0	1	Diterima
Kelayakan media yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok kognitif behavior	4	0	1	Diterima
Kelayakan bahasa yang digunakan dalam kegiatan konseling	4	0	1	Diterima
Penyajian kegiatan konseling mudah dipahami	4	0	1	Diterima
Prosedur, metode atau teknik untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar membawa perubahan perilaku siswa	4	0	1	Diterima
Kelayakan secara keseluruhan buku panduan	4	0	1	Diterima
Ketepatan tata tulisan dan kelengkapan struktural buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa	4	0	1	Diterima
Ketepatan prosedur, metode atau teknik terhadap keberhasilan pemberian kegiatan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa	4	0	1	Diterima
Kesesuaian komponen-komponen konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa	4	0	1	Diterima
Pengaplikasian masing-masing prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa	4	0	1	Diterima
Kesesuaian materi dan tujuan dalam pelaksanaan dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok kognitif behavior	4	0	1	Diterima
Kesesuaian alokasi waktu dengan sesi konseling selanjutnya	4	0	1	Diterima
Kejelasan isi dan substansi dalam buku panduan	4	0	1	Diterima

Berdasarkan hasil perhitungan indeks CVR pada setiap item pernyataan didapatkan hasil bahwa buku panduan konseling kelompok kognitif behavior memenuhi validitas untuk semua item penilaian yang digunakan. Setelah mendapatkan hasil dari perhitungan indeks CVR, selanjutnya dilakukan adalah perhitungan indeks validasi isi (*Content Validity Indeks*) buku panduan konseling kelompok kognitif behavior menggunakan formula dari (Lawshe, 1975) sebagai berikut:

$$CVI = \frac{\sum CVR}{\sum k}$$

Keterangan:

CVI : *Content Validity Indeks* dari setiap item

\sum CVR : Jumlah *Content Validity Ratio*

\sum k : Banyaknya Butir Soal

Untuk menentukan kriteria dari hasil perhitungan CVI ditentukan kategori berupa rasio angka yakni 0 - 1, skor tersebut dikategorikan Tidak Sesuai jika nilai berkisar dari 0 - 0,33, dikategorikan Sesuai jika nilai berkisar dari 0,34 - 0,67 dan dikategorikan Sangat Sesuai jika nilai berkisar dari 0,68-1. Berdasarkan hasil perhitungan indeks CVR didapatkan jumlah total skor keseluruhan \sum CVR adalah 22, sehingga perhitungan CVI dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

$$CVI = \frac{(\sum CVR)}{k}$$

$$CVI = \frac{(22)}{22} = 1$$

Hasil perhitungan CVI dari panduan konseling kelompok kognitif behavior berdasarkan penilaian 5 ahli/pakar adalah 1. Hal ini menunjukkan bahwa buku panduan konseling kelompok kognitif behavior ini memiliki indeks validasi isi (CVI) atau keberterimaan (*acceptability*) dengan kategori Sangat Baik.

Untuk menguji efektivitas buku panduan konseling kelompok kognitif behavior dilakukan dengan metode *one group pre-test, post-test design* dengan menggunakan sampel uji coba yaitu 6 peserta didik di SMK Negeri 3 Singaraja. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* peserta didik adalah sebagai berikut:

Tabel 3 <Hasil Rekapitulasi Pre-Test dan Post-Test Siswa>

Nama Inisial	Skor Pretest	Skor Posttest
ADD	110	123
GAS	120	126
GJA	125	129
KR	119	125
KTM	117	130
KWGS	120	122

Tabel 4 <Hasil Analisis Statistik Deskriptif>

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>pretest</i>	6	110.00	125.00	118.5000	4.92950
<i>posttest</i>	6	122.00	130.00	125.8333	3.18852
Valid N (<i>listwise</i>)	6				

Selanjutnya melakukan uji *t-test*, hasil *pre-test* dan *post-test* terlebih dahulu dilakukan pengujian dasar. Pengujian asumsi dasar pada penelitian ini meliputi pengujian normalitas yaitu untuk mengetahui distribusi normal atau tidak dan pengujian homogenitas yaitu untuk mengetahui bahwa varian data bersifat sama (*homogen*) atau tidak (*heterogeny*). Analisis data dijabarkan sebagai berikut:

Uji normalitas ini akan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena sampel kurang dari 50, data yang digunakan nilai *pretest* dan *posttest*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji, dapat dilakukan melalui pendekatan probabilitas, signifikansi yang digunakan $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan adalah melihat angka probabilitas, dengan ketentuan sebagai berikut: (1) Jika nilai *Sig.* > 0.05 maka asumsi normalitas terpenuhi. (2) Jika nilai *Sig.* < 0.05 maka asumsi normalitas tidak terpenuhi.

