

**PELAKSANAAN KONSELING BELAJAR DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI PRILAKU MENCONTEK DI
MADRASAH TSANA WIYAH AL-HIDYAH BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**DiAjukan Untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat starat guna
memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd)**

Dalam Ilmu Tarbiah dan keguruan

Oleh

PEPPY JULIANI LUBIS

NPM 1611080209



Pembimbing I :Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd

Pembimbing II :Andi Thahir, M.A., Ed.D

PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

TAHUN AKADEMIK 2017/2018

**PELAKSANAAN KONSELING BELAJAR DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI PRILAKU MECONTEK DI
MADRASAH TSANA WIYAH AL-HIDYAH BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**DiAjukan Untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat starat guna
memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd)**

Dalam Ilmu Tarbiah dan keguruan

Oleh

PEPPY JULIANI LUBIS

NPM 1611080209

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd

Pembimbing II : Andi Thahir, M.A., Ed.D

PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

TAHUN AKADEMIK 2017/2018

ABSTRAK

konseling belajar suatu proses membantu peserta didik dalam belajar dan membantu mengembangkan kembali kemampuan yang telah lama tidak di gali serta membangun potesnsi diri dalam belajar mengembangkan keterampilan keterampilan yang mendukung pencapaian akademik yang lebih optimal, perilaku menyontek merupakan suatu tindakan curang yang disengaja, ketika seorang peserta didik berusaha mengklaim hasil belajar orang lain dengan cara yang tidak sah, atau menggunakan materi yang tidak sah atau memalsukan informasi akademik atau membantu peserta didik lain dalam berbuat curang. *Teknik Self-Management* suatu teknik dimana konseli mengarahkan perubahan prilaku mereka sendiri , dengan menggunakan suatu strategi atau kombinasi strategi untuk di lakukan sebuah perubahan yang diinginkan maka konseli harus aktif menggunakan Variabel Eksternal maupun internal walaupun konselor mendorong dan melatih prosedur ini namun konselilah yang mengontrol plaksanaan strategi ini, Desain Penelitian Menggunakan *One Grup Pretast* dan *Posttast* berdasarkan uji *Wilcoxon* yang dilakukan pada suatu program *SPSS Statistic 17.0* yakni Dari Hasil Penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Descriptive Statistics* sebelum dan sesudah *Pretast* dan *Posttest* nilai mean 116.80 ,sedangkan mean setelah diberikan nya *tritment* 85.80 .Hasil sum of Rank negatf Ranks 15.00 Positif.00 sedangkan Test Statistics Z -2.023 Asymp.sig (2-tailed) .043.

Kata Kunci :Prilaku mencontek, Teknik *Salf-management* ,

Konseling Belajar



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN


Judul Skripsi : **PELAKSANAAN KONSELING BELAJAR DENGAN
TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGURANGI
PRILAKU MENCONTEK DI MADRASAH
TSANAWIYAH AL-HIDYAH BANDAR LAMPUNG**

Nama : **Peppy Juliani Lubis**
NPM : **1611080209**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**


MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung


Pembimbing I


Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 1961604019810301003

Pembimbing II


Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd
NIP. 196910031997022002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PELAKSANAAN KONSELING BELAJAR DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGURANGI PRILAKU MENCONTEK DI MADRASAH TSANAWIYAH AL-HIDYAH BANDAR LAMPUNG**, disusun oleh **Peppy Juliani Lubis** NPM 1611080209 Jurusan: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Kamis, 15 Mei 2020**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

: **Dr. H. Subandi, M.M**

Sekretaris

: **Rahma Diani, M.Pd**

Penguji Utama

: **Drs. Laila Maharani, M.Pd**

Penguji Pendamping I

: **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

Penguji Pendamping II

: **Andi Thahir, M.A., Ed.D**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : PEPPY JULIANI LUBIS

NPM : 1611080209

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul:

“Pelaksanaan Konseling Belajar Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mengurangi Prilaku mencontek Di Madrasah Tsanawiyah Al-Hidayah Bandar Lampung”

Sekripsi ini adalah sepenuhnya karya Penelitian saya sendiri. Sekripsi benar-benar merupakan hasil karya penelitiannya di MTs Al-Hidayah Bandar Lampung, bukan duplikat ataupun plagiat kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dan ketidak wajarannya dalam karya dan penelitian ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Bandar Lampung, Juni -2020

Yang membuat pernyataan

Peppy juliani lubis
1611080209

PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan saya kesehatan dan kemampuan serta kecerdasan sehingga saya mampu menyelesaikan penelitian saya serta mampu mewujudkan cita-cita hamba.
2. Kedua orang tua ku Bapak Amran Lubis dan Ibu Nur Tetti Hasibuan karena selain ke ridhoan Allah mereka yang membantu saya untuk mewujudkan cita-cita saya, Mereka memberi kepercayaan penuh kepada saya untuk bisa melakukan apapun yang saya inginkan mereka memberi suport kepada saya agar saya tidak merasa lemah dan selalu memberi kekuatan
3. Untuk Adik-adik ku tersayang Asril Fahmi Lubis, Khoirul Amri Lubis dan si bungsu Nurul Aini Lubis, Percayalah kakak hanya ingin menjadi model untuk kalian dan menjadi kakak terbaik serta menjadi contoh yang luar biasa untuk adik-adik kakak
4. Untuk Prada Cahyadi, Seseorang yang saya sayang yang selalu mendukung dan mensupport saya, yang merupakan seseorang yang mendukung setiap langkah saya dan selalu menjadi yang terbaik untuk saya, Trimakasih
5. Teman-teman ku tersayang khususnya Sahabat Hqq ku Tercinta Erma wati dan Yulistya Rahmasewi Terimakasih telah menjadi teman yang baik dan menjadi sahabat yang membantu saya dalam segala hal termasuk lelah-lelahnya menyelesaikan skripsi ini, tanpa ada kalian pun hidup ini hampa dan tidak bahagia sahabat-sahabat ku
6. Teman-teman ku Di Smkn 2 Bandar Lampung Putri Maya Sari, Ari Yanti Rahmadhani dan Dian Mutmainah makasih sebelumnya telah menjadi teman dan selalu mensupport saya dalam segala hal.
7. Almamaterku Tercinta UIN Raden Intan Lampung

RIWAYAT HIDUP

Peppy Juliani Lunis Lahir di Batam, 14 Juli 1997, Menempuh Jenjang Pendidikan Taman Kanak-kanak TK Al Khomariah Kota Batam Kabupaten Riau. Di TK Mendapatkan Pringkat 3. Kemudian melanjutkan ke SDN 1 Raja Basa Bandar Lampung, Lampung. Melanjutkan ke tingkat Mts Al-Fatah Pondok Pesantren Al-Fatah Negara Ratu, Natagati, Lampung Selatan pada kelas satu Mts. Saya menjadi pemenang juara satu Lomba Laga Wanita jenjang Smp dan saya kembali lagi memenangkan juara 3 di laga unila cap bandar Lampung. Melanjutkan ke tingkat menengah Kejuruan di SMK Negeri 2 Bandar Lampung. Saya memenangkan Lomba Pidato dalam ajang memperingati kelahiran nabi yang berjudul "Berlomba-lombalah dalam kebaikan" saya memenangkan juara satu seprovinsi Lampung.

Pada tahun 2016 menempuh jenjang pendidikan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI). Mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Banjar Rejo Kecamatan Batang Hari, Lampung Timur. Selanjutnya kegiatan Pelatihan Praktek Lapangan (PPL) di SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrohiim...

Allhamdullilahirabilalamin..puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah swt. Yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang Pelaksanaan Konseling Belajar Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mengurangi *Prilaku mencontek* Kelas VII Di Mts Al-Hidayah Bandar Lampung. Sholawat beserta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda kita nabi besar MUHAMMAD SAW. Yang telah membawa kita dari Zaman zahiliah menuju zaman islamiyah

Skripsi merupakan bagian untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bimbingan, bantuan, dorongan serta motivasi dari berbagai pihak. Maka, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M. Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M. Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

4. Drs. H.Badrul Kamil, M. Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terima Kasih atas kesediannya untuk membimbing, dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dengan baik dan penuh kesabaran.
5. Andi Thahir ,M.A.,Ed.D selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas kesediannya untuk membimbing, memberikan arahan, serta saran dalam penulisan skripsi ini dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen dilingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (Khususnya prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam). Terima kasih telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung ini.
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, terima kasih atas kesediannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
8. Kepala sekolah beserta jajarannya MTs Al-Hidayah bandar lampung terimakasih telah membantu penulis dalam mengumpulkan data-data sekolah yang konkrit dalam penyelesaian penelitian skripsi ini
9. Ibu Diah Kartika Rini S.pd selaku selaku Walikelas VII di MTs Al-Hidayah Bandar lampung yang telah meluangkan waktunya untuk membantu saya
10. Untuk kedua Orang tua ku trimakasih aku ucapkan atas dukungan dan kasih sayang kalian telah memberikan aku segalanya yang baik dan memberikan aku kepercayaan untuk bisa membuat kalian bangga .

11. Untuk Sahabat-sahabat ku yang telah ada di dekatku ketika dalam keadaan sedih maupun senang, selalu membangkitkan semangatku ketika aku dititik lelah, terimakasih selalu menemaniku dari awal semester hingga sekarang. Karena kalian lebih dari sekedar teman atau sahabat, kalian seperti keluarga jauh yang sekarang menjadi dekat. Djasmine Lesia Putri, Erni Silvia, Erma Wati, Fitri Rahmadhani, Iga Tri Larasati, Yulistya Rahmadewi.

12. Untuk teman-teman BK D 2016 terimakasih atas semua kenangan serta semangat yang telah kalian berikan selama 4 tahun yang berarti ini terimakasih empat tahun ini dengan kalian aku Bahagia.

13. Seluruh keluargaku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terutama Ibu dan ayah ku .terimakasih atas dukungan, perhatian, kasih sayang, dan doa untuk keberhasilan ini. Semoga Allah SWT memberikan rahmat dan hidayahnya sebagai balasan atas bantuan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini penulis buat. Semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat dan dapat memberikan tambahan ilmu, khususnya penulis dan bagi para pembaca. Atas bantuan dan partisipasinya semoga menjadi amal ibadah disisi Allah SWT dan mendapatkan balasan yang baik. Aamiin yarobbal'amin.

