**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu program yang senantiasa dikembangkan dan disesuaikan dengan tuntutan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk menciptakan manusia pembangunan yang berkualitas, cerdas, terampil, mandiri dan terdidik. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang terdapat dalam UU RI No 20 tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlaq mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab.

Melihat tujuan pendidikan nasional yang telah dikemukakan tersebut bahwa salah satu tolak ukurnya adalah kemandirian siswa. Kemandirian siswa dalam hal ini sangat penting dimiliki oleh siswa agar dalam bersikap memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugas yang tidak bergantung pada orang lain dan bertanggung jawab terhadap apa yang telah dikerjakannya. Untuk meningkatkan kemandirian siswa di sekolah maka siswa senantiasa diberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan di sekolah maupun di rumah. Menurut Havighurst (Yusuf & Nurihsan, 2014: 185) sekolah mempunyai peranan atau tanggung jawab penting dalam membantu para siswa mencapai tugas perkembangannya. Sehubungan dengan hal ini, sekolah seyogyanya berupaya untuk menciptakan iklim yang kondusif, atau kondisi yang dapat memfasilitasi siswa (yang berusia remaja) untuk mencapai tugas perkembangannya. Mengenai peranan sekolah dalam mengembangkan kepribadian anak, Hurlock (Yusuf & Nurihsan, 2014) mengemukakan bahwa sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa), baik dalam cara berpikir, bersikap, maupun cara berperilaku. Mustari (2014) menambahkan sekolah harus lebih efektif dalam melatih kemandirian dengan berbagai kegiatannya. Sekolah harus bisa mengajarkan para siswa agar tidak tergantung pada orang lain, berusaha menyelesaikan tugas (pekerjaannya dalam belajar) berdasarkan kemampuan sendiri.

Berdasarkan informasi dari guru bimbingan dan konseling di sekolah pada tanggal 1 Desember 2015 terdapat beberapa siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah pada kelas X di SMK Negeri I Makassar. Keadaan yang menunjukkan adanya kemandirian belajar siswa yang rendah di antaranya; kurang percaya diri, masih ada ketergantungan pada orang lain dalam masalah belajar, kurang mengetahui cara belajar yang baik seperti hanya belajar pada saat menjelang ujian, malas dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru, tidak terampil dalam membagi waktu belajar dengan baik sehingga terlambat dan menunda pada saat menyelesaikan tugas, menyontek hasil pekerjaan teman serta belum dapat bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan dalam belajar.

Kemandirian diartikan sebagai suatu kekuatan internal individu dan diperoleh melalui proses individuasi, yang berupa proses realisasi kedirian dan proses menuju kesempurnaan. Kemandirian siswa sangat diperlukan sebagai bekal menghadapi tantangan dan tugas perkembangan di masa berikutnya yaitu masa dewasa. Menurut Ali & Asrori (2004) bahwa usaha mempersiapkan remaja menghadapi masa depan yang serba kompleks antara lain dengan mengembangkan kemandirian.

Setiap tugas perkembangan individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan dalam hidupnya. Tugas perkembangan yang berhasil adalah yang dapat direalisasikan dalam hidup remaja sesuai dengan situasi dan kondisinya. Pada masa ini mereka memiliki ciri-ciri yang oleh para ahli sering digolongkan sebagai ciri-ciri individu yang kreatif. Indikator yang kreatif antara lain: memiliki rasa ingin tahu yang besar, sering bertanya, imajinasi yang tinggi, minat yang luas, tidak takut salah, berani menghadapi resiko, bebas dalam berpikir, dan senang pada hal-hal yang baru (Uno & Kodrat, 2014)

Remaja pada usia ini masih banyak mengalami perkembangan dan perubahan. Keadaan ini tentu saja dipengaruhi oleh berbagai hal baik secara internal maupun eksternal. Pengaruh yang ada dapat diupayakan untuk membantu remaja dalam meningkatkan kemampuan yang belum maksimal. Erickson (Tholib, 2013) menyatakan remaja mesti bebas dari masa konflik dalam berbagai hal, adanya peluang untuk mengembangkan kepercayaan diri, independensi, kompetensi dan kontrol diri. Jika remaja bebas atau sukses dalam mengatasi konflik yang mungkin terjadi, maka mereka akan sukses dalam tahap ini dan memperoleh identitas diri yang kukuh dan siap membuat perencanaan untuk masa depannya. Sebaliknya, jika gagal mengatasi konflik dan identitas diri, maka remaja akan tenggelam dalam kebingungan, tidak mampu membuat pilihan dan keputusan khususnya untuk perkerjaan, orientasi seksual dan peran dalam kehidupan secara keseluruhan.

