

## Implementasi teknik *self management*: efektifitas dalam pengembangan karakter kemandirian peserta didik sekolah menengah kejuruan

Agung Kesna Mahatmaharti<sup>1\*)</sup>, Tri Handono<sup>1</sup>, Selvi Mellenia Putri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidika PGRI Jombang, Indonesia

\*) Correspondence author, e-mail: mahatmaharti@gmail.com

**Abstract:** The purpose of this study was to determine the effectiveness of the use of Self Management techniques in developing the character of self autonomy in vocational high school students. The research method used in this research is quantitative research with the One Group Pretest Posttest Design, where the subjects in the study were given the instrument 2 times, namely before the treatment (pretest) and after the treatment (posttest). Analysis of the quantitative data used in this study used a statistical test with a t test with a paired sample test. This effect can be seen from the increase in the score of the Self-Independence Scale (SKD) of students before and after receiving the Self Management Technique treatment. This is because the steps of the Self Management Technique aim to increase students' personal awareness by changing negative thoughts into positive thoughts.

**Keywords:** Self Management, self autonomy, school students.

**Article History:** Received on 14/01/2022; Revised on 21/02/2022; Accepted on 16/04/2022; Published Online: 25/06/2022.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author.

### PENDAHULUAN

Sesuai Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003 pasal 3 disebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. UU ini secara jelas terdapat kata "karakter" walaupun tidak ada penjelasan tentang yang dimaksud dengan karakter, sehingga timbul berbagai tafsir mengenai maksud dari karakter tersebut. Sesuai pendapat Aqib & Maftuh, (2011) menyebutkan bahwa karakter berasal dari kata bahasa Yunani yang berarti to mark atau menandai dan memfokuskan aplikasi nilai kebaikan dalam bentuk tingkah laku atau tindakan sehingga orang yang tidak jujur, kejam, dan perilaku tidak baik lainnya biasanya dikatakan sebagai orang yang berkarakter tidak baik, namun sebaliknya bila perilaku sesuai dengan kaidah moral disebut dengan berkarakter mulia.

Pendidikan karakter adalah suatu sistem penanaman nilai-nilai karakter kepada peserta didik di sekolah yang meliputi komponen pengetahuan, kesadaran, atau kemauan, juga tindakan untuk melaksanakan nilai-nilai tersebut. Karakter menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, (2008) adalah tabiat, sifat-sifat kejiwaan, akhlak ataupun budi pekerti yang dapat membedakan seseorang dengan yang lain. Sehingga nilai

karakter dapat dikatakan sebagai nilai-nilai hasil pikiran, perasaan, dan tindakan dalam diri seseorang dan perwujudannya merupakan perilaku ataupun tindakan yang terkait dengan moral.

Seperti yang dikemukakan Rispan & Sudrajat, (2019) menurut Diknas terdapat 18 nilai-nilai karakter yang perlu dikembangkan berupa pendidikan karakter bangsa yaitu 1) Religius, 2) Jujur, 3) toleransi, 4) Disiplin, 5) Kerja keras, 6) Kreatif, 7) Mandiri, 8) Demokratis, 9) Rasa ingin tahu, 10) Semangat kebangsaan, 11) Cinta tanah air, 12) Menghargai prestasi, 13) Bersahabat/komunikatif, 14) Cinta damai, 15) Gemar membaca, 16) Peduli lingkungan 17) Peduli sosial, 18) Tanggung jawab. Karakter kemandirian menjadi salah satu karakter yang membentuk peserta didik untuk berupaya menjadi generasi yang unggul. Konsep kemandirian dengan keterampilan keterampilan yang berkontribusi pada tingkat kemandirian disampaikan oleh Lerner & Steinberg, (2004) menyusun kemandirian dalam tiga aspek yaitu:

1. Kemandirian emosi (*emotional autonomy*), yaitu kemandirian yang merujuk pada pengertian yang dikembangkan oleh anak mengenai individuasi dan melepaskan diri atas ketergantungan mereka dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar dari orang tua mereka.
2. Kemandirian perilaku (*behavior autonomy*), yaitu kemandirian dalam perilaku bebas untuk berhuat atau bertindak sendiri tanpa tergantung pada bimbingan orang lain, Kemandirian perilaku merujuk kepada kemampuan seseorang melakukan aktivitas sebagai manifestasi dari berfungsinya kebebasan dengan jelas menyangkut peraturan-peraturan yang wajar mengenai perilaku dan pengambilan, keputusan seseorang.
3. Kemandirian nilai (*Value Autonomy*), yaitu kemandirian yang merujuk pada suatu pengertian mengenai kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan-keputusan dan menetapkan pilihan yang lebih berpegang pada prinsip-prinsip individual yang dimilikinya dari pada mengambil prinsip-prinsip orang lain.