Bandar Lampung

Februari

2020 Penulis

PEPPY JULIANI LUBIS
NPM:161108009



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Batasan Masalah.....	8
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
F. Tinjauan Pustaka	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Landasan Teori	10
A. pengertian konseling belajar	10
1. Pengertian konseling	11
2. Tujuan Konseling.....	11

3. Tujuan konseling.....	11
4. Proses Konseling.....	12
5. Pengertian Konseling.....	21
6. Manfaat Teknik <i>Self-Management</i>	23
7. Kelebihan dan kelemahan <i>Self-Management</i>	26
 B. Konseling Belajar.....	 27
1. Pengertian Konseling Belajar.....	27
2. Pengertian Konseling.....	28
3. Tujuan Konseling.....	29
4. Proses Konseling.....	29
5. Pengertian Belajar.....	30
6. Hakikat Belajar.....	34
7. Tujuan Konseling Belajar.....	35
8. Fungsi Layanan Konseling Belajar.....	36
9. Manfaat Layanan Konseling Belajar.....	37
10. Langkah-Langkah Konseling Belajar.....	38
 C. Prilaku Mencontek.....	 40
1. Pengertian prilaku mencontek.....	40
2. Faktor yang mempengaruhi prilaku mencontek.....	45
3. Bentuk prilaku mencontek.....	50
4. indikator mencontek.....	51
5. tipe prilaku mencontek.....	53
 D. Penelitian Yang Relevan.....	 58
 E. Kerangka Berfikir.....	 64
 F. Hipotesis.....	 65

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	65
B. Jenis Dan Sifat penelitian	67
C. Populasi Sampel dan Teknik Sampling	68
D. Definisi Oprasional.....	72
E. Valriabel Penelitian.....	73
F. Teknik Pengumpulan data.....	81
1. Metode Observasi	75
2. Wawancara.....	76
3. Angket.....	77
4. Dokumentasi	78
G. Instrumen Penelitian	78
H. Teknik Pengelilahan Data dan Analisa data.....	81

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	84
B. Analisi Data	100
C. Pembahasan	101

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.Kesimpulan.....	103
B.Saran-saran	104
C.Penutup	105

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data jumlah Populasi Peserta Didik kelas VII.....	7
2. Daftar Nama siswa teridentifikasi kecurangan akademik.....	8
3. Hasil Dokumentasi Dengan wali kelas VII MTs Al Hidayah.....	8
4. Jadwal Penelitian.....	13
5. Krangka Berfikir	83
6. Hasil Penelitian Perkembangan belajar peserta didik.....	107
7. Perkembangan setelah melakukan konseling.....	109



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi Kisi wawancara	121
2. Kisi-kisi wawancara dengan peserta didik lain.....	122
3. Hasil Wawancara dengan walikelas VII	123
4. Transkrip wawancara dengan peserta didik 1(aini).....	126
5. Transkrip wawancara dengan peserta didik 2(cika)	127
6. Hasil wawancara dengan GFm	128
7. Hasil wawancara dengan FRS.....	130
8. Hasil wawancara dengan dft	131
9. Hasil Wawancara dengan Ara.....	132
10. Naskah Konseling	133

BAB I

PANDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan jalan efektif bagi peran pengembangan sumber daya manusia, karena melalui pendidikan peserta didik di bina untuk menjadi dirinya sendiri yaitu memiliki kemampuan yang luar biasa. Pendidikan yang baik akan memberikan arah peserta didik menjadi manusia yang berilmu dan mampu bersaing.

Peran ini dapat dilihat dari Undang-Undang pendidikan Nomor 20 tahun 2011 pasal 1 ayat 1 tentang :

-pendidikan nasional yang menyatakan pendidikan merupakan proses yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran peserta didik secara aktif dan mengembangkan kemampuan dirinya untuk memiliki kepribadian, kecerdasan, pengendalian diri, kekuatan spiritual keagamaan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukannya, masyarakat dan bangsa dan Negara.²

Pendidikan saat ini umumnya mempersiapkan peserta didik memiliki banyak pengetahuan, tetapi tidak tahu cara memecahkan masalah tertentu yang dihadapi dalam kehidupan peserta didik sehari-hari. pendidikan lebih mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anak yang pandai dan cerdas, tetapi kurang mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anak yang baik.

Dalam perspektif keagamaan pun, belajar merupakan kewajiban bagi setiap orang beriman agar memperoleh ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan derajat kehidupan mereka. Hal ini dinyatakan dalam

² Undang-Undang 1945 Nomor 20, *Tentang Pendidikan Nasional*, 2011.

surat Al Mujadilah ayat 11 yang berbunyi.

أَمْ لِلَّهِ آيَاتٌ تَجْرَدُ مِنَ الْعِلْمِ أَتَوَاتُوا بِهِذَلِكَ أَمْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ
 ۱۱ زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الدُّنْيَا وَالْكَفْرُ أَكْبَرُ عِنْدَ اللَّهِ

Artinya:

Sesungguhnya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.³

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia. Dengan pendidikan diharapkan manusia dapat memberdayakan lingkungan sosialnya dan potensi alam untuk kepentingan hidupnya, selain itu juga dapat meningkatkan status sosial.

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan atau penelitian. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal bertujuan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas yaitu manusia yang cerdas, terampil, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, sehat jasmani dan rohani, serta mempunyai semangat patriotisme terhadap bangsa dan negara sesuai dengan jenis dan tingkat pendidikan masing-masing namun di dalam pendidikan terdapat macam macam masalah yang banyak di alami oleh peserta didik Salah satunya peserta didik di MTs Al Hidayah , salah satu masalah yang ada di MTs Al Hidayah ini adalah *Prilaku mencontek*atau mencontekadalah perilaku

³ Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Bandung: J-Art, 2004).

tidak etis yang dilakukan dengan sengaja oleh peserta didik meliputi pelanggaran terhadap aturan-aturan dalam menyelesaikan tugas atau ujian dengan cara yang tidak jujur, seperti tindak mencontek, mencuri serta memalsukan sesuatu yang berhubungan dengan akademik/Belajar.

Salah satu indikator kesuksesan atau kemajuan sebuah proses pendidikan adalah dengan nilai yang diperoleh melalui hasil ujian. Ujian merupakan salah satu cara untuk mengevaluasi proses belajar. Dalam dunia pendidikan, ujian dimaksudkan untuk mengukur taraf pencapaian suatu tujuan pengajaran oleh peserta didik, sehingga peserta didik dapat mengetahui kemampuannya dalam penguasaannya terhadap mata pelajaran yang sedang ditempuh.

Dan dari hasil ujian ini pula diketahui tingkat capaian dari proses belajar mengajar yang kemudian dapat menjadi acuan bagi pihak-pihak terkait untuk mengambil kebijakan agar kualitas dari proses belajar mengajar dapat ditingkatkan.

Akan tetapi dalam prosesnya seringkali ditemukan berbagai kecurangan yang dilakukan oleh baik itu pihak peserta didik maupun penyelenggara pendidikan itu sendiri yang dalam istilah keilmuannya lebih dikenal dengan sebutan *prilaku mencontek* (kecurangan belajar) atau *academic dishonesty* (ketidakjujuran akademik).

Dalam lingkungan dunia pendidikan mencontek bukanlah merupakan hal baru. Mencontek seolah sudah dianggap sebagai sesuatu hal yang wajar, lumrah bahkan tidak segan para pelaku menyebut mencontek apapun itu bentuknya, merupakan bagian dari sebuah

kebudayaan dalam kehidupan sehari-hari mereka khususnya dalam lingkungan akademik mereka. Mereka menganggap hal tersebut bukanlah hal yang salah.

Kecurangan dalam mengerjakan tugas pada saat di kelas terjadi karena beberapa faktor, baik dari peserta didik sebagai peserta yang mengalami mencontek maupun kecurangan yang merupakan akibat dari luar diri.

Menyontek adalah salah satu bentuk kecurangan akademik. Mencontek yang paling sering dilakukan oleh Peserta didik dalam pelanggaran terhadap peraturan dalam menyelesaikan ujian atau tugas, memberikan keuntungan kepada Peserta didik lain di dalam ujian atau tugas dengan cara tidak jujur.

Strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi mencontek salah satunya Strategi *self-management* adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri .

Menggunakan metode *self- management* untuk mengetahui efeknya pada perilaku siswa yang berhubungan dengan akademik.⁴

Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai -Pelaksanaan Konseling Belajar dengan Strategi *self-management* dalam mengurangi perilaku mencontek di MTs Al Hidayah Bandar Lampung, Berikut hasil wawancara dengan

⁴ Wijayanti & Putri, 'Model Theory of Planned Behavior (TPB) Untuk Memprediksi Niat Mahasiswa Melakukan Kecurangan Akademik', 2016.

wali kelas Peserta didik Kelas VII MTs Al- Hidayah Bandar Lampung :

Hasil Data siswa Teridentifikasi perilaku mencontek:

Tabel 1
Hasil wawancara dengan Walikelas VII

No	Indikator	Nama Siswa				
		ARA	GFM	NAD	FIR	DFP
1	Membuat catatan kecil	✓	✓	✓	✓	✓
2	Membuka Buku catatn atau pelajaran pada saat Ujian	✓		✓	✓	✓
3	Saling Tukar jawaban pada teman	✓	✓	✓	✓	✓
4	Melihat jawaban Atau memberi jawaban pada teman	✓	✓	✓	✓	✓
5	Lempar-lempar kertas jawaban dan catatan dengan teman	✓		✓	✓	✓
6	Menggunakan Kode Isyarat	✓			✓	
7	Menggunakan Alat Komunikasi saat ujian	✓			✓	✓
Kategori		selalu	selalu	selalu	selalu	Selalu

Sumber: Pengolahan Angket Mengurangi Prilaku Mencontekdi MTs Al-Hidayah Bandar Lampung

Hasil wawancara dengan Ibu Dyah Kartika Rini S,Pd wali kelas VII di Mts Al-Hidayah Bandar Lampung bahwa terdapat siswa yang mencontek, menyiapkan catatan pada saat ujian ,menggunakan catatan pada saat ujian berlangsung.⁵

Ibu diyah mengatakan masalah mencontek ini sangat mengganggu pada saat pembelajaran begitupun saat ujian berlangsung ,peserta didik yang tidak teridentifikasi mencontekmerasa tidak nyaman dengan prilaku mencontekini ,dan peserta didik sering memberitahu peserta didik yang memiliki mencontekdi kelas VII dan ibu diyah merasa dengan meneliti masalah mencontekini sangat membantu peserta didik dalam mengembalikan kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan dan usaha mereka pada saat melakukan ujian maupun belajar di kelas.