Salah satu upaya untuk mengatasi remaja dalam menghadapi perkembangan tersebut adalah dengan memberikan bantuan sesuai dengan kebutuhan atau masalah yang dihadapi. Siswa yang berusia remaja ini kemudian dibantu untuk dapat terpenuhi kebutuhannya dan terselesaikan masalahnya terutama dalam belajar oleh guru di sekolah. Sebagaimana masalah yang dihadapi oleh beberapa siswa yang berkaitan dengan kemandirian maka guru yang bertanggung jawab dalam mengatasi masalah mereka adalah guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling di sekolah mempunyai peranan penting dalam pembentukan kemandirian belajar siswa. Guru selaku konselor melalui layanan bimbingan dan konseling membantu atau menolong siswa agar ia dapat memahami dan mengenal dirinya sendiri. Siswa yang dapat memahami dirinya dengan baik dapat mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan minat, bakat serta kemampuannya di dalam kegiatan belajar. Yusuf & Nurihsan (2014) mengemukakan dalam kegiatan belajar dapat timbul berbagai masalah baik bagi pelajar itu sendiri maupun bagi pengajar. Misalnya bagaimana menciptakan kondisi yang baik agar berhasil, memilih metode dan alat-alat sesuai dengan jenis dan situasi belajar, membuat rencana belajar bagi siswa, menyesuaikan proses belajar dengan keunikan siswa, penilaian hasil belajar, diagnosis kesulitan belajar, dan sebagainya. Bagi siswa sendiri, masalah-masalah belajar yang mungkin timbul misalnya pengaturan waktu belajar, memilih cara belajar, menggunakan buku-buku pelajaran, belajar berkelompok, mempersiapkan ujian, memilih mata pelajaran yang cocok, dan sebagainya.

Seifert dan Hoffnung (Desmita, 2010) mendefenisikan otonomi atau kemandirian sebagai “*the ability to govern and regulate one’s own thoughts, feelings, and actions freely and responbility while overcoming feelings of shames and doubt.”* Dengan demikian dapat dipahami bahwa kemandirian atau otonomi adalah kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur pikiran, perasaan dan tindakan sendiri secara bebas serta berusaha sendiri untuk mengatasi perasaan-perasaan malu dan keragu-raguan. Hal yang sama dijelaskan Erickson (Desmita, 2010) bahwa kemandirian adalah suatu usaha untuk melepaskan diri dari orang tua dengan maksud untuk menemukan dirinya melalui proses mencari identitas ego, yaitu merupakan perkembangan ke arah individualitas yang mantap dan berdiri sendiri.

Kemandirian merupakan tujuan dari usaha layanan bimbingan dan konseling. Sukardi (2010:48) menyatakan dalam pemberian layanan para petugas hendaklah selalu berusaha menghidupkan kemandirian pada diri orang yang dibimbing, jangan hendaknya orang yang dibimbing itu menjadi tergantung pada orang lain, khususnya para pembimbing dan konselor. Prayitno (2004) menyebutkan individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu: a) mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya, b) menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis, c) mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri, d) mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, dan e) mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya. Sementara Imran (2012) mengemukakan belajar mandiri sebagaimana yang direkayasa melalui kelas diharapkan tumbuh terus meskipun siswa sudah tidak berada di kelas lagi. Kesadaran akan pentingnya belajar yang direkayasa di kelas tersebut, diharapkan dapat mempribadi pada diri siswa, sehingga akhirnya siswa terus belajar sepanjang hayat.