Nilai kemandirian merupakan kecakapan yang berkembang sepanjang rentang kehidupan individu, yang sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor pengalaman dan pendidikan. Upaya untuk mengembangkan nilai kemandirian melalui ikhtiar pengembangan atau pendidikan sangat diperlukan untuk kelancaran perkembangan kemandirian peserta didik. Pendidikan di sekolah perlu melakukan upaya-upaya pengembangan kemandirian peserta didik. Didik (2009) mengemukakan upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah untuk mengembangkan kemandirian peserta didik adalah: 1) Mengembangkan proses belajar mengajar yang demokratis, yang memungkinkan anak merasa dihargai. 2) Mendorong anak untuk berpartisipasi aktif dalam pengambilan keputusan dan dalam berbagai kegiatan sekolah. 3) Memberikan kebebasan kepada anak untuk mengeksplorasi lingkungan serta mendorong rasa ingin tahu. 4) Penerimaan positif tanpa syarat kelebihan dan kekurangan anak, tidak membedakan anak yang satu dengan yang lainnya, 5) menjalin hubungan yang harmonis dan akrab dengan peserta didik.

Guru bimbingan konseling menjadi peran sentral untuk memberikan stimulus pada peserta didik terhadap perkembangan karakter khususnya kemandirian. Pendidikan yang tepat adalah yang memberikan pengalaman langsung kepada peserta didik (dalam

bentuk praktik) sehingga penanaman nilai karakter bisa mudah diterapkan. Salah satu bidang bimbingan yaitu bidang karir menjadi layanan yang bisa digunakan dalam praktek penanaman kemandirian, melalui eksplorasi karir.

Strategi yang direkomendasikan dapat membantu pengembangan karakter peserta didik yaitu menggunakan strategi *self management*. Sesuai pendapat Cormier et al. (1987) *Self Management* adalah suatu proses mengarahkan perubahan tingkah laku kepada peserta didik melalui strategi atau kombinasi strategi. Mappiare, (2006) *Self Management* adalah suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral yang berlandaskan pada teori belajar untuk merancang membantu para konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri menjadi tingkah laku yang lebih efektif, yang sering dipadukan sebagai hadiah diri (*self reward*).

Cormier et al. (1987) *Self Management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri melalui suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Soekadji, (1983) menyatakan bahwa manfaat *Self Management* dapat mengatasi masalah-masalah kehidupan sehari-hari. Selanjutnya Van Roy (2003) menyatakan bahwa tujuan strategis *Self Management* adalah mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan. Strategi manajemen terdiri dari *self monitoring*, stimulus control juga *self reward*.

*Self monitoring* merupakan upaya konseli untuk mengamati diri sendiri, mencatat tingkah lakunya diri sendiri tentang interaksi diri sendiri dengan peristiwa lingkungan. Stimulus control adalah merangsang sebelumnya antecedent atau isyarat pedoman atau petunjuk untuk menambah dan mengurangi tingkah lakunya. *Self Reward* adalah proses pemberian hadiah pada diri sendiri jika tujuan yang diinginkan tercapai. Dalam mengembangkan karakter peserta didik maka peneliti menggunakan strategi *Self Management*. Kata *Self Management* dikemukakan oleh Walters & Corey (1980) meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *self reward*, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Pemantauan diri (*self monitoring*), merupakan suatu proses yang dilakukan konseling dalam mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dalam lingkungan. Pemantauan ini diri bermanfaat untuk assessment karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal konseli mengenai perilaku masalahnya. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah anteseden dan menghasilkan konsekuensi. Pada Tahap ini konseling mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, anteseden perilaku dan konsekuensi perilaku. Konseli juga mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu sering terjadi. Pemantauan diri juga sangat berguna untuk evaluasi.

Ketika konseli melakukan pemantauan diri tentang perilaku sasaran sebelum dan selama program perlakuan *Self reward* digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan *self reward* dapat dilakukan dalam konseling. *Self reward* ini digunakan untuk menguatkan dan atau meningkatkan perilaku

---

yang diinginkan. Asumsi yang mendasari teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya. Dengan kata lain, Self reward yang diadministrasikan dari luar didefinisikan oleh fungsinya yang mendesak perilaku sasaran.

Padha et al. (2021) menyebutkan bahwa *Self Management* merupakan teknik yang digunakan oleh konselor sekolah untuk membantu peserta didik (konseli) dalam mengatur dan mengubah perilaku agar lebih efektif, sehingga peserta didik tersebut dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan karakter yang lebih baik. Dalam teknik *Self Management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), self reward, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan stimulus kontrol. Penggunaan teknik *Self Management* memiliki tujuan membantu peserta didik mengembangkan karakter yang dibutuhkan saat ini dan masa mendatang, jika karakter peserta didik dapat berkembang secara optimal.

Konselor diharapkan paham dan menguasai teknik *Self Management* karena ada banyak kasus yang menunjukkan bahwa pengembangan karakter masih belum terimplementasi dengan maksimal. Hal itu mengakibatkan pengembangan sikap dan perilaku kemandirian peserta didik sekolah menengah kejuruan sangat kurang. Layanan yang diberikan oleh konselor akan terwujud melalui dilaksanakannya program bimbingan dan konseling sesuai dengan fungsi-fungsinya dalam mendukung pengembangan karakter peserta didik. Dengan demikian teknik manajemen diharapkan bisa menjadi tumpuan atau cara bagi konselor dalam membantu peserta didik untuk mengembangkan karakternya sehingga peserta didik akan menjadi seorang yang berkarakter serta menjadi pendongkrak kejayaan Indonesia.