Hasil Wawancara dengan peserta didik kelas VII Mts Al-hidayah Bandar Lampung terdapat peserta didik, Pada saat ujian berlangsung peserta didik memberi jawaban dari peserta didik lain tanpa sepengetahuan peserta didik tersebut, Membantu orang lain

⁵ Diah Kartika Rini S.Pd, *Hasil Wawancara Dengan Walikelas VII* (Bandar Lampung).

mencontek pada saat ujian ,Bekerjasama dalam mengerjakan tugas dan pada saat mengerkajikan ujian berlangsung.

Dan peserta didik yang Berinisial Dfp dan Gfm juga teridentifikasi mencontek peserta didik yang berinisial Dfp dan Gfm juga banyak tidak di sukai peserta didik lain atau kawan kawan lain karna peserta didik Gfm ,apabila tidak di beri jawaban Gfm akan mengejek teman teman perempuan nya yang lain sehingga terjadi adu mulut dan saling mengejek nama orang tua sedangkan dfp juga teridentifikasi dan peserta didik lain sering mengadu kepada saya selaku guru bimbingan konseling bahwa dfp juga sering menyontek dengan teman sebangku .

B. Identifikasi Masalah

Latar Belakang masalah di atas,maka dapat di identifikasi masalah peserta didik yang menunjukkan mencontekpeserta didik seperti :

- a) Adanya peserta didik yang membuat catatan dikertas kecil pada saat ujian
- b) Adanya peserta didik yang pernah melihat jawaban teman
- c) Adanya peserta didik yang pernah melakukan saling tukar menukar jawaban antara teman
- d) Adanya peserta didik yang membawa buku catatan mata pelajaran
- e) Sering sekali peserta didik menyontek dengan menggunakan kode atau isyarat
- f) Adanya pesera didik yang menggunakan handphon untuk saling tukar jawaban lewat via SMS

- g) Tidak sedikit peserta didik yang melakukan lempar-lempar kertas
Jawaban /catatan dengan teman

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang tersebut dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut apakah Konseling belajar dengan teknik self-managemant dapat mengurangi perilaku menyontek di MTs AL-Hidayah Bandar Lampung?||

D. Batasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah tersebut yang di temukan di Mts Al hdayah, maka penelitian membatasi masalah agar permasalahan yang dibahas tidak meluas. Peneliti Membatasi masalah dengan Mengkaji -Pelaksanaan Konseling belajar dengan Teknik self-management dalam mengurangi perilaku menyontek di Mts Al hidayah bandar lampung||.

E. Tujuan dan Manfaat penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan Penelitian ini Ingin mengurangi perilaku menyontek pada peserta didik di MTs Al Hidayah Bandar Lampung

2. Manfaat Penelitian

- a) Berguna untuk membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku menyontek
- b) Dapat membantu peserta didik untuk mendapatkan percaya diri dalam mengerjakan tugas ataupun ujian tanpa mencontek dengan orang lain
- c) Dapat memahami bahwa dirinya sebenarnya mampu berkembang dan mampu memperoleh prestasi yang lebih baik

F. Tinjauan Pustaka

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah Pelaksanaan konseling belajar dengan strategi self-management dalam mengurangi perilaku mencontekdi Mts al hidayah bandar lampung .Selama pelaksanaan konseling belajar dengan menggunakan teknik *Self Menagement* untuk mengurangi mencontekyang terjadi MTs al hidayah Bandar Lampung Kelas VII , dengan strategi self-management untuk mengatasi mencontekdengan konseling belajar



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Belajar

1. Pengertian Konseling belajar

Konseling belajar adalah suatu proses bantuan untuk memfasilitasi peserta didik dalam membangun pemahaman dan keterampilan dalam belajar atau akademik.

Tujuan Umum konseling Belajar adalah membantu peserta didik dalam belajar , Konselor (guru bk) dapat membantu peserta didiknya kelak memiliki perkembangan belajar atau akademik yang lebih baik yang meliputi :mampu mengatasi kesulitan pada saat belajar , mampu mengatasi masalah belajar,memiliki motivasi belajar dan mengembangkan keterampilan-keterampilan yang mendukung pencapaian akademik yang lebih optimal, serta membantu mengurangi mencontek.

2. Pengertian Konseling

Pelayanan bimbingan di sekolah dan memberi kedudukan sebagai tenaga pendidikan kepada tugas bimbingan. Pada saat ini profesi konselor secara legal formal setelah diakui dalam sistem pendidikan nasional⁶

Pada Umum nya Konseling di gunakan Untuk mengatasi masalah yang di hadapi individu , Konseling Adalah proses memberi bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli yaitu konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (di sebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien

⁶ M.Psi Dra.Gantina Komalasari, M.A.A.P.D Eka Wahyuni , S.Pd., and M.Pd dan Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT.Indeks, 2019).

Menurut Bruks dan Steffle konseling merupakan hubungan profesional antara konselor terlatih dengan konseli hubungan ini biasanya bersifat individu ke individu ,walaupun terkadang melibatkan lebih dari satu orang .

konseling didisain untuk menolong konseli untuk memahami dan mejalaskan pandangan mereka terhadap kehidupan ,dan untuk membantu mencapai tujuan penentuan diri (*self-determination*) .⁷

Konseling merupakan pelayanan terpenting dalam program bimbingan. Layanan ini memfasilitasi siswa untuk memperoleh bantuan pribadi secara langsung Face to Face maupun melalui media (telfon atau internet) dalam memperoleh:

- a) pemahaman dan kemampuan untuk mengembangkan kematangan dirinya (aspek potensi, kemampuan,emosi,sosial ,dan moral-spiritual),
- b) menanggulagi masalah dan kesulitan yang dihadapinya, baik menyangkut aspek pribadi, sosial,belajar,maupun karir.⁸

3. Tujuan Konseling

Konseling *person centered* bertujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif yang lebih lewat komunikasi konseling, dimana konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga ,orang yang penting dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yaitu meneriam konseli apa adanya .

⁷ Dra.Gantina Komalasari, Eka Wahyuni , S.Pd., and dan Karsih.

Tujuan utama pendekatan *Person Regard* adalah pencapaian kemandirian dan integrasi diri. Dalam pendekatan Rogers Tujuan Konseling bukan semata-mata menyelesaikan masalah tetapi membantu konseli dalam proses pertumbuhannya sehingga konseli dapat mengatasi masalahnya sendiri di masa yang akan datang

4. Proses Konseling

Komponen atau perangkat (*tools*) yang di gunakan dalam konseling ini menurut Rogers antara lain kemampuan untuk mendengar aktif (*Active Listening*) . Poin penting dalam pendekatan ini adalah konseli telah memiliki jawaban atas permasalahan yang dihadapinya ,sementara konselor berperan dalam mendengarkan tanpa memberi penilaian ,tampa mengarahkan dan membantu konseli untuk merasa di terima dan dapat memahami realitas permasalahannya sendiri.

Dalam Konteks ini, konselor melihat konseling sebagai sebuah proses membantu seseorang untuk memberikan kekuatan positif yang sudah di milikinya Hal ini merupakan upaya untuk membuat seseorang lebih memiliki dorongan dari dalam diri sendiri (*self-directive*) .Konseling bukan sebuah proses bantuan yang melihat kejadian-kejadian di masa lampau ,tetapi lebih pada upaya membangaun keberlangsunganmasa depan baik scara spiritual ,intelektual,emosional.

Dalam konseling , Konselor memberi kebebasan yang luas kepada konseli untuk membuat keputusan .Pendekatan ini menekankan pada prinsip ;konselor harus menahan diri dalam memberi pengaruh kepada konseli

,konselor memberi tanggung jawab kepada konseli dalam proses pengambilan keputusan lewat konseling ,konselor memberikan kebebasan mengekspresikan diri dan dalam menentukan cara menanganinya

5. Pengertian Belajar

Belajar adalah suatu kata yang sudah akrab dengan semua lapisan masyarakat. Bagi para pelajar atau mahasiswa kata belajar merupakan kata yang tidak asing . bahkan sudah merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari semua kegiatan mereka dalam menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal .kegiatan belajar mereka lakukan sesuai waktu dengan keinginan entah malam hari,siang hari ,sore hari atau pagi hari⁹

Belajar adalah merupakan suatu kewajiban bagi siswa karena dengan belajar siswa menjadi tahu dari yang sebelumnya tidak tahu dan menjadi bisa dari yang tadinya tidak bisa. Melalui belajar siswa mendapat ilmu pengetahuan dan keterampilan yang baru.

Pengertian belajar sebagai berikut : -belajar diartikan sebagai suatu proses yang terjadi karena adanya usaha untuk mengadakan perubahan terhadap diri manusia yang melakukan, dengan maksud memperoleh perubahan dalam dirinya, baik berupa pengetahuan, ketrampilan ataupun sikap. |

James O. Whittaker Merumuskan belajar sebagai proses di mana tingkah laku di timbulkan atau melalui latihan atau pengalaman

Slameto merumuskan pengertian tentang belajar Menurutnya belajar adalah suatu proses usaha yang di lakukan individu untuk memperoleh suatu

⁹ M.Ag Drs. Syaiful Bahri Djamarah, *PISIKOLOGI BELAJAR* (jakarta: PT.Rineka Cipta, 2015).

perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan ,sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan nya.¹⁰

Belajar menurut banyak di definisikan oleh banyak ahli diantaranya yaitu menurut Slavin menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman. Adapun menurut Gagne menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan disposisi atau kecakapan manusia yang berlangsung selama periode waktu periode waktu tertentu, dan perubahan perilaku itu tidak berasal dari poses pertumbuhan.

Belajar merupakan proses yang dianggap penting bagi perubahan perilaku setiap orang dan belajar itu mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan oleh seseorang. Juga merupakan perbuatan yang paling banyak dilakukan orang. Sebagai istilah psikologi dan pendidikan, belajar adalah yang dalam bahasa inggris istilahnya Learning, bukan studying. Pengertian umum belajar yaitu mengacu pada terjadinya perubahan dalam diri seseorang, yaitu perubahan tingkah laku melalui pengalaman.