Mengatasi masalah kemandirian belajar siswa SMK Negeri I Makassar diperlukan suatu strategi untuk membantu siswa dalam upaya meningkatkan kemandirian belajar siswa yang secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri. Untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa maka teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku adalah dengan menerapkan teknik *self management*. Teknik *self management* merupakan keterampilan yang bersifat universal, dibutuhkan untuk semua orang. Teknik ini merupakan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap siswa agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya. Teknik ini juga merupakan salah satu upaya untuk membantu siswa dalam mengarahkan, merencanakan, mengatur dan mengelola serta mengontrol dirinya sendiri dalam melakukan sesuatu kegiatan terutama dalam belajar sehingga siswa dapat memanfaatkan waktunya dengan seefisien dan seefektif mungkin.

Cormier & Cormier (Nurzakiyah, 2011) menyatakan bahwa *self management* adalah salah satu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik. Teknik *self management* bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya determinastik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi konseli untuk membuat pilihan atau 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 sitiuasi yang menghambat tingkah laku yang hendak mereka hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

Menurut Komalasari (2011) strategi self management adalah stategi 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 siswa 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* merupakan 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 menunjuk pada salah satu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (*self reward*). Hal ini dikuatkan dalam penjelasan Gunarsa (Nurzakiyah, 2011) self management merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy* yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)

Fauzan (2009) menyatakan bahwa *self management* bertujuan 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 tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Kendala pengelolaan diri menurut Fauzan (2009) 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 komplek
4. Individu bersifat independen
5. Konselor memaksakan program pada klien
6. Tidak ada dukungan dari lingkungan.

Syah (2012) mengemukakan bahwa kemampuan individu untuk mengelola diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu dukungan sosial dan kesiapan untuk berubah. Agar *self-management* dapat berlangsung dengan efektif, (Cormier & Cormier dalam Nurzakiyah, 2011) menekankan pentingnya klien untuk memanipulasi variabel-variabel internal dan eksternal untuk menuju tercapainya perubahan yang diinginkan.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Menurut Sugiyono (2012) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek, subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2015). Selanjutnya Sugiyono juga menjelaskan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Makassar tahun ajaran 2015/2016 yang seluruhnya berjumlah 24 orang. Sampel penelitian berjumlah 10 orang siswa.

Menurut Sugiyono (2015) variabel penelitian pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *self management.* Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemandirian belajar.

Data kemandirian belajar dikumpulkan menggunakan skala. Suatu skala dikatakan valid jika pernyataan dalam suatu skala mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh skala tersebut. Kisi-kisi intrumen kemandirian belajar dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori kemndirian belajar. Aspek kemandirian belajar yang diukur diantaranya percaya diri, tanggungjawab, kreatif dan menghargai waktu. Penelitian ini menggunakan instrumen sesuai dengan jenis dan sifat data yang dicari. Kisi-kisi instrumen yang dibuat dengan mempertimbangkan terlebih dahulu. Uji ini dilakukan dengan menggunakan program SPPS 20.00 for windows dengan taraf signifikansi 5 %.

Penyusunan kisi-kisi yang disusun untuk menjamin kelengkapan dan validitas instrumen. Sebelum instrumen ini digunakan maka dilakukan uji validitas isi dan reliabilitas. Untuk menentukan validitas isi dilakukan oleh validator. Instrumen yang telah dinilai oleh validator selanjutnya diuji cobakan di lapangan. Tujuan dari pengujicobaan instrumen adalah untuk menetukan validitas dan reliabilitas instrumen. Validitas skala kemandirian belajar dilakukan dengan teknik *corrected item total correlation.* Sedangkan reliabiltas alat ukur skala mengenai kemandirian belajar dilakukan dengan menggunakan teknik uji reliabilitas *alpha cronbach*. Reliabilitas tes mengacu kepada keajegan hasil pengukuran (Azwar, 2000) yang berarti bahwa hasil pengukuran akan relatif tetap sama walaupun dilakukan berulang-ulang terhadap subyek yang sama.