Penelitian terdahulu oleh Setyowati (2020) tentang optimalisasi prestasi belajar melalui sikap kemandirian belajar peserta didik SMK jurusan multimedia diperoleh kesimpulan bahwa: (1) Optimalisasi hasil belajar dapat dilakukan dengan meningkatkan sikap kemandirian belajar peserta didik khususnya jurusan multimedia; (2) Peningkatan kemandirian belajar peserta didik dapat dilakukan dengan perencanaan pembelajaran yang lebih mengarah pada penumbuhan sikap belajar secara mandiri baik berbantuan media atau kolaborasi metode pembelajaran yang bervariasi; (3) Pelaksanaan pembelajaran sebagai upaya optimalisasi hasil belajar melalui sikap kemandirian belajar perlu mempertimbangkan berbagai hal seperti kesiapan pembelajaran, sarana prasarana, serta kelengkapan pembelajaran baik pihak sekolah maupun peserta didik. Selain hal tersebut, pelaksanaan pembelajaran juga harus memperhatikan kondisi dan kebutuhan peserta didik. Sebab kondisi peserta didik sangat berpengaruh pada tindakan yang akan diberikan, dan akan memberikan dampak yang berbeda terkait tindakan yang telah diberikan.

Penelitian lain oleh Dinata et al. (2016) tentang *self regulated learning* sebagai strategi membangun kemandirian peserta didik dalam menjawab tantangan abad 21 dapat disimpulkan bahwa untuk membangun kemandirian bangsa dalam menjawab tantangan abad 21 melalui self regulated learning memberikan dampak positif salah satunya terbangunnya kemandirian belajar peserta didik karena membantu mengarahkan peserta didik pada kemandirian belajar, yakni mengatur jadwal belajar, menetapkan target

belajar dan mencari informasi yang dibutuhkan secara mandiri yang mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya sumber daya manusia yang produktif dan mampu bersaing dengan negara lain.

Sejalan dengan hal itu, hasil penelitian Azizah, (2020) dalam upaya meningkatkan kemandirian belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self Management pada peserta didik kelas vii smp negeri 25 Banjarmasin dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self Management mampu meningkatkan kemandirian belajar pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 25 Banjarmasin. Berdasarkan uraian tersebut di atas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah mengetahui keefektifan penggunaan teknik *Self Management* dalam pengembangan karakter kemandirian pada peserta didik sekolah menengah kejuruan. Sehingga hasil hipotesis dapat dipaparkan seperti berikut ini.

H<sub>0</sub> : Tidak ada efek teknik *Self Management* terhadap kemandirian diri peserta didik.

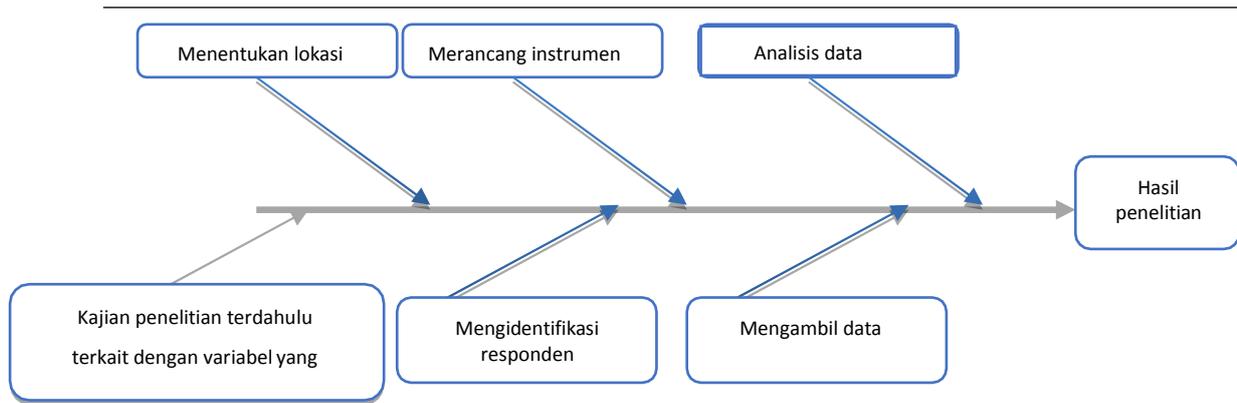
H<sub>1</sub> : Ada efek teknik *Self Management* terhadap kemandirian diri peserta didik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang menjelaskan keefektifan penggunaan teknik *Self Management* dalam pengembangan karakter kemandirian pada peserta didik sekolah menengah kejuruan. Penelitian ini disusun dengan rancangan penelitian yang sistematis untuk mencari data yang valid dalam penulisannya sehingga tidak memakan waktu terlalu lama dan datanya sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian ini ialah pre-eksperimen design.