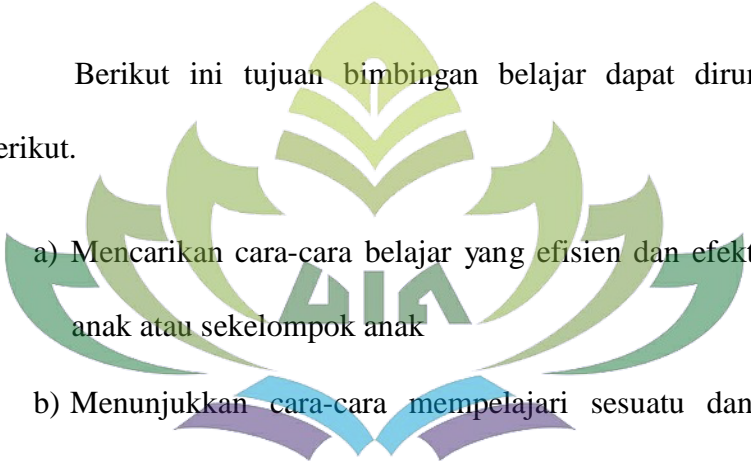
Adapun pengertian belajar yang lain adalah menurut Gage dan Berliner menyatakan bahwa belajar adalah proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman. Sedangkan menurut Slavin menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman.

¹⁰ Drs. Syaiful Bahri Djamarah.

Konseling belajar adalah suatu proses bantuan untuk memfasilitasi Peserta didik dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam belajar atau akademik¹¹

Peneliti dapat membantu para peserta didiknya kelak memiliki perkembangan belajar atau akademik yang lebih baik, yang meliputi Mampu mengatasi kesulitan belajar, masalah belajar, memiliki motivasi belajar dan mengembangkan keterampilan-keterampilan yang mendukung pencapaian akademik yang lebih optimal.¹² Serta membantu mengurangi mencontek di sekolah.

Berikut ini tujuan bimbingan belajar dapat dirumuskan sebagai berikut.

- 
- a) Mencari cara-cara belajar yang efisien dan efektif bagi seorang anak atau sekelompok anak
 - b) Menunjukkan cara-cara mempelajari sesuatu dan menggunakan buku pelajaran.
 - a) Memberikan informasi (saran dan petunjuk) bagaimana memanfaatkan perpustakaan.
 - b) Membuat tugas sekolah dan mempersiapkan diri dalam ulangan dan ujian.
 - c) Memilih suatu bidang studi (mayor atau minor) sesuai dengan bakat, minat, kecerdasan, cita-cita dan kondisi, fisik atau kesehatannya.

¹¹ Singih D Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapy* (Jakarta: Libri, 2011).

¹² Gunarsa.

- d) Menunjukkan cara-cara menghadapi kesulitan dalam bidang studi tertentu.
- e) Menentukan pembagian waktu dan perencanaan jadwal belajarnya.
- f) Memilih pelajaran tambahan baik yang berhubungan dengan pelajaran disekolah maupun untuk pengembangan bakat dan kariernya dimasa depan.

Dari pengertian-pengertian diatas dapat diketahui dan disimpulkan Bimbingan dan Konseling Belajar adalah bimbingan kepada individu yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah masalah dalam belajar.

Sejalan dengan pendapat diatas, menyatakan belajar dapat juga diartikan sebagai perubahan individu dalam pengetahuan, kebiasaan, dan tingkah laku. Maka seorang disebut balajar apabila ia mengalami perubahan dalam tingkah laku, pengetahuan, dan keterampilan maupun sikap. Perubahan yang terjadi dalam diri individu banyak sekali baik sifat maupun jenisnya, karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri individu merupakan perubahan dalam arti belajar. Sedangkan menurut

-Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (learning is defined as the modification or strenghtening of behavior through experiencing). Menurut pengertian ini belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan¹³.

Melalui belajar, manusia mengalami perubahan sehingga tingkah lakunya berkembang. Seperti yang telah dikutip sebelumnya bahwa

¹³ Drs. Syaiful Bahri Djamarah.

belajar merupakan sebuah proses bukan hasil sehingga belajar berlangsung secara aktif dengan menggunakan berbagai perbuatan untuk mencapai tujuan.

6. Hakikat Belajar

Pada pembahasan diterbitkan telah membahas tentang pengertian belajar. Pada bagian ini akan dibicarakan masalah hakikat belajar. Hakikat belajar ini sangat penting untuk dilakukan. Dari kontribusi pada belajar yang telah diuraikan, ada kata yang sangat penting untuk dijelaskan pada bagian ini. yaitu kata perubahan "atau ubah Ubah adalah kata dalam bahasa Inggris, yang bila di indonesiakan berarti perubahan "Menggunakan kata" perubahan "dibicarakan dan dipermasalahkan, maka itu telah menjadi perdebatan mendasar tentang masalah belajar Apa pun yang membentuk kata dan kalimat yang dirangkai oleh para ahli untuk memberikan pemahaman belajar, maka intinya tidak lain adalah masalah "perubahan" yang terjadi dalam diri individu yang belajar.

Coba lihat kembali pembahasan di depan, coba para pakar mengemukakan pengertian belajar dengan persamaan dan variasi pada tidak-tidak-kata Tidak mengubah kata "perubahan" dalam pembelajaran, tetapi "mengubah" menjadi "perubahan" yang sesuai dengan perubahan yang dikehendaki oleh pemahaman belajar, yang merupakan ciri-ciri yang akan dibahas pada pembahasan yang akan datang.

7. Tujuan Konseling Belajar

1. Tujuan

Menurut teori Humanistik, tujuan belajar adalah untuk memanusiakan manusia. Proses belajar dianggap berhasil apabila pelajar mampu memahami dirinya dan lingkungannya. Sedangkan menurut teori belajar; belajar adalah usaha memahami perilaku belajar dari sudut pandang pelakunya, bukan dari sudut pandang pengamatnya. Akan tetapi dunia modern, lebih berpegang pada teori belajar humanistic. Sedangkan menurut Rogers, yang terpenting dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan-tujuan belajar itu, yakni :

- 1) Menjadi manusia berarti memiliki kemampuan wajar untuk belajar
- 2) Peserta didik yang akan mempelajari hal bermakna bagi dirinya
- 3) Pengorganisasian bahan pengajaran Belajar relevan/relative

Apabila kesemuanya di gabung, maka dapat di peroleh kesimpulan bahwa Peserta didik mempunyai personal untuk belajar secara wajar. Peserta didik belajar supaya pandai adalah benar, dengan catatan mater pelajaran itu tidak di paksakan dan materi pelajaran itu akan di serap sesuai kemampuan siswa.

Dalam pencapaian tujuan belajar ini sangat di harapkan adanya perorganisasikan bahan pengajaran supaya sesuai dengan dunia persepsi siswa. Belajar relevan berarti mempelajari hal penting bagi dirinya dan relative terhadap perubahan dunia social, semua menuntut perubahan dan

perubahan ini akan di serap Peserta didik juga pada akhirnya. Intinya, tidak ada paksaan lagi dalam proses pencapaian tujuan belajar.

8. Fungsi Layanan Konseling Belajar

Proses belajar yang terjadi di sekolah harus senantiasa mempunyai tujuan yang jelas dan terarah sebagai pedoman dan panutan dalam aktivitas belajar sebagai seorang peserta didik, dalam tujuan tersebut pada dasarnya menyangkut penguasaan bidang pengetahuan, pembinaan sikap dan pengembangan keterampilan yang merupakan cita-cita sekolah yang diselenggarakan lewat pendidikan dan pengajaran.

Fungsi bimbingan sendiri terdiri dari empat macam, yaitu :

- 1) Fungsi Presertive, yaitu memelihara dan membina situasi yang baik dan tetap diusahakan terus bagi kelancaran kegiatan belajar mengajar.
- 2) Fungsi Preventif, yaitu Mencegah sebelum terjadinya permasalahan pada peserta didik.
- 3) Fungsi Kuratif, yaitu Mengusahakan penyembuhan pembentukan dalam mengatasi masalah pada peserta didik.
- 4) Fungsi Rehabilitasi, yaitu Mengadakan tindak lanjut secara penempatan sesudah diadakan *treatment* yang memadai.¹⁴

9. Manfaat Layanan Konseling Belajar

Manfaat bagi peserta didik:

Tersedianya kondisi belajar yang nyaman dan kondusif yang memungkinkan peserta didik dapat mengembangkan kemampuan

¹⁴ Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009).

potensinya secara optimal.

- A. Memperhatikan karakteristik pribadi peserta didik secara utuh yang akan menjadi dasar bagi yang bersangkutan untuk menempatkan dirinya ada posisi yang tepat.
- B. Dapat mereduksi dan mengatasi terjadinya kesulitan belajar yang pada gilirannya dapat meningkatkan keberhasilan belajar.

Manfaat bagi guru pembimbing:

- a) Membantu untuk lebih mampu menyesuaikan materi pembelajaran, bahkan program pembelajaran dengan keadaan peserta didik secara perorangan maupun kelompok.
- b) Memudahkan guru pembimbing dalam memahami karakteristik peserta didiknya sebagai dasar untuk membantu pengembangan potensi mereka bahkan sampai pada posisi penentuan bantuan kepada mereka.¹⁵

10. Langkah-Langkah Konseling Belajar

1. Identifikasi Masalah

Pada langkah ini yang harus diperhatikan konselor atau guru adalah mengenal gejala-gejala awal dari suatu masalah yang dihadapi siswa. Maksud dari gejala awal disini adalah apabila siswa menunjukkan tingkah laku berbeda atau menyimpang dari biasanya. Untuk mengetahui gejala awal tidaklah mudah, karena harus dilakukan secara teliti dan hati-hati dengan memperhatikan gejala-gejala yang nampak, kemudian dianalisis dan selanjutnya dievaluasi. Apabila siswa menunjukkan tingkah laku atau

¹⁵ Amti.

hal-hal yang berbeda dari biasanya, maka hal tersebut dapat diidentifikasi sebagai gejala dari suatu masalah yang sedang dialami siswa.

2. Sintesis

Menurut Dewa Ketut dan Desak Made Sintesis adalah langkah menghubungkan dan merangkum data. Ini berarti bahwa dalam langkah sintesis penyuluhan mengorganisasikan dan merangkum data sehingga tampak dengan jelas gejala-gejala atau keluhan-keluhan siswa, serta hal-hal yang melatar belakangi masalah siswa.

3. Diagnosis

Pada langkah diagnosis yang dilakukan adalah menetapkan || masalah || berdasarkan analisis latar belakang yang menjadi penyebab timbulnya masalah. Dalam langkah ini dilakukan kegiatan pengumpulan data mengenai berbagai hal yang menjadi latar belakang atau yang melatar belakangi gejala yang muncul.

4. Prognosis

Prognosis adalah suatu langkah mengenai alternatif bantuan atau tawaran-tawaran yang dapat atau mungkin diberikan kepada siswa sesuai dengan masalah yang dihadapi sebagaimana yang ditemukan dalam diagnosis.