Penelitian ini diberikan kepada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Kelompok eksperimen pada penelitian ini diberikan tes awal (*pre-test*) dengan menggunakan observasi, kemudian diberikan treatment dengan teknik *self management* selama jangka waktu tertentu, setelah itu diberikan tes akhir (*post-test*) melalui observasi dengan lembar observasi yang diberikan pada saat tes awal. Prosedur *one group pre test post test design* adalah melakukan tes awal (*pre-test)* pada suatu subyek dengan melihat hasil observasi, memberikan perlakuan (*treatment)* dengan teknik *self management* kepada siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah, memberikan *post-test* untuk melakukan pengukuran kembali (*post-test)* dengan observasi untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemandirian belajar antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan melakukan analisis statistik. Pada penelitian ini diperlukan metode analisis data statistik, karena data yang dikumpulkan merupakan data kuantitatif. Metode analisis yang sesuai dengan rancangan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik, karena data yang dianalisis berasal dari sejumlah subyek penelitian yang relatif kecil. Sedangkan tes statistikyang digunakan untuk menganalisis data adalah dengan uji Wilcoxon.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan teknik *self management* untuk mengetahui peningkatan kemandirian belajar siswa. Pada tahap awal peneliti memperoleh informasi dari guru bimbingan dan konseling guna mengetahui penyebab rendahnya kemandirian belajar siswa. Berdasarkan informasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah dilihat dari kurang percaya diri, masih ada ketergantungan pada orang lain dalam masalah belajar, kurang mengetahui cara belajar yang baik seperti hanya belajar pada saat menjelang ujian, malas dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru, tidak terampil dalam membagi waktu belajar dengan baik sehingga terlambat dan menunda pada saat menyelesaikan tugas, menyontek hasil pekerjaan teman serta belum dapat bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan dalam belajar.

Subyek penelitian ini ada 10 orang siswa kelas X Akuntansi 4 SMK Negeri 1 Makassar yang memiliki kemandirian belajar rendah. Perlakuan yang diberikan berupa teknik *self management*. *Pre-test* dilaksanakan dengan memberikan skala kemandirian belajar yang berisi 4 aspek yaitu percaya diri, tanggungjawab, memiliki kreativitas dalam belajar dan menghargai waktu. *Pre-test* ini dilakukan dengan tujuan mengetahui skor awal kemandirian belajar pada subyek yang dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2016 pada pertemuan ini siswa diharapkan sudah dapat mengerti dan memahami hakikat teknik *self management* terhadap tingkat kemandirian belajar sehingga diharapkan dalam proses pelaksanaan tidak mengalami hambatan.

Berdasarkan hasil *pre-test* 28 item skala kemandirian belajar terhadap 10 orang siswa diperoleh 10 item gugur yaitu item no 2, 8, 12, 13, 14,16, 18, 23, 25, dan 26 kemudian sisanya sebanyak 18 item dinyatakan valid dengan koefisien validitas bergerak dari 0,055 sampai 0,632 item yang dinyatakan valid kemudian diuji reliabilitasnya dengan menggunakan teknik uji reliabiltas *alpha cronbach* diperoleh koefisien reliabilitasnya sebesar 0,831.

Tahap pemberian perlakuan merupakan tahap pemberian teknik *self management* dengan maksud untuk mengetahui tingkat kemandirian belajar peserta didik antara sebelum dan sesudah perlakuan teknik *self management* yang diberikan selama 4 kali pertemuan, rata-rata setiap pertemuan dilakukan selama 60-90 menit.