Desain penelitian yang digunakan ialah *One Group Pretest Posttest Design*, dimana subyek dalam penelitian diberikan instrumen 2 kali yaitu sebelum dilakukan treatment (pretest) dan sesudah diberikan treatment (posttest). Subjek penelitian ini adalah peserta didik SMK Kusuma Negara dengan populasi berjumlah 69 peserta didik, serta sampel yang digunakan sebanyak 10 peserta didik yang penentuannya menggunakan teknik purposive sampling (berdasarkan catatan guru BK untuk peserta didik yang kemandiriannya perlu dikembangkan) Menggunakan angket tertutup sebagai pengumpulan data utama untuk memperoleh data tentang teknik *Self Management*. Penggunaan angket sebagai instrumen pengumpul data dalam penelitian ini dapat memberikan data yang akurat.

Analisis data deskriptif menggunakan analisis persentase. Sedangkan analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan uji t dengan uji paired sample test. Agar lebih cermat dalam melakukan analisis data, maka dalam penelitian ini menggunakan bantuan program komputer yaitu SPSS. Metode penelitian yang dituliskan di atas dapat digambarkan dalam diagram berikut:



Gambar .1 Diagram Alir Kegiatan Penelitian Yang Sudah dan Akan Dilaksanakan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Skala Kemandirian Diri (SKD), dimana instrumen ini dikembangkan untuk mengetahui tingkat kemandirian peserta didik. SKD diberikan sebelum dan sesudah intervensi. SKD dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengelaborasi teori kemandirian Lerner & Steinberg (2004), Vania et al. (2019), Wijayanti & Dianasari (2019), Didik (2009), Sumarmo (2004), Tahar & Enceng, (2006). Semua teori tersebut dikembangkan menjadi kisi-kisi dan selanjutnya diinterpretasikan dalam Skala Kemandirian Diri (SKD).

Instrumen Skala Kemandirian Diri (SKD) terdiri dari 7 indikator yang kemudian dijabarkan menjadi 61 item pernyataan. Item pernyataan yang dirancang dalam instrumen SKD bersifat Favorable. Hasil skor uji coba instrumen Skala Kemandirian Diri (SKD) dari jawaban peserta didik kemudian di analisis melalui 2 tahapan, yaitu: a) seleksi butir item dengan melihat nilai koefisien korelasi Cronbach's Alpha; b) analisis faktor eksploratori (Exploratory Factor Analysis) dengan melihat nilai KMO and Bartlett's Test dan nilai rotasi komponen yang tersusun. Pada analisis seleksi butir item, pernyataan yang memiliki nilai koefisien korelasinya dibawah 0,35 ( $<0,35$ ) maka dinyatakan gugur atau tidak valid. Kemudian item pernyataan yang dinyatakan gugur tidak diikutsertakan dalam analisis tahap 2.

Analisis tahap 2 ialah dengan menggunakan analisis faktor eksploratori (Exploratory Factor Analysis) yang bertujuan untuk melakukan pengujian terhadap item-item pernyataan dengan melihat nilai koefisien *loading factor*, item yang memiliki nilai koefisien loading factor lebih dari 0,50 ( $>0,50$ ) maka item pernyataan tersebut dapat diterima (valid), sedangkan item pernyataan yang nilai koefisiennya kurang dari 0,50 ( $<0,50$ ) maka item pernyataan tersebut dinyatakan gugur.

Berdasarkan hasil analisis terhadap 61 item pernyataan Skala Kemandirian Diri (SKD), hanya tersisa 30 item pernyataan yang dinyatakan valid dan dapat merepresentasikan keadaan riil dilapangan. Dalam tahap analisis butir diperoleh 13 item pernyataan yang gugur karena memiliki nilai koefisien Cronbach's Alpha kurang dari  $<0,35$ . Hal itu mengindikasikan bahwa nilai koefisien item pernyataan yang gugur tersebut kurang reliable untuk dapat dilanjutkan ketahap selanjutnya dan tersisa 48 item pernyataan yang dapat lanjut dilakukan analisis faktor eksploratori (*Exploratory Factor Analysis*) tahap ke-2.

Analisis tahap ke-2 dilakukan peneliti dengan beberapa kali tahapan analisis faktor eksploratori (*Exploratory Factor Analysis*) dengan jumlah 48 item pernyataan hingga menghasilkan susunan rotasi komponen metrik yang bersih dengan nilai koefisien diatas 0,50 ( $>0,50$ ). Pada pengujian analisis faktor eksploratori (*Exploratory Factor Analysis*) yang keempat baru diperoleh rotasi komponen matrik yang bersih dengan nilai diatas 0,50 ( $>0,50$ ) dengan jumlah 30 item pernyataan yang tersisa. Uraian item yang gugur dan valid berdasarkan analisis butir item dan analisis faktor eksploratori diuraikan dalam tabel 4.1.

Uji reliabilitas instrumen Skala Kemandirian Diri (SKD) dalam penelitian ini dengan melihat nilai koefisien Cronbach's Alpha dengan menggunakan perangkat pengolahan data SPSS 26 for windows. Kriteria digunakan sebagai acuan dalam menentukan apakah koefisien reliabilitas sebuah instrumen telah reliabel atau belum adalah nilai R. hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan terhadap instrumen Skala Kemandirian Diri, terdapat pada tabel 1.