Terkait dengan penelitian ini, setelah melakukan diagnosis langkah selanjutnya yaitu prognosis. Dalam masalah ini penulis menawarkan

beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah klien tersebut, diantaranya yaitu :

1. Melakukan pendekatan kepada klien secara individual dan memberikan motivasi kepadanya supaya klien mempunyai semangat kembali untuk belajar sehingga prestasi belajarnya .
2. Memberikan kesempatan klien untuk mau cerita masalahnya sendiri (tanpa paksaan) kepada konselor sehingga penyebab utama masalahnya bisa diketahui dan bisa diberikan jalan keluarnya
3. Memberikan pengarahan dan penjelasan seluas-luasnya akibat dari masalahnya tersebut apabila dilakukan secara terus-menerus sehingga klien sadar akan kesalahannya itu dan mampu merubah sikapnya menjadi lebih baik lagi
4. Menjalinkan kerjasama dengan para guru disekolahnya supaya dalam mengajar bisa menggunakan metode yang efektif,menyenangkan dan mudah dipahami

5. Konseling

Menurut Syahril dan Riska, langkah ini berupa usaha untuk melaksanakan bantuan ataupun bimbingan kepada seseorang yang bermasalah, sesuai dengan ketentuan yang telah dirumuskan pada langkah yang ketiga (Prognosis). Usaha pemecahan ini dapat dilakukan dalam berbagai bentuk bantuan, antara lain layanan individual, layanan kelompok, pengajaran perbaikan, pemberian pengajaran dan sebagainya

6. Tindak Lanjut

Follow-up atau tindak lanjut adalah merupakan suatu langkah penentuan efektif tidaknya suatu usaha konseling yang telah dilaksanakannya. Langkah ini merupakan langkah membantu klien melakukan program kegiatan yang dikehendaki atau membantu klien kembali memecahkan masalah-masalah baru yang berkaitan dengan masalah semula.

B. *Self-management* (Pengelolaan diri)

1. Teknik *Self-Management*

Self-managemet adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Untuk melakukan sebuah perubahan yang diinginkan, maka konseli harus aktif menggerakkan variabel eksternal maupun internal. Walaupun konselor mendorong dan melatih prosedur ini, namun konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Jadi, *self-management* merupakan suatu prosedur dimana konselilah yang mengatur perilakunya sendiri.¹⁶

Self-managemet sendiri dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah suatu metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktifitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self evaluation, self intervention, self*

¹⁶ Dra.Gantina Komalasari, Eka Wahyuni , S.Pd., and dan Karsih.

development. Selain itu *self management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (Pengambilan keputusan)

Self-Management adalah bagaimana seorang individu mengelola dirinya sehingga menjadi pribadi yang sehat, efektif, produktif, serta muttaqin. Mengelola diri berarti individu diharapkan mampu mengelola perilaku secara universal, termasuk didalamnya fikiran, perasaan, kalbu, serta perkataan kita sesuai dengan ajaran Allah (Islam).

Memajemen diri akan mudah dilakukan jika individu itu sendiri mampu berkomitmen melakukan hal-hal baik yang dirasa mampu untuk mencapai tujuannya. Jadi, kunci keberhasilan individu ini terletak pada motivasi diri yang kuat.¹⁷

Self-management atau pengolahan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. Merriam & Caffarella menyatakan bahwa pengarahannya merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

Kemampuan mengelola diri (*self management*) merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap individu. Dimana mengelola diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan

¹⁷ Lilis Ratna, "Say No To Galau Skripsi, Cara Cepat Dan Fokus Menyelesaikan Skripsi Dan T.A Dengan Mudah', 2015.

yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang negatif maupun yang tidak diinginkan. Kemampuan mengelola diri seseorang sangat erat kaitanya dengan kecerdasan emosional yang dimilikinya.

Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*) menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan social.¹⁸

2. Konsep Dasar *Self-management*

Teknik self-Management adalah sebuah layanan bimbingan dan konseling yang di berikan untuk membantu peserta didik mengurangi prokrastinasi yang di miliki dengan di selenggarakan dalam suasana kelompok . Pemberian layanan ini di harapkan mampu menciptakan sebuah kondisi yang memungkinkan setiap anggota kelompok untuk dapat berbagi pengalaman dalam menghadapi kondisi prokrastinasi yang di alami ,serta memperoleh penguatan untuk menghadapi kondisi tersebut.

Tujuan layanan konseling dengan teknik *self-managemnet* dengan penelitian yang dilakukan adalah (1) Untuk mengontrol validitas internal dalam pelaksanaan eksperimen, (2) Untuk memudahkan proses konseling

¹⁸ Hasrita, 'Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar Dan Kreativitas Berfikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Trabiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar', *Skripsi, Jurusan Pendidikan Fisika UIN Alaudin Makassar*, 2011.

kelompok yang akan dilaksanakan, (3) Memberikan gambaran tentang tahap-tahap pelaksanaan eksperimen, (4) Mampu membantu peserta didik dalam menurunkan prokrastinasi yang disebabkan karena pikiran-pikiran yang terdistorsi.¹⁹ *Self-management* merupakan teknik dalam konseling pendekatan kognitif behavior yang menekankan cara individu untuk dapat mengelola perilakunya secara mandiri.

DuPaul, Junod, dan Flammer menjelaskan bahwa intervensi *self-management* mencakup prosedur yang heterogen. Prosedur dalam *self-management* sering kali disebut sebagai strategi yang fokus untuk membangun keterampilan agar lebih mandiri dan bertanggung jawab dengan tingkah laku mereka. Hal senada juga diungkap oleh Koegel, dkk bahwa salah satu kekuatan dari *self-management* adalah harapan bahwa individu akan menjadi terapis bagi diri sendiri. Intervensi self manajemen melibatkan konseli untuk belajar membedakan antara perilaku sosial yang tepat dan pantas, merekam tanggapan yang tepat, dan mengelola penguatan diri. Dapat disimpulkan bahwa *self-management* akan mengurangi ketergantungan konseli pada konselor sehingga mendukung dalam memandirikan konseli.²⁰

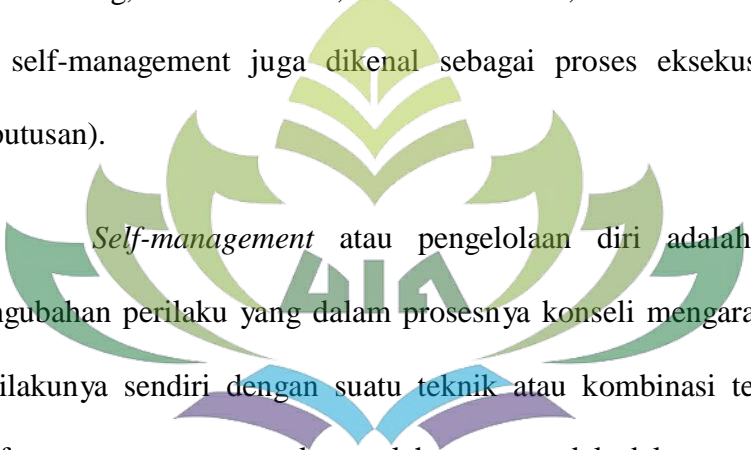
Menurut Sukadji, pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada tehnik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu:

¹⁹ Ed.D Andi Thahir, S.Psi., M.A., M.Pd Siti Zahra Bulantika, and M.Pd Rubi Rimonda, 'CINEMATHERAPY AND THOUGHT-STOPPING TECHNIQUES TO REDUCE SOCIAL ANXIETY', *Proceedings International Conference of Counseling Education and Psychology*, 2009.

²⁰ Andi Thahir, S.Psi., M.A., Siti Zahra Bulantika, and Rubi Rimonda.

menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Salah satu teknik yang diterapkan dalam pendekatan behavior adalah self-management.

Self-management dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention, dan self development, selain itu self-management juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).



Self-management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Self-management merupakan salah satu model dalam cognitive-behavior therapy.

Self management meliputi pemantauan diri (self-monitoring), reinforcement yang positif (self-reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (selfcontracting), dan penguasaan terhadap rangsangan. Merriam dan Caffarella menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan

pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

3. Pengertaian Strategi *self-management*

Self-management adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri

Menurut Cormier dan Cormier ,menjelaskan bahwa *self-management* suatu proses dimana individu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi.

Mappiare, menjelaskan modifikasi kognitif perilaku atau *cognitive behavior modification* adalah istilah luas yang menggambarkan sejumlah teknik khusus yang mengajarkan pengendalian diri melalui peningkatan kesadaran proses kognitif dan pengetahuan tentang bagaimana perilaku mempengaruhi akademik dan hasil perilaku. *Self-management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *cognitive behavior* berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (*self-reward*)²¹

Menurut Swaggart , modifikasi kognitif perilaku mencakup sejumlah pendekatan, seperti belajar observasional, *self- instruction*, dan *self-monitoring* yang menekankan pengaruh internal kognisi tentang pengendalian diri. Tidak seperti teknik modifikasi perilaku yang diarahkan

²¹ Hasrita.

oleh instruktur atau pengawas, modifikasi kognitif behavior mengajarkan siswa untuk terus mengevaluasi kemajuan menuju tujuan atau standar yang telah ditentukan.

Monica and Gani, mengatakan kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan startegi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang baik. Selain itu, ketika siswa menanggung tanggung jawab untuk perilaku mereka sendiri, mereka akan lebih dapat mengembangkan kemampuan dirinya, kemandirian, dan keterampilan manajemen pada umumnya .

Teknik pengelolaan diri atau *self- management* ini tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli²²

Pengelolaan diri (*self menagement*) adalah prosedur di mana individu mengatur prilakunya sendri .pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu : Menentukan Prilaku sasaran memonitor prilaku tersebut ,memilih prosedur yang akan di terapkan ,melaksanakan prosedur tersebut ,memilih prosedur dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut²³

²² Ratri Kusumawardhani, 'Self-Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Misbehavior Pada Siswa Sekolah Dasar'.

²³ Dra.Gantina Komalasari, Eka Wahyuni , S.Pd., and dan Karsih.

4. Tahap-Tahap pengolahan diri

Pengolahan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

1. Tahap Monitor diri atau Observasi diri

Pada Tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2. Tahap Evaluasi

Tahap ini konseli mengembangkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Jika program tersebut tidak berhasil maka ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3. Tahap Pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu²⁴

²⁴ Dra. Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, S.Pd., and dan Karsih.