Pada tahapan awal ini sebelum tahapan perlakuan diberikan, perlu dilakukan pendekatan kepada sugyek yaitu pembentukan hubungan yang baik, yang dilanjutkan dengan pemberian penjelasana teknik *self management*. Dalam kegiatan ini konselor memberi penjelasan tentang kurangnya kemandirian dalam , apa penyebabnya, bagaimana cara mengatasinya. Kemudian konselor menjelaskan tentang teknik *self management*, tujuan teknik *self management* dan gambaran prosedur pelaksanaan teknik *self management.*

Dalam pelaksanaan pertama tanggal 12 Mei 2016, pemberian teknik *self management* yang berhubungan dengan bagaimana melihat kelebihan dan kekurangan diri untuk menumbuhkan kepercayaan diri. Hal ini dilakukan untuk melakukan monitoring diri sendiri dan orang lain dan perlu waktu melakukannya sehingga perlu pekerjaan rumah untuk melaksanakannya. Pelaksanaan kedua tanggal 14 Mei 2016 *self management* dalam tanggung jawab, yakni bagaimana siswa memiliki kesadaran dalam melaksanakan kegiatan belajar, menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dan mengetahui hasil latihan di rumah dan hambatan yang harus diatasi dan diperbaiki. Pada pertemuan ketiga tanggal 17 Mei 2016 siswa mendapat latihan teknik *self management* yang berhubungan dengan kreativitas dalam belajar. Bagaimana siswa dapat melahirkan ide untuk menghasilkan karya-karya baru dalam belajar sehingga mendapatkan inisiatif untuk memudahkan dalam proses belajar. Pada pertemuan keempat tanggal 19 mei 2016 *self management* dalam membuat dan mengatur jadwal belajar, yakni bagaimana siswa dapat menghargai waktu sehingga dapat membuat program yang sesuai dengan kemampuan dan keadaannya.

*Post-test* dilaksanakan pada tanggal tanggal 21 Mei 2016 dengan tujuan untuk mengetahui adanya perbedaan kemandirian belajar sebelum dan sesudah pemberian perlakuan teknik *self management*. Setelah diketahui hasil antara *pre-test* dan *post-test*, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data. Hal ini digunakan untuk mengetahui hasil penelitian yang telah dilakukan dengan cermat dan teliti agar tidak ada kesalahan dalam penarikan kesimpulan.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan bahwa siswa menunjukkan peningkatan kemandirian belajar. Teknik *self management* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Siswa mengakui bahwa perlakuan yang diberikan sangat membantunya dalam mengentaskan permasalahan yang dialami sehingga terjadi peningkatan kemandirian belajar pada siswa. Hasil ini bisa tercapai karena adanya kesadaran dan niat dari siswa itu sendiri untuk meningkatkan kemandirian belajar dengan mengikuti kegiatan teknik *self management* dengan serius dan antusias, selain itu teknik *self management* memberikan pemahaman pada siswa itu sendiri sangat bermanfaat dan berguna bagi kehidupan selanjutnya ketika berada di lingkungan sekolah ataupun di luar sekolah.

**Tabel 4.3. Distribusi tingkat kemandirian belajar siswa sebelum**

**perlakuan teknik *self management***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Interval** | **Kategori** | **Pretest** | |
| **Frekuensi** | **Persentase** |
| 1. | 62-72 | Sangat Tinggi | 0 | 0 |
| 2. | 51-61 | Tinggi | 0 | 0 |
| 3. | 40-50 | Sedang | 6 | 60 % |
| 4. | 29-39 | Rendah | 4 | 40 % |
| 5. | 18-28 | Sangat Rendah | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 10 | 100 % |

Sumber : Hasil Angket Penelitian

**Tabel 4.4. Distribusi tingkat kemandirian belajar**

**di SMK Negeri 1 Makassar Sesudah perlakuan**

**teknik *self management***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Interval** | **Kategori** | **Postest** | |
| **Frekuensi** | **Persentase** |
| 1. | 62-72 | Sgt Tinggi | 3 | 30 % |
| 2. | 51-61 | Tinggi | 7 | 70 % |
| 3. | 40-50 | Sedang | 0 | 0 |
| 4. | 29-39 | Rendah | 0 | 0 |
| 5. | 18-28 | Sgt Rendah | 0 | 0 |
| Jumlah | | | 10 | 100 % |

Sumber : Hasil Angket Penelitian

**Tabel 4.5 Hasil Analisis Tingkat Kemandirian Belajar Siswa**

**Melalui Uji Wilcoxon**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok Data** | **N** | **Mean** | **Z** | **Asymp.sign** |
| Pretest  Posttest | 10  10 | 44,0000  61,0000 | -2,807 | ,005 |