Tabel 1 Butir Item Gugur Hasil Analisis Butir dan Analisis Faktor

No	Indikator	Analisis butir		EFA 1		EFA 2		EFA 3		EFA 3	
		G	V	G	V	G	V	G	V	G	V
1	Perencanaan	2	8	0	8	1	7	2	5	0	5
2	Inisiatif	1	7	0	7	1	6	2	4	0	4
3	Kepercayaan diri	2	7	2	5	1	4	1	3	0	3
4	Kesungguhan	2	5	1	4	0	4	0	4	0	4
5	Penyelesaian masalah	2	9	3	6	1	5	2	3	0	3
6	Tanggungjawab	2	6	0	6	0	6	0	6	0	6
7	Evaluasi diri	2	6	1	5	0	5	0	3	0	5
Jumlah item yang valid										30	

Catatan:

G : Gugur

V : Valid

EFA : *Exploratory Factor Analysis*

Sumber: Data Penelitian Diolah (2022)

Hasil reliabilitas Skala Kemandirian Diri (SKD) diperoleh sebesar 0,929. Angka tersebut melambangkan bahwa Skala Kemandirian Diri (SKD) dapat dikatakan reliabel, artinya bahwa keseluruhan item dalam Skala Kemandirian Diri (SKD) dapat memberikan hasil pengukuran yang dapat dipercaya dan layak digunakan dalam penelitian sebagai alat pengumpul data, seperti terdapat pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Skala Kemandirian Diri

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.929	0.931	61

Sumber: Data Penelitian Diolah (2022)

Hasil statistik deskriptif pada tabel 4.7 k terhadap kemandirian diri pada kondisi *pre-test* diperoleh mean sebesar 70.13 dengan standar deviasi 6.128 dan pada kondisi *post-*

*test* diperoleh mean sebesar 78.50 dengan standar deviasi 9.258. Nilai minimum dan maksimum *pre-test* adalah 60.00 dan 82,00. Sedangkan nilai minimum dan maksimum *post-test* adalah 67,00 dan 94,00 seperti terdapat pada tabel 3.

Tabel 3 Statistik Deskriptif Kelompok A dan Kelompok B

Kelompok	N	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Mean	8	70.13	78.50
Std Deviation	8	6.128	9.258
Minimum	8	60.00	67.00
Maximum	8	82.00	94.00

Sumber: Data Penelitian Diolah (2022)

Hasil uji normalitas pada tabel 4.2 dengan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa responden saat kondisi *pre-test* dan kondisi *post-test* diperoleh nilai signifikansi terhadap masing-masing variabel lebih dari alpha 0,050 sehingga data adalah normal, seperti terdapat pada tabel 4.

Tabel 4 Uji Normalitas Kelompok A dan Kelompok B

	N	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig</i>
<i>Pre-test</i>	8	0.239	8	0.198
<i>Post-test</i>	8	0.224	8	0.200

Sumber: Data Penelitian Diolah (2022)

Hasil pengujian hipotesis yang disajikan adalah hasil pengujian efek teknik *Self Management* terhadap kemandirian diri peserta didik. Sesuai dengan rancangan penelitian, maka hipotesisnya adalah ada efek teknik *Self Management* terhadap kemandirian diri peserta didik. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis statistik *Paired Sample t-test*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji korelasi antara (*pre-test*) dengan variabel terikat (*post-test*), seperti terdapat pada tabel 5.

Tabel 5 Uji Korelasi

	N	Korelasi	<i>Sig</i> (2-tailed)
<i>Pre-test</i>	8	0.331	0.423
<i>Post-test</i>	8		

Sumber: Data Penelitian Diolah (2022)

Hasil uji korelasi antara kovarian (*pre-test*) dengan variabel dependen (*post-test*) diperoleh nilai korelasi sebesar 0,331 dengan nilai signifikansi sebesar 0,423 lebih besar dari alpha 0,050 sehingga kondisi tersebut tidak terdapat korelasi antara kovarian (*pre-test*) dengan variabel dependen (*post-test*). Hal tersebut berarti dengan tidak adanya korelasi menunjukkan bahwa tidak ada interaksi antara kovarian (*pre-test*) dengan variabel dependen (*post-test*), seperti terdapat pada tabel 6.

Tabel 6 Hasil Analisis Uji Hipotesis

Kelompok	df	Mean	t	Sig	Std. Deviasi
<i>pre-test_post-test</i>	7	-8.375	-2.559	0.038	9.257

Sumber: Data Penelitian Diolah (2022)

Tabel 4.6 menunjukkan hasil pengujian *t-test* bahwa terdapat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* setelah mendapat intervensi teknik *Self Management*. Hasil diperoleh nilai  $t = -2.557$  dan nilai signifikansi 0,038 kurang dari  $\alpha = 0,050$  sehingga terdapat perbedaan signifikan. Dengan demikian ada efek teknik *Self Management* terhadap kemandirian diri peserta didik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ( $H_1$ ) yaitu ada efek teknik *Self Management* terhadap kemandirian diri peserta didik diterima.