5. Teknik Konseling *Self-management*

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

A. Pemantauan Diri (self monitoring)

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

B. Reinforcemen positif (self reward)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

²⁵ Gunarsa.

C. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting)

ada beberapa langkah dalam self contracting ini yaitu :

- 1) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
- 2) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
- 3) peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program selfmanagement nya;
- 4) peserta didik akan menanggung resiko dengan program self management yang dilakukannya;
- 5) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- 6) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self-management;
- 7) Penguasaan terhadap rangsangan (self control) teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau antecedent atau respon tertentu²⁶

6. Tujuan Teknik *Self-management*

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah self-management disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. Selfinstructional atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya.

²⁶ Dra.Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, S.Pd., and dan Karsih.

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan tehnik pengelolaan diri (self-management) diantaranya adalah:

- a) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c) Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi²⁷

Proses perubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah. Ujian dari teknik manajemen diri adalah agar siswa dapat mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan mereka sehingga siswa dapat berperilaku sesuai dengan ketentuan dan nilai yang berlaku. Dalam teknik manajemen diri siswa dan guru konseling menentukan tujuan yang ingin mereka capai bersama.

²⁷ Dra.Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, S.Pd., and dan Karsih.

manajemen diri mengacu pada harapan bahwa konseli dapat lebih aktif dalam proses terapi. Cormier & Cormier di Sutijono & Soedarmadji menyatakan bahwa aktivasi ini terbukti mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku yang akan dibentuk.

Untuk mewujudkan tujuan-tujuan ini, ada beberapa komponen yang dibuat individu dalam manajemen diri, yaitu, menentukan perilaku target, memantau perilaku, memilih prosedur yang akan dilaksanakan, mengimplementasikan prosedur, dan mengevaluasi efektivitas prosedur. Tujuan dari teknik manajemen diri untuk menghilangkan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku yang akan dilakukan perubahan dalam hal ini yaitu perilaku bolos. Pengaturan lingkungan meliputi:

1. mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak diinginkan menjadi sulit dan tidak mungkin. misalnya orang yang suka "ngemil" mengatur lingkungan sehingga tersedia makanan yang memancing keinginan untuk "ngemil";
2. mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial mengontrol perilaku siswa;
3. mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak diinginkan hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu

Langkah-langkah yang diambil dalam teknik manajemen diri yaitu:

- a) Pemantauan Diri Menurut Cormier, proses individu mengamati dan mencatat sesuatu tentang dirinya dan interaksinya dengan lingkungan. Monitor diri digunakan untuk menilai masalah, karena data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan dalam laporan lisan siswa tentang perilaku bermasalah.

Tahapan dalam Pemantauan Diri adalah: Rasional Berisi tujuan dan gambaran umum (deskripsi singkat) dari prosedur strategi

- b) Penentuan respons yang diamati Pilih target respons yang akan dipantau (jenis respons, respons kekuatan / valensi, jumlah respons)
- c) Catat respons
 - 1) Saat mencatat / mengatur waktu
 - 2) Buat catatan sebelum munculnya perilaku digunakan untuk mengurangi respons. Catat setelah penampilan perilaku yang digunakan untuk menambahkan respons
 - 3) Segera buat catatan
 - 4) Catat ketika tidak ada respons lain yang mengganggu pencatat / perencana
- a) Metode pencatatan
 - 1) Hitung frekuensi
 - 2) Mengukur panjangnya
 - 3) Rekam terus menerus / terus menerus
- d) Membuat peta atau grafik dari jumlah akuisisi yang dicatat kehidupan sehari-hari
- e) Menampilkan data untuk mendapatkan dukungan lingkungan
- f) Analisis data
- 5) Stimulus-control adalah persiapan / perencanaan kondisi lingkungan yang telah ditentukan, yang menjadikan pelaksanaan perilaku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai pendahulu dari respons tertentu. Dengan kata lain, anteseden adalah stimulus untuk respons tertentu.
- 6) Self-Reward digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan respons yang diharapkan atau yang dimaksudkan. Self reward berfungsi untuk

mempercepat target perilaku. Harapannya dengan adanya hadiah diri akan memberikan konfirmasi perilaku baru yang mulai muncul.²⁸

7. Manfaat Teknik *Self-management*

Dalam teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri.

Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk mrnghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka -ngemil mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk -ngemil
- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu da tempat tertentu saja.

8. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-management*

a. Kelebihan Teknik *Self-Management*

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana

²⁸ Hardiansah Masya and Badrul Kamil, 'Effectiveness of Self Management in Reducing Truancy Behavior of High School Students in Bandar Lampung', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 2019.

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

b. Kekurangan Teknik Self-Management

- a) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi
- b) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks Individu bersifat independen
- c) Konselor memaksakan program pada konseli Tidak ada dukungan dari lingkungan.

C. Prilaku mencontek

1. Pengertian Perilaku mencontek

Di tinjau dari segi etimologi menyontek berasal dari kata contek yang dalam *kamus besar bahasa indonesia*, kata sontek, mencontek di beri pengertian dalam

mengutip tulisan sebagaimana aslinya –menjiplak²⁹.

Dalam kehidupan sehari-hari perilaku mencontek sendiri banyak diartikan oleh banyak orang, antara lain: melihat PR temannya, membuat dan melihat catatan baik dari buku atau langsung catatan kecil pada saat ujian, melihat jawaban dari HP, melihat jawaban teman, saingtukar jawaban dengan teman yang lain yang di mana pada seharusnya pada saat ujian itu close book atau tidak boleh membuka buku dan tidak boleh melihat jawaban dalam bentuk apapun. Tetapi pengertian mencontek itu sendiri dianggap sederhana oleh banyak pihak, dan sudah di budidayakan di setiap forum pendidikan.

Perilaku mencontek merupakan segala perbuatan atau trik-trik yang tidak jujur, perilaku curang yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik terutama yang berkaitan dengan ujian atau evaluasi dengan mengabaikan aturan-aturan dan kesepakatan yang sudah ada³⁰.

Menurut Gehring dan Pavela, perilaku menyontek merupakan suatu tindakan curang yang disengaja, ketika seorang peserta didik berusaha mengklaim hasil belajar orang lain dengan cara yang tidak sah, atau menggunakan materi yang tidak sah atau memalsukan informasi akademik atau membantu peserta didik lain dalam berbuat curang.³¹

McCabe, Trevino & Butterfield mendefinisikan perilaku menyontek sebagai kegiatan menyalin (menjiplak) hasil pekerjaan orang lain pada saat tes atau menggunakan catatan yang tidak diperbolehkan atau memalsukan informasi akademik atau membantu orang lain dalam menyontek ketika ujian berlangsung. Perilaku menyontek yang serius meliputi: plagiat, membuat atau memalsukan hasil karya orang

²⁹ Melina Sukmawati, 'Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyontek Pada Siswa Di SMAN1 Moga', *Program Strata I Ilmu Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*, 2015, H.27.

³⁰ Titi Kharisma Pihatnangtiyas, 'Perilaku Mencontek Ditinjau Dari Konsep Diri Efikasi Diri Pada Siswa Kelas X SMA Negeri "X"', *Program Strata I Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*, 2014, H.2.

³¹ Holly Seirup Pincus dan Liora Pedhazur Schmelkin, 'Faculty Perceptions of Academic Dishonesty: A Multidimensional Scaling Analysis', *The Journal Of Higher Education*, Vol. 74, N (2003).

lain, atau menyalin beberapa kalimat atau materi tanpa izin dari yang bersangkutan.³²

Athanasou dan Olasehinde mendefinisikan perilaku menyontek sebagai kegiatan Menggunakan bahan atau materi yang tidak diperkenankan atau menggunakan pendampingan dalam tugas-tugas akademik atau kegiatan yang dapat mempengaruhi proses penilaian³³.

Menyontek sebagaimana menurut Ehrlich, Flexner, Carruth, & Hawkins, *Cheating is "to act dishonestly or unfairly in order to win some profit or advantage"* yang artinya melakukan ketidakjujuran atau tidak *fair* dalam rangka meraih keuntungan. Sementara Cizek memberikan definisi yang lebih terperinci. Dia menyatakan bahwa perilaku menyontek digolongkan dalam tiga kategori yaitu: (1) memberikan, menerima atau menggunakan segala informasi (2) menggunakan materi yang dilarang atau membuat catatan atau *ngepek*, dan (3) memanfaatkan kelemahan seseorang, prosedur atau proses untuk mendapatkan keuntungan dalam tugas akademik.³⁴

Menyontek Merupakan pelanggaran terhadap aturan akademik yang dilakukan untuk mendapatkan keuntungan pada situasi yang penuh persaingan aturan tersebut mungkin tersurat dan mungkin pula terisrat berdasar moralitas, etika atau kebiasaan yang menyebabkan identifikasi atas perilaku menyontek menjadi sangat sulit dan subjektif.³⁵

Sedangkan menurut Irawati, mencontek adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan keberhasilan dengan cara-cara yang tidak jujur.³⁶

Dalam Al Quran Telah di jelaskan bahwa sesungguhnya Allah Swt melarang perilaku curang dalam segala hal khususnya kecurangan akademik di bawah ini Al Quran menjelaskan pada ayat (Al Maidah : 8)

³² M.Pd Dody Hartanto, S.Pd., *Bimbingan Dan Konseling Menyontek :Mengungkap Akar Masalah Dan Solusinya*, ed. by Indeks, 2012.

³³ dan Butterfield McCabe, Trevino, 'Cheating In Academic Institutions: A Decade Of Research. Ethics & Behavior', 2001.

³⁴ Dody Hartanto, S.Pd.

³⁵ Dody Hartanto, S.Pd.

³⁶ Dian Purnamasari, 'Analisis Pengaruh Dimensi Fraud Triangle Terhadap Perilaku Kecurangan Akademik Mahasiswa Pada Saat Ujian Dan Metode Pencegahannya', 2009.