Berdasarkan hasil olahan analisis statistik non parametrik menyatakan bahwa skor *pre-test* dan *post-test* ditunjukkan dengan nilai probabilitas 0,005 < 0,05, maka Ho ditolak. Artinya Ho yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada perlakuan teknik *self management* terhadap kemandirian belajar siswa ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif teknik *self management* terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa kelas X SMK Negeri 1 Makassar.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis data dan pembahasan, mka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan teknik *self management* dilakukan melalui tahap persiapan, peralihan dan pengakhiran dengan pemberian pre-test dan post-test, siswa aktif dan berpartisipasi dalam setiap kegiatan
2. Tingkat kemandirian belajar siswa sebelum diberikan perlakuan cenderung berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan teknik *self management* tingkat kemandirian belajar siswa menunjukkan peningkatan dari persentase dan perolehan skor rata-rata berada pada kategori tinggi.
3. Teknik *self management* berpengaruh positif terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa di SMK Negeri 1 Makassar

Dari hasil penelitian ini diharapkan:

1. Bagi sekolah, dapat mendukung kegiatan dengan memberikan waktu yang cukup untuk pelaksanaan selama penelitian mengingat padatnya jadwal belajar.
2. Bagi guru Bimbingan Konseling selaku konselor, dapat melaksanakan hasil penelitian ini untuk lebih meningkatkan kemandirian belajar siswa dengan menerapkan teknik *self management* kepada siswa.
3. Bagi siswa, dapat meningkatkan kemandirian belajar dengan mengikuti kegiatan pelaksanaan teknik *self management* agar mampu mencapai hasil belajar secara optimal
4. Bagi peneliti, dapat melakukan penelitian lanjutan terhadap penelitian ini dengan mengembangkan teknik *self management* untuk dapat menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi siswa di sekolah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alamri, N. 2015. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*. Jurnak Konseling GUSJIGANG. Vol. 1 No 1 Tahun 2015 ISSN 2460-1187

Ali & Asrori, 2004. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara

Azwar, S. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi.* Pustaka Pelajar. Yogyakarta

Desmita, 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Remaja RosdaKarya

Fauzan, L. 2009. *Praktek Teknik Konseling Self Management* (online) https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/ diakses 15 Februari 2016

Imran, A. 2012. *Kebijaksanaan Pendidikan di Indonesia Proses, Produk dan Masa Depannya*. Jakarta. Bumi Aksara.

Sholihah, N. 2013. *Penerapan Strategi Self Management untuk meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya*, Jurnal BK Unesa. Volume 03 Nomor 01 tahun 2013,1-13

Komalasari, G, dkk., 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks

Marwi, T. I. 2012. *Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar pada Siswa Kelas VIII E Madrasah Tsanawiyah Al-Rasyid Bojonegoro*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan vol 13 no 1 juli 2012

Mustari, M. 2014. *Nilai Karakter Refleksi Untuk Pendidikan*. Jakarta. Rajawali Press

Prayitno & Amti, 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta Rineka Cipta

Thalib, S. B. 2013. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta. Press Media Group.

Sastrawan, dkk. 2014. *Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi Teknik Self Management Model Yates untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 2 Singaraja.* (vol 2,no 1 (20140 (e journal.undika.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3467) (online) diakses 15 Oktober 2016

Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta

Sukardi, 2010. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Jakarta. Rineka Cipta

Suwardani, N. P. dkk., 2014. *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja.* Jurusan Bimbingan Konseling FIP. Universitas Pendidikan Ganesha. e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume:2 No 1.

Syah, M., 2009. *Psikologi Belajar*. Jakarta. Rajawali Pers

Uno, H.B. & Kodrat, M. 2014. *Mengelola Kecerdasan dalam Pembelajaran Sebuah Konsep Pembelajaran Berbasis Kecerdasan.* Jakarta. Bumi Aksara.

Yusuf, S. & Nurihsan A. J., 2014. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung. Remaja Rosdakarya