Hasil pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa ada efek teknik *Self Management* terhadap kemandirian konseli sudah dibuktikan secara empiris. Sesuai hal tersebut terbukti bahwa konseli yang mendapat perlakuan teknik *Self Management* terbukti meningkat. Keterampilan *Self Management* adalah keterampilan universal yang dibutuhkan setiap orang. Teknik ini adalah seperangkat aturan yang berusaha untuk berlatih secara profesional mendukung peserta didik sehingga mereka dapat mencapai potensi mereka dan memecahkan masalah. Teknik ini juga membantu peserta didik mengarahkan, merencanakan, mengelola, dan mengontrol dirinya sendiri ketika melakukan aktivitas, terutama saat belajar, sehingga peserta didik dapat menghabiskan waktunya seefisien dan seefektif mungkin, juga merupakan upaya untuk melakukannya.

Sejalan dengan hal itu, Cormier et al. (1987) menyatakan bahwa *Self Management* adalah strategi perubahan perilaku dimana konselor menggunakan teknik untuk mengarahkan perubahan perilakunya. Teknik *Self Management* bukanlah pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanis yang menghalangi konselor untuk membuat pilihan dan keputusan. Teknik *Self Management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Tujuan teknik *Self Management* yaitu agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak mereka hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

Hal senada juga dikemukakan Komalasari (2011) bahwa strategi *Self Management* adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar, yaitu: 1) self monitoring yaitu upaya peserta didik untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu tentang dirinya dan interaksi dengan lingkungan, 2) stimulus control yaitu penguasaan terhadap rangsangan sebelumnya, isyarat pedoman atau petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, 3) self reward yaitu pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang akan diinginkan.

Teknik *Self Management* sendiri dipahami sebagai serangkaian prosedur sistematis yang mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan dengan meliputi pemantauan diri (self monitoring), penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control) dan penguatan diri (self

reward) yang didasari oleh asas pendekatan *Cognitive-behavior therapy* (CBT). Menurut Mappiare (2006) *Self Management* adalah metode terapi kognitif-perilaku yang bertujuan untuk memungkinkan klien untuk mengontrol perilaku mereka dan mengubahnya ke arah perilaku yang efektif berdasarkan teori belajar, seiring dengan penghargaan diri. Demikian penjelasan Gunarsa bahwa *Self Management* merupakan salah satu model terapi perilaku kognitif yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan aktif (*self-reward*), kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri (*self contract*) (Ulfa & Suarningsih, 2018) dan perolehan rangsangan (*stimulus control*).

Karakter *Self Management* menurut (Syah, 2009) yaitu bertujuan untuk belajar berhati-hati dalam situasi yang menghambat perilaku yang ingin dihilangkan individu dan untuk mencegah terjadinya perilaku dan masalah yang tidak diinginkan. Dalam arti bahwa individu dapat mengendalikan pikiran, perasaan dan perilakunya dengan cara yang meningkatkan perasaan mereka tentang hal-hal buruk dan meningkatkan apa yang baik dan apa yang benar. Menurut (Syah, 2009) batas-batas *Self Management* adalah:

1. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
2. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
3. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksi dan bersifat kompleks
4. Individu bersifat independen
5. Konselor memaksakan program pada klien
6. Tidak ada dukungan dari lingkungan.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa Guru Bimbingan Konseling (BK) memainkan peran sentral dalam menciptakan lingkungan seperti itu dengan memberi peserta didik insentif untuk pengembangan kepribadian, terutama kemandirian. Pendidikan yang tepat memberikan peserta didik pengalaman langsung (dalam bentuk latihan) dan memudahkan dalam menerapkan pengembangan nilai-nilai karakter. Area karir yang merupakan salah satu area bimbingan merupakan layanan yang dapat digunakan untuk melatih kemandirian melalui pencarian karir. Padha et al. (2021) menyatakan bahwa *Self Management* adalah teknik yang digunakan oleh konselor sekolah untuk memungkinkan peserta didik sebagai konseli menyesuaikan dan mengubah perilakunya secara lebih efektif, agar peserta didik mencapai perubahan kepribadian yang lebih baik. memantau dan mengevaluasi.

Teknik *Self Management* termasuk pemantauan diri, penghargaan diri, kontrak diri, dan akuisisi rangsangan kontrol. Penggunaan teknik *Self Management* bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan kepribadian yang mereka butuhkan sekarang dan di masa depan, ketika kepribadian mereka dapat dikembangkan secara optimal. Konselor diharapkan memahami dan menguasai keterampilan *Self Management*, karena banyak kasus yang menunjukkan bahwa pengembangan karakter belum dilaksanakan secara optimal. Akibatnya, peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) kurang mengembangkan sikap dan perilaku menuju kemandirian. Layanan konselor diberikan melalui pelaksanaan program orientasi dan konseling, tergantung pada kemampuan yang mendukung pengembangan kepribadian peserta didik.