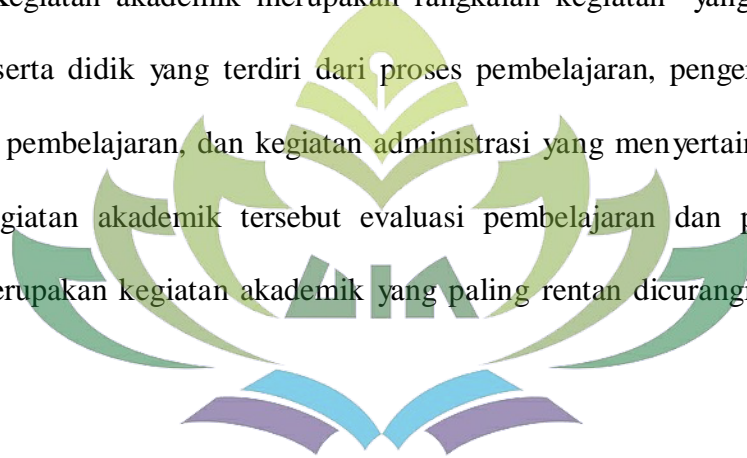
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تَتَّبِعُوْا اِلٰهًا اٰخَرَ سِوٰى اللّٰهِ لَعَلَّكُمْ يَكْفُرُوْنَ
 بِرَبِّكُمْ ذٰلِكُمْ يَكْفُرُ عَنْكُمْ لِيُنزِلَ عَلَيْكُمْ اَلْحِقَابَ الَّذِيْنَ كَفَرْتُمْ
 لِيُضِلَّكُمْ سُبُوْلَكُمْ وَيُخَلِّقَ لَكُمْ اٰيٰتًا مِّنْ اٰيٰتِ الْكُفْرِ لِيُزَيِّنَ لَكُمْ
 اَعْمَالَكُمْ اِنَّكُمْ اِنۡتُمْ اِلَّا قٰلِبُوْنَ

۸

Artinya:

Hai orang-orang yang beriman hendaklah kamu jadi orang-orang yang selalu menegakkan (kebenaran) karena Allah, menjadi saksi dengan adil. Dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap sesuatu kaum, mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Kegiatan akademik merupakan rangkaian kegiatan yang harus dilakukan oleh Peserta didik yang terdiri dari proses pembelajaran, pengerjaan tugas-tugas, evaluasi pembelajaran, dan kegiatan administrasi yang menyertainya. Dari berbagai jenis kegiatan akademik tersebut evaluasi pembelajaran dan pengerjaan tugas-tugas merupakan kegiatan akademik yang paling rentan dicurangi oleh siswa.



2. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku mencontek

Ada beberapa pernyataan yang mengemukakan salah satu aspek bentuk perilaku menyontek ini ketika ujian berlangsung beberapa menit, peserta didik sering meminta jawaban / menyalin jawaban dari teman lainnya , hal ini dikarenakan banyak faktor yang membuat peserta didik melakukan hal tersebut, salah satunya adalah karena peserta didik lebih mengandalkan kemampuan teman nya dari pada kemampuan diri sendiri .selain hal tersebut ada beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi perilaku mencontek ,di antaranya sebagai berikut :

a) Terlalu Berambisi untuk mendapat nilai yang paling baik tapi malas belajar.

Terkadang peserta didik menggunakan hasil akhirnya sebagai tujuan utama dalam pembelajaran, tetapi peserta didik tidak memperhatikan bagaimana cara yang baik agar bisa mendapatkan hasil yang baik , Melainkan mereka hanya mementingkan hasil akhirnya saja. Peserta didik hanya mempunyai ambisi saja agar mendapatkan hasil yang baik, melainkan mereka hanya mementingkan hasil akhirnya saja. Peserta didik hanya mempunyai ambisi saja agar mendapatkan nilai yang maksimal dalam ujian maupun hasil dalam proses belajar , tetapi mereka tidak mempunyai usaha untuk mencapainya melainkan mereka malas untuk belajar , malas mengerjakan tugas,bahkan tidak sedikit peserta didik terkadang membolos pada saat jam mata pelajaran .Maka dalam setiap ujian,peserta didik akan melakukan usaha dengan berbagai cara salah satunya mencontek itu sendiri , karna dalam keadaan yang seperti ini dapat menjadikan peserta didik akan melakukan usaha dengan berbagai cara salah satunya menyontek itu sendiri , karena dalam hal seperti ini dapat menjadikan peserta didik memilih jalan pintas yang dapat melanggar tata tertib sekolah.

b) Kurang nya Rasa percaya diri

Sikap kurang nya rasa percaya diri terhadap peserta didik ini merupakan hal yang negatif yang sering di alami oleh sebagian peserta didik. Biasanya hal semacam ini menjadikan peserta didik merasa tidak mampu dalam masalah belajar bahkan dalam mengjhadapi ujian. Tidak sedikit pula, Peserta didik yang kurang percaya diri karena takut kena marah orang tuanya karna mendapatkan nilai kecil .sehingga untuk menutupi hal ini, demi mendapatkan nilai yang maksimal terkadang peserta didik melakukan kecurangan yaitu dengan cara mencontek.

c) Mudah Ikut ikutan Teman

Pada Masa remaja *Peer-Group* memegang peran penting dalam merealisasikan tugas tugas perkembangan .dalam kalangan peserta dapat suatu jalinan solidaritas yang tinggi banyak peserta didik yang mengawatirkan satu sama lain pada saat ujian atau mengerjakan tugas ,mereka saling bantu apabila salah satu dari mereka ada yang belum selesai tugas ujian atau sekolahnya, ada pula peserta didik yang khawatir akan di kucilkan apabila tidak mau membantu teman nya dalam menyelesaikan tugasnya . untuk menghilangkan rasa khawatirnya maka para peserta didik saling melakukan kerjasama . Bila ada temannya yang menyontek maka mereka melakukan hal serupa,atau ada pula yang saling menutupi temannya agar tidak ketahuan oleh guru ataupun pengawas ujian.

d) Ringan nya sangsi buat mencontek

Menyontek sendiri sebenarnya sudah ada larangan nya setiap tata tertib ujian semester , bahkan setiap pengawas selalu memberikan peringatan kepada semua peserta didik .jika pada saat jalannya ujian pengawas sudah mulai curiga ada yang ketahuan mencintek,biasanya untuk pelanggaran pertama pengawas memberikan peringatan dengan nada yang halus ,tetapi apabila sudah dipringati tetapi masih saja mencontek ,Biasanya pemngawas menggunakan nada pringatan lebih keras dari sebelumnya .dan untuk peringatan sebelumnya .dan untuk

peringatan ketiga biasanya pengawas langsung menghampiri peserta didik yang ketahuan mencontek ,lalu mengambil kertas jawaban .peserta didik yang ketahuan mencontek dan dicatat di berita acara dalam kenyataan terkadang mereka tetep lulus dan bahkan terkadang masih boleh unuk mengikuti remedial apabila nilainya kurang mencapai ,bahkan tidak ada tindak lanjut dari guru mata pelajaran yang bersnagkutan

Prilaku Menyontek menurut Hartanto dapat dikelmpokan menjadi dua bagian besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal

1. Self efficacy yang rendah
2. Kemampuan akademik yang rendah
3. Time manegement
4. Prokrastinasi

Faktor eksternal

1. Tekanan teman sebaya
2. Tekanan dari orang tua
3. Peraturan sekolah yang belum jelas
4. Sikap guru yang kurang tegas terhadap peserta didik yang mencontek³⁷

3. Bentuk-bentuk Prilaku menyontek

Menyontek dapat di lakukan dengan berbagai cara oelh peserta didik .sejalan dengan perkembangan tahun, maka makin banyak cara yang di lakukan oleh peserta didik , yang dulunya mencontek hanya bisa di lakukan manual ,maka seiring perkembangan nya teknologi , menyontek bisa di lakukan peserta didik anataro lain:

1. membuat catatan kecil

³⁷ Dody Hartanto, S.Pd.h 25

2. membuka catatan pelajaran
3. saling tukar jawaban dengan teman
4. bertanya kepada teman
5. lempar-lempar kertas jawaban/catatan dengan teman
6. saling memberi isyarat
7. memanfaatkan teknologi hp³⁸

Bentuk-bentuk perilaku menyontek menurut Hartanto secara mudah dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

4. Indikator Menyontek

1. Menyontek sebagai perilaku ketidakjujuran akademis memiliki delapan indikator sebagai berikut.
2. Membuat catatan kecil
3. Membawa Buku catatan atau Pelajaran pada saat ujian
4. Saling tukar jawaban dengan teman
5. Melihat jawaban Atau Memberi Jawaban kepada Teman
6. Lempar-Lempar Kertas Jawaban /Catatan dengan teman
7. Menggunakan Kode/Isyarat
8. Menggunakan Alat komunikasi saat ujian³⁹

5. Tipe Perilaku Menyontek

Hetherington dan Feldman mengklasifikasikan empat tipe perilaku menyontek yaitu :⁴⁰

a. *Independent Opportunistic*

Independent opportunistic adalah kegiatan menyontek yang dilakukan oleh orang-orang yang impulsif atau melakukan dengan tiba-

³⁸ Dody Hartanto, S.Pd. h 27

³⁹ Dody Hartanto, S.Pd.

⁴⁰ Dody Hartanto, S.Pd.

tiba dan tidak merencanakannya, dan melakukannya sendirian. Contohnya : membuka buku atau menggunakan internet via *handphone* saat ujian.

b. *Independent Planned*

Independent planned adalah peserta didik dengan sengaja merencanakan sendiri kegiatan menyontek yang akan dilakukannya pada saat ujian dan mengandalkan dirinya sendiri. Contohnya : membawa materi-materi atau catatan kedalam ruangan ujian dengan sengaja.

c. *Social Active*

Social active adalah mengambil dan meminta jawaban dari orang lain. Dalam kondisi ini peserta didik tersebut mengandalkan peserta didik lain untuk menyontek. Contohnya : pada saat ujian berlangsung, seorang peserta didik meminta jawaban kepada peserta didik lainnya, mengambil jawaban teman.

d. *Social Passive*

Social passive adalah pada dasarnya peserta didik tidak ingin terlibat dalam aktifitas menyontek. Menyontek terjadi ketika peran seorang peserta didik tersebut pasif dan di andalkan oleh peserta didik lain untuk menyontek. Contohnya : membiarkan orang lain menyontek, pada saat ujian berlangsung, peserta didik membiarkan peserta didik lainnya menyontek atau bahkan memberikan contekan

D. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Maria Novita pada tahun 2015 dengan judul -Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku Menyontek Mahasiswa USTI. Menyatakan ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dan perilaku menyontek pada mahasiswa psikologi UST. Subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa psikologi UST yang berusia 18-24 tahun. Pengumpulan data menggunakan alat ukur skala kepercayaan diri dan skala perilaku menyontek. Analisis dilakukan dengan pengujian korelasi product moment, menunjukkan adanya korelasi negatif sebesar $(r) = -0,681$ dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah perilaku menyontek. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maria Novita dengan penulis terdapat pada variabel bebas, waktu dan tempat penelitian.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Setya Putri Lestari & Sri Lestari pada tahun 2017 dengan judul -Konformitas Kelompok, Harga Diri dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Perilaku Ketidakjujuran Akademik Pada Siswa. Menyatakan variabel konformitas kelompok, harga diri dan efikasi diri memberikan

pengaruh sebesar 39,7% terhadap perilaku ketidakjujuran akademik siswa MTS di Kabupaten Ngawi. Sampel penelitian sebanyak 280 siswa, metode pengumpulan data menggunakan 4 skala dari masing masing variabel penelitian. Analisis penelitian menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan sumbangan paling besar adalah konformitas kelompok (31,3%), diikuti efikasi diri (7,1%) dan harga diri (1,3%). Variabel efikasi diri menunjukkan adanya pengaruh negatif, yang terlihat dari $t_{hitung} < t_{tabel}$ yaitu $-3,664 < 1,969$ dengan signifikansi $< 0,05$ yaitu 0,000, dengan sumbangan efektif sebesar 7,1%. Artinya efikasi diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap perilaku ketidakjujuran dan menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri akan semakin rendah perilaku ketidakjujuran. Perbedaan penelitian yang dilakukan Setya Putri Lestari & Sri Lestari dan penulis terletak pada jumlah variabel penelitian, penghitungan analisis data, objek penelitian, waktu dan tempat penelitian.