Hasil uji normalitas data yang telah dilakukan menggunakan skor *pre-test* dan skor *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5 <Uji Normalitas Data>

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.920	6	0.508
Posttest	0.941	6	0.667

Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada tabel diatas, diketahui bahwa hasil nilai signifikansi *shapiro-wilk* pada penelitian ini adalah 0,508 untuk skor *pre-test* dan 0,667 untuk skor *post-test*. Kedua hasil nilai

signifikansi tersebut $>0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa skor *pre-test* dan *post-test* tersebut berdistribusi normal.

Selanjutnya uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varian dari data bersifat sama (homogen) atau tidak (heterogeny). Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varian dari data bersifat sama (homogen) atau tidak (heterogeny). Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan data *pre-test* dan *post-test*. Pengujian ini termasuk bagian dari uji asumsi dasar yang dilakukan sebelum mengolah data menggunakan metode uji *t-test* yang diminta data harus bersifat homogen. Data diuji dengan menggunakan bantuan program olah data statistik *SPSS versi 22*. Untuk menentukan varian data bersifat homogen atau tidak dapat dilihat dari nilai signifikansi dengan ketentuan sebagai berikut: (1) Jika nilai *Sig.* > 0.05 maka asumsi homogenitas terpenuhi. (2) Jika nilai *Sig.* < 0.05 maka asumsi homogenitas tidak terpenuhi.

Tabel 6 <Hasil Uji Homogenitas>

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.306	1	10	0.593

Menurut hasil uji homogenitas data pada tabel diatas, penelitian ini mendapatkan hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0,593. Hasil tersebut dapat dikatakan homogen karena $0,593 > 0,05$ hal ini berarti asumsi homogenitas terpenuhi.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *t-test*, dapat dilakukan melalui hasil signifikansi yang digunakan $\alpha = 0,05$. Dengan ketentuan sebagai berikut: (1) Jika nilai *Sig.* > 0.05 maka H_0 diterima. (2) Jika nilai *Sig.* < 0.05 maka H_0 ditolak.

Tabel 7 <Hasil Uji Hipotesis>

Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
			95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
7.33333	4.63321	1.89150	12.19559	2.47107	3.877	5	.012

Pair 1 pretest
- posttest

Berdasarkan hasil uji *t-test* data pada tabel diatas, diketahui nilai *Sig.(2-tailed)* sebesar 0,012. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak. Langkah berikutnya adalah menguji menggunakan formula *t-test* dan didapatkan hasil $t_{hitung} = 3,877$ dan $t_{tabel} = 2,446$ yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil ini menyatakan bahwa pengembangan buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral efektif untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa. Selanjutnya menghitung efektivitas dari perlakuan digunakan rumus efektivitas size (ES) sebagai berikut :

$$ES = t/\sqrt{N}$$

$$ES = 3,877/\sqrt{6}$$

$$ES = 3,877/0,1$$

$$ES = 3,877(0,32)$$

$$ES = 1,24$$

Dari hasil perhitungan data yang sudah diperoleh dalam penelitian ini, menghasilkan nilai $ES = 1,24$ ini menunjukkan bahwa penelitian ini masuk dalam kriteria ES tinggi.

Simpulan

Penelitian pengembangan ini menghasilkan sebuah produk yang berupa buku panduan konseling kelompok *kognitif behavioral* untuk meningkatkan *self management* dalam belajar pada siswa SMK. Produk berupa buku panduan konseling kelompok *kognitif behavioral* untuk meningkatkan *self management* dalam belajar pada siswa SMK, dapat digunakan sebagai pedoman atau instrumen bagi guru BK untuk melaksanakan proses layanan bimbingan konseling di sekolah. Berdasarkan hasil validasi oleh para ahli diketahui bahwa buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral yang dikembangkan mendapatkan hasil $CVR=22$ dan $CVI= 1$. Hal ini

menunjukkan bahwa buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral yang telah dikembangkan dikategorikan sangat baik.

Berdasarkan hasil uji efektivitas yang telah dilakukan dengan menggunakan 6 siswa kelas XI TE 2 SMK Negeri 3 Singaraja sebagai respondennya, dengan menggunakan tipe *one grup pre-test dan post-test*. Maka dengan ini hasil dari uji efektivitas ini didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,012 yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral efektif untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa pada siswa SMK.