Hasil akhir dari pembentukan kemandirian diri yaitu konseli dapat menyelesaikan tugasnya. Dalam konteks penelitian ini adalah terbentuknya kemandirian diri konseli dalam mengarahkan diri mereka sendiri untuk mengubah dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Sehingga pada akhirnya konseli bisa mengubah pikirannya menjadi positif dan sekaligus bisa mengarahkan perilakunya yang lebih efektif.

Konseli kelas XI berada pada periode Operasional Formal (usia 11 tahun sampai dewasa). Menurut Piaget & Inhelder (2010) tentang psikologi kognitif, tahap ini dicirikan oleh kemampuan berpikir secara abstrak, penalaran logis dan menarik kesimpulan dari informasi yang ada. Periode tersebut, seorang konseli telah mampu berpikir secara abstrak, melakukan penalaran secara logis dan menarik kesimpulan dari berbagai informasi yang tersedia pada lingkungannya. Sehingga kaitannya dengan kemandirian diri, maka konseli dapat mengarahkan, mengatur dan mengontrol dirinya sendiri serta membuat keputusan-keputusan yang menyangkut sikap dan tingkah lakunya berdasarkan informasi yang dia terima.

Sesuai dengan Slavin (2011) tentang teori konstruktivistik, konseli yang telah mengikuti konseling kelompok dengan Teknik *Self Management*, secara individu secara sadar menemukan dan bebas menemukan dan mentransformasi informasi kompleks, mengecek informasi yang baru terhadap aturan yang ada. Demikian juga Santrock & Santrock (2007) menjelaskan bahwa konstruktivisme adalah pendekatan yang menekankan konseli belajar dengan baik apabila mereka secara aktif mengkonstruksi pengetahuan dan pemahaman. Hal itu terbukti dengan adanya mampu mengkonstruksi pengetahuan dan pemahaman yang dituangkan dalam Homework berupa tugas refleksi diri pada setiap akhir pertemuan inti dalam kegiatan Teknik *Self Management*.

Berdasarkan uraian tentang efektifitas Teknik *Self Management* terhadap kemandirian diri tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metode Teknik *Self Management* terbukti secara efektif mampu meningkatkan kemandirian diri konseli melalui pendekatan kognitif yang mampu mengkonstruksikan pikiran peserta didik melalui aspek kemampuan membuat perencanaan diri, kemampuan berinisiatif, meningkatnya kepercayaan diri, meningkatnya kesungguhan dalam mempelajari ilmu yang dipelajari di sekolah, kemampuan dalam penyelesaian masalah, meningkatnya rasa tanggungjawab, dan kemampuan dalam melakukan evaluasi diri secara objektif yang berkaitan dengan kehidupan peserta didik di sekolah.

Aspek aspek kemandirian diri tersebut merupakan potensi konseli yang akan menyertai perkembangan karakternya. Hal itu tentu dilakukan secara terus menerus sebagai upaya internalisasi. Konseli dengan karakter yang memiliki kemandirian diri tinggi tampak pada manifestasi perilakunya. Sehingga perilaku tersebut secara tidak langsung akan mempengaruhi pencapaian prestasi akademik yang akan mengantarkan konseli mencapai kesuksesan.

## SIMPULAN

Simpulan yang ditarik dari hasil penelitian adalah ada efek Teknik *Self Management* terhadap kemandirian diri peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan. Efek tersebut terlihat dari peningkatan skor Skala Kemandirian diri (SKD) peserta didik

sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan *Teknik Self Management*. Hal ini karena langkah-langkah *Teknik Self Management* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pribadi peserta didik dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Selain itu, perlakuan *Teknik Self Management* disertai dengan kebebasan dalam melakukan *self guidance* diluar sesi serta para peserta didik mampu membuat refleksi diri sesuai dengan yang diharapkan. Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dinyatakan bahwa *Teknik Self Management* efektif terhadap peningkatan kemandirian diri peserta didik yang akan berdampak pada meningkatnya prestasi akademik.

*Teknik Self Management* dapat mewujudkan perubahan bagi peserta didik yang kemandirian dirinya rendah bisa meningkat menjadi kemandirian diri tinggi. Hal seperti itu menunjukkan perubahan yang sangat baik bagi peserta didik. Kemampuan yang diharapkan terwujud setelah peserta didik mengikuti konseling kelompok yang menggunakan *Teknik Self Management*. Harapan karakter kemandirian diri peserta didik setelah mengikuti konseling kelompok menggunakan *Teknik Self Management* adalah meningkatnya kemampuan peserta didik meliputi kemampuan membuat perencanaan diri, kemampuan berinisiatif, meningkatnya kepercayaan diri, meningkatnya kesungguhan dalam mempelajari ilmu yang dipelajari di sekolah, kemampuan dalam penyelesaian masalah, meningkatnya rasa tanggungjawab, dan kemampuan dalam melakukan evaluasi diri secara objektif yang berkaitan dengan kehidupan peserta didik di sekolah.