3. Pengaruh Rasionalisasi Menyontek terhadap Perilaku Mencontek Siswa Kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Tempel Tahun Ajaran 2014/2015 Berdasarkan hasil analisis diperoleh harga koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,578 pada $N=95$ serta harga koefisien determinasi r^2_{xy} sebesar 0,334. Dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh positif Rasionalisasi Menyontek terhadap Perilaku Mencontek Siswa Kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Tempel Tahun Ajaran 2014/2015. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga koefisien variabel Rasionalisasi Akademik (b_3) sebesar 0,940 dan bilangan konstanta sebesar 2,624 dapat dibuat persamaan regresi yaitu $Y = 2,624 + 0,940X_3$. Hal ini berarti apabila Rasionalisasi Menyontek ditingkatkan satu satuan maka nilai Perilaku Mencontek akan meningkat sebesar 0,940. Rasionalisasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap Perilaku Mencontek sejalan dengan penelitian Dian Purnamasari (2014) dengan judul -Analisis Pengaruh Dimensi *Fraud Triangle* terhadap Perilaku Mencontek Mahasiswa Universitas Brawijaya Malang Pada Saat Ujian dan Metode Pencegahannya,|| pada populasi (N) sebesar 174.. Rasionalisasi berpengaruh terhadap Perilaku Mencontek ditunjukkan dengan sebesar 0,7 dan sebesar 0,011.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ummul Khairat, Yantri Maputra dan Fitria Rahmi pada tahun 2014 dengan judul -Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Perilaku Menyontek pada siswi SMA di Pesantren XII. Menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap perilaku menyontek siswi SMA di Pesantren X. Subjek penelitian sebanyak

104 orang responden dengan teknik pengambilan sampel adalah *sampling* jenuh. Pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik Solomon dan Rothblum (1984) dan skala perilaku menyontek berdasarkan teori Cizek (1999) yang dimodifikasi oleh peneliti. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian ini didapatkan prokrastinasi akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku menyontek terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,008 ($P < 0,05$). Hasil R^2 yang didapat adalah 0,066 yang berarti bahwa besarnya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap perilaku menyontek pada siswi adalah sebesar 6,6%. Perbedaan penelitian yang dilakukan Ummul Khairat, Yantri, Fitria dan penulis terletak pada variabel bebas, analisis data, objek penelitian, waktu dan tempat penelitian

5. Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Mencontek penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan perilaku mencontek pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 4 Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015. Subjek penelitian berjumlah 65 siswa dari populasi sebanyak 260 siswa, pengambilan subjek penelitian dilakukan dengan teknik random sampling.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri terhadap perilaku mencontek pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki peran sebesar 21,3% dan sisanya 78,7% perilaku mencontek disebabkan oleh variabel lain di luar efikasi diri seperti prokrastinasi, tekanan dari teman sebaya, dan tekanan dari orang tua. Penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan perilaku mencontek pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Yogyakarta tahun ajaran



E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variable yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Menurut sugiyono kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara dua variable yang disusun dari berbagai teori yang yang dideskripsikan⁴¹. Berikut ini kerangka berfikir dalam penelitian.

Tabel 2

Krangka Berfikir



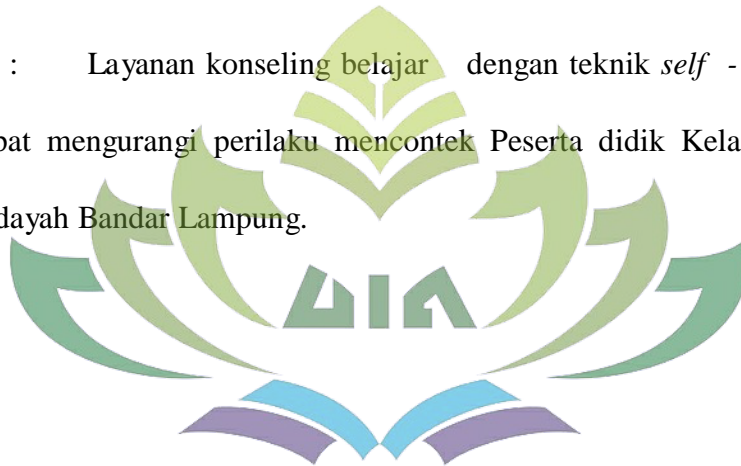
⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* ((Bandung: , Alfabeta, 2013).

F . Hipotesis penelitian

Menurut Sugiyono Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.⁴²

Ho : Layanan konseling belajar dengan teknik *self - Management* dalam mengurangi perilaku mencontek Peserta didik Kelas VII di MTs Al-Hidayah Bandar Lampung.

Ha : Layanan konseling belajar dengan teknik *self - Management* tidak dapat mengurangi perilaku mencontek Peserta didik Kelas VII di MTs Al-Hidayah Bandar Lampung.



⁴² Sugiyono.

Daftar Pustaka

- Amti, Erman, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009)
- Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D, M.Pd Siti Zahra Bulantika, and M.Pd Rubi
 Rimonda, *'CINEMATHERAPY AND THOUGHT-STOPPING TECHNIQUES TO REDUCE SOCIAL ANXIETY'*, *Proceedings International Conference of Counseling Education and Psychology*, 2009
- Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatanpraktik* (Jakarta: Pt. Rineka Cipta, 2001)
- Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Bandung: J-Art, 2004)
- Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Semarang: (CV. Toha Putra, 1993)
- Diah Kartika Rini S.Pd, *Hasil Wawancara Dengan Walikelas VII* (Bandar Lampung)
- Dian Purnamasari, *'Analisis Pengaruh Dimensi Fraud Triangle Terhadap Perilaku MencontekMahasiswa Pada Saat Ujian Dan Metode Pencegahannya'*, 2009
- Dody Hartanto, S.Pd., M.Pd, *Bimbingan Dan Konseling Menyontek :Mengungkap Akar Masalah Dan Solusinya*, ed. by Indeks, 2012
- Dra.Gantina Komalasari, M.Psi, M.A.A.P.D Eka Wahyuni , S.Pd., and M.Pd dan Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT.Indeks, 2019)
- Drs. Syaiful Bahri Djamarah, M.Ag, *PISIKOLOGI BELAJAR* (jakarta: PT.Rineka Cipta, 2015)
- Gunarsa, Singgih D, *Konseling Dan Psikoterapy* (Jakarta: Libri, 2011)
- Hardiansah Masya, and Badrul Kamil, *'Effectiveness of Self Management in Reducing Truancy Behavior of High School Students in Bandar Lampung'*,

Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), 2019

Hasrita, _Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar Dan Kreativitas Berfikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Trabiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makasar', *Skripsi, Jurusan Pendidikan Fisika UIN Alaudin Makassar*, 2011

Holly Seirup Pincus dan Liora Pedhazur Schmelkin, _Faculty Perceptions of Academic Dishonesty: A Multidimensional Scaling Analysis', *The Journal Of Higher Education*, Vol. 74, N (2003)

Irwan Prasetya, *Logika Dan Posedur Penelitian Pengantar Teori Dan Panduan Praktis Penelitian Sosial Bagi Mahasiswa Dan Peneliti Pemua* (Jakarta: STIA-LAN PRESS, 1999)

Latifah eka putri, _EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK OPERANT CONDITIONING UNTUK MENGURANGU PRILAKU MENCONTEK PADA SISWA KELAS VIII DI MTS MUHAMMADIAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017', 2015

Lilis Ratna, _"Say No To Galau Skripsi, Cara Cepat Dan Fokus Menyelesaikan Skripsi Dan T.A Dengan Mudah', 2015

Mccabe, Trevino, dan Butterfield, _Cheating In Academic Institutions: A Decade Of Research. *Ethics & Behavior'*, 2001

Melina sukrawati, _Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Prilaku Menyontek Pada Siswa Di SMAN1 Moga', *Program Strara I Ilmu Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*, 2015, H.27

Muni Pertwi, _Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Prilaku Menyontek Pada

Siswa Smp Ahmad Yani Turen Malang', *Jurnal Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang*

Prasetia Irwan, *Logika Dan Prosedur Penelitian Pengantar Teori Dan Panduan Praktis Penelitian Sosial Bagi Mahasiswa Dan Peneliti Pemula* (Jakarta: STIA-LAN PRESS, 1999)

Ratri Kusumawardhani, *Self-Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Misbehavior Pada Siswa Sekolah Dasar'*

S. Nasution, *Metode Research (Penelitian Ilmiah)* (Jakarta: Bumi Aksara, 2000)

Saifuddin Azwar, *Metodelogi Penelitian Psikologi Edisi II* (Pustaka belajar, 2007)

———, *Metodelogi Penelitian Psikologi Edisi II* (Pustaka belajar, 2017)

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* ((Bandung: , Alfabeta, 2013)

Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Pt. Rineka Cipta, 2010)

Titi Kharisma pihatnaningtiyas, *Prilaku Mencontek Ditinjau Dari Konsep Diri Efikasi Dari Pada Siswa Kelas X SMA Negeri -Xll', Program Strata I Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014, H.2*

Undang-Undang 1945 Nomor 20, *Tentang Pendidikan Nasional*, 2011

Wijayanti & Putri, *Model Theory of Planned Behavior (TPB) Untuk Memprediksi Niat Mahasiswa Melakukan Kecurangan Akademik'*, 2016