Referensi

- Anik, S. (2013). *Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Jakenan Pati*.
- Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational groups: Process and practice: Routledge*.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2017). *Group counseling: Concepts and procedures: Routledge*.
- Dembo, R. H. (2015). *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Focus on Self-Regulated Learning*.
- Diana, J. B., & Michael, S. L. (2016). *Cognitive Behavioral Therapy in K-12 School Settings. New York: Springer Publishing Company*.
- Dirgantoro, S. (2014). *Rancang Bangun Knowledge Management System Berbasis Web Pada Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 46 Jakarta*. 1-8.
- Ginting, B. R. M. (2012). *Perbedaan Academic Self Management Ditinjau Dari Dimensi Kepribadian Ekstroverters dan Introvers Pada Siswa SMA Sutomo I Medan*.
- Gustiani, S. (2019). *Research and Development (R&D) Method As A Model Design In Educational Research And ITS Alternatives*. 11(2), 12-22.
- Hendryadi, H. (2017). *Validitas Isi : Tahap Awal Pengembangan Kuesioner Validitas Isi : Tahap Awal Pengembangan Kuesioner*. February.
- Hackman, J. R. (2022). *The psychology of self-management in organizations*.
- Kasali, R. (2017). *The Power of Self Management*.
- Kholilah, N., & Khusumadewi, A. (2018). *Implementation of Guidance and Counseling Services at the Integrated Islamic Elementary School At-Taqwa Surabaya. BK Unesa Journal*.
- Kurnia, R. (2017). *Penerapan Konseling Cognitive Behavioral Therapy Bagi Pecandu Narkoba Di Rehabilitasi Badan Narkotika Kabupaten Kampar*. 7-39.
- Latifah, L. (2019). *Effectiveness of self management techniques to reduce truant students behavior in middle school*. 8(1), 17-22.
- Lawshe. (1975). *A Quantitative Approach To Content Validity".Personnel Psychology', Personnel Psychology*.
- Liong, G. T. (2018). *Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis melalui Self-Management*. 78-80.
- Lorensa, H. S. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan*. 1(1), 1-115.
- Mailita, Basyir, MN, & Abd, D. (2016). *Guidance and Counseling Teachers' efforts in preventing student learning saturation at SMP Negeri Banda Aceh. Scientific Journal of Guidance and Counseling Students*.
- Mulyati, D. S. (2019). *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Aktualisasi Diri Siswa*. 7(April), 149-176.
- Nadiarenita, A., Muslihati, M., & Hotifah, Y. (2017). *Pengembangan Paket Bimbingan Perencanaan Studi Lanjut dengan Model Creative Problem Solving Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas. Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 18-25.
- Naraswari, I. A. M. D., Dantes, N., & Suranata, K. (2020). *Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoretik. Indonesian Journal of Guidance and Counselin: Theory and Application*, 9(1), 8-16.
- Pangestu, WA (2019). *Differences in learning achievement, academic procrastination, and soft skills between active and inactive students in student organizations. Thesis: University of Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Prayitno, Afdal, Ildil, & Zadrian, A. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*.
- Sabrina, A. (2020). *Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Instruction Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung*.
- Samhah, A. H. (2017). *Kecenderungan Academic Self-Management Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Keluarga*. 10-29.
- Savita, R., & Amelia, F. (2020). *Hubungan Pekerjaan Ibu, Jenis Kelamin, dan Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita 6-59 Bulan di Bangka Selatan. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i1.92>

- Septiani, L. W. (2020). *Upaya Meningkatkan Self Management Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Experiential Learning di Desa Mangunsari Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan*. 4(4), 8–26.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta.
- Suranata, K., & Ifdil, I. (2021). *Keefektifan program konseling singkat berfokus solusi dalam LMS Schoology untuk meningkatkan perilaku hidup sehat siswa di masa pandemi Covid-19*. 9(2), 171–179.
- Suwanto, I. (2016). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.
- Wentzel, K. R., Russell, S., & Baker, S. (2016). *Emotional support and expectations from parents, teachers, and peers predict adolescent competence at school*. *Journal of Educational Psychology*, 108(2), 242.
- Wijayanti, W. (2017). *Keefektifan Konseling Individu Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial (Social Media Addiction) pada Siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal*.
- Wilmot, M. P., DeYoung, C. G., Stillwell, D., & Kosinski, M. (2016). *Self-monitoring and the metatraits*. *Journal of Personality*, 84(3), 335–347.