Pelaksanaan teknik *Self Management* yang menghasilkan perubahan seperti tersebut di atas tentu akan membawa suasana yang lebih baik pada peserta didik, dan dimungkinkan akan menjadi sumber yang menimbulkan iklim positif di sekolah, sehingga akan melahirkan peserta didik dengan masa depan cerah dan tentunya mempunyai prestasi akademik yang baik. Hal tersebut selaras dengan pemenuhan tugas perkembangan dan standar kompetensi kemandirian peserta didik yaitu aspek landasan perilaku etis, kematangan intelektualitas, emosi dan pengembangan pribadi. Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu kiranya metode *teknik Self Management* dituangkan dalam layanan responsif dalam wujud Program Tahunan Bimbingan dan Konseling Sekolah.

Saran untuk penelitian selanjutnya dan pengguna antara lain 1) guru bimbingan konseling/konselor sekolah disarankan menggunakan *teknik Self Management* untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik di sekolah. Peserta didik yang memiliki tingkat kemandirian diri rendah dapat diberikan perlakuan *teknik Self Management* dengan menekankan pada pemahaman *self guidance* serta melakukan *self talk* dan *self reinforcement* yang efektif. Kepala sekolah disarankan memasukkan berbagai teknik bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemandirian diri kedalam kurikulum sekolah agar kemandirian diri dapat tertanamkan dalam diri peserta didik. Salah satu diantaranya dengan menuangkan kegiatan dalam Program Tahunan Bimbingan dan Konseling Sekolah, melalui kegiatan tersebut dengan menerapkan metode *teknik Self Management* yang dalam penelitian ini terbukti berpengaruh efektif terhadap kemandirian diri peserta didik. Peneliti selanjutnya yang akan melanjutkan penelitian tentang kemandirian diri peserta didik di sekolah agar dapat mengembangkan metode dan pendekatan yang lebih bisa diterapkan secara meluas bukan hanya pada peserta didik dengan tingkat kemandirian diri rendah saja.

---

**REFERENSI**

- Aqib, Z., & Maftuh, M. (2011). Sujak. *Panduan Dan Aplikasi Pendidikan Karakter*. Bandung: Yrama Widya.
- Azizah, A. (2020). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Cormier, W. H., Cormier, L. S., & Dryden, W. (1987). Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive-Behavioral Interventions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1(3), 199.2-200. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.1.3.199a>
- Didik, D. D. P. P. P. (2009). Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP Dan SMA. Bandung: PT. Remaja RosdaKarya.
- Dinata, P. A. C., Rahzianta, R., & Zainuddin, M. (2016). Self regulated learning sebagai strategi membangun kemandirian peserta didik dalam menjawab tantangan abad 21. *Prosiding SNPS (Seminar Nasional Pendidikan Sains)*, 3, 139–146.
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2004). The Scientific Study of Adolescent Development. *Handbook of Adolescent Psychology*, 2, 1–12.
- Mappiare, A. (2006). Kamus Istilah Konseling dan Terapi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: Pusat Bahasa (2008).
- Padha, M. I. B., Sutijono, S., & Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Melalui Google Meet Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19 Di Sma Dr. Soetomo Surabaya. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 129–136.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2010). Psikologi Anak, Terj. Miftahul Jannah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rispan, R., & Sudrajat, A. (2019). Integrasi Nilai-Nilai Kearifan Lokal Kalosara dalam Pembelajaran Sejarah di SMA sebagai Penguatan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Sejarah*, 8(2), 148–169. <https://doi.org/10.21009/jps.082.04>
- Santrock, J. W., & Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan edisi kedua*. Kencana Prenada Media Group.
- Setyowati, W. W. (2020). Optimalisasi Prestasi Belajar Melalui Sikap Kemandirian Belajar Siswa SMK Jurusan Multimedia. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 17(1), 105. <https://doi.org/10.23887/jptk-undiksha.v17i1.23018>
- Slavin, R. E. (2011). Psikologi pendidikan teori dan praktik. Jakarta: Indeks.
- Soekadji, S. (1983). Modifikasi perilaku: Penerapan sehari-hari dan penerapan profesional. Yogyakarta: Liberty.
- Sumarmo, U. (2004). Kemandirian belajar: apa, mengapa, dan bagaimana dikembangkan pada peserta didik. *Makalah Pada Seminar Tingkat Nasional. FPMIPA UNY Yogyakarta Tanggal*, 8.
- Syah, M. (2009). Psikologi Belajar. Ed. Revisi,-8. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tahar, I., & Enceng, E. (2006). Hubungan Kemandirian Belajar Dan Hasil Belajar Pada Pendidikan Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan Terbuka Dan Jarak Jauh*, 7(2), 91–101.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1). <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, (2003).
- Van Roy, B. (2003). Self-Learning Control of Finite Markov Chains. *Automatica*, 39(2), 373–376. [https://doi.org/10.1016/s0005-1098\(02\)00231-5](https://doi.org/10.1016/s0005-1098(02)00231-5)
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 250.
-

<https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>

Walters, L. H., & Corey, G. (1980). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. *Family Relations*, 29(1), 133. <https://doi.org/10.2307/583738>

Wijayanti, K. F., & Dianasari, A. (2019). Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Daring Dengan Menerapkan Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Self-Management. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 36(1), 7–15. <https://doi.org/10.36456/helper.vol36.no1.a2817>