

**LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN
KEMANDIRIAN PADA PESERTA DIDIK KELAS
XI DI MAN 1 LAMPUNG TENGAH**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Dan Konseling
Pendidikan Islam

Oleh:

**BERTA RISALIA
NPM : 1811080001**



Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1444H/2022M**

**LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN
KEMANDIRIAN PADA PESERTA DIDIK KELAS
XI DI MAN 1 LAMPUNG TENGAH**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Dan Konseling
Pendidikan Islam

Oleh:

**BERTA RISALIA
NPM : 1811080001**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Prof. Dr. H. Agus Pahrudin, M.Pd.
Pembimbing II : Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1444H/2022**

ABSTRAK

Penurunan kemandirian yang dialami oleh peserta didik di MAN 1 Lampung Tengah haruslah segera ditangani oleh sebab itu sebagai solusi yang diberikan penulis mengangkat permasalahan dengan judul Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kemandirian Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah. Adapun tujuan penelitian ini untuk dapat mengetahui layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah dan penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian lapangan kualitatif deskriptif.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Untuk menganalisa penulis menggunakan analisis kualitatif. Pemberian layanan pada penelitian ini dilakukan dengan 3 tahapan, tahap obsevasi diri, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI Di MAN 1 Lampung Tengah. Jumlah sampel yang digunakan ada empat yakni AS, DS, KDPS dan ZP. Keabsahan data menggunakan triangulasi dengan metode mengacu, untuk melakukan pengecekan pada pengumpulan data atau informasi apakah hasilnya informasi metode wawancara sama dengan metode observasi atau hasilnya metode observasi sesuai dengan informasi saat dilaksanakan metode wawancara.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang peneliti lakukan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah dapat membantu mengatasi penurunan kemandirian yang telah dihadapi oleh peserta didik. Hal ini dibuktikan dari peningkatan peserta didik berupa (1) tidak bergantung pada orang lain dalam melaksanakan tugas yang diberikan (2) memiliki rasa percaya diri dalam menunjukkan kemampuan diri (3) disiplin dengan menyelesaikan tugas tepat waktu (4) tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas .

Kata Kunci: Konseling Behavioral, *Self Management*, Kemandirian.

ABSTRACT

The decrease in independence experienced by students at MAN 1 Central Lampung must be addressed immediately, therefore as a solution the author raises the problem with the title behavioral counseling services with self management techniques in increasing the independence of class XI students at MAN 1 Central Lampung. The purpose of this study is to find out behavioral counseling services with self-management techniques in increasing the independence of class XI students at MAN 1 Central Lampung and the research that the author uses is descriptive qualitative field research.

This research uses descriptive qualitative field research, with interview, observation and documentation data collection techniques. To analyze the authors use qualitative analysis. The provision of services in this study was carried out in 3 stages, the stage of self-observation, the stage of self-evaluation and the stage of providing reinforcement, elimination and punishment. The subjects used in this study were students of class XI at MAN 1 Central Lampung. The number of samples used were four, namely AS, DS, KDPS and ZP. The validity of the data using triangulation with reference to, to check the collection of data or information whether the results of the interview method are the same as the observation method or the results of the observation method are in accordance with the information when carrying out the interview method.

Based on the results of the research and data processing that the researchers carried out in this thesis, it can be concluded that behavioral counseling services with self-management techniques in increasing the independence of class XI students at MAN 1 Central Lampung can help overcome the decline in independence that has been faced by students. This is evidenced by the increase in students in the form of (1) not depending on others in carrying out the given task (2) having confidence in showing self-ability (3) discipline by completing assignments on time (4) responsibility in completing assignments.

Keywords: Behavioral Counseling, Self Management, Independence.



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

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Berta Risalia
NPM : 1811080001
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Peserta didik Kelas XI Di MAN 1 Lampung Tengah” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar Pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi

Bandar Lampung, 11-November-2022



Berta Risalia
NPM. 1811080001



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

Alamat: Jl.Letkol H.Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)783260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Lampung Tengah

Nama : Berta Risalia

NPM : 1811080001

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di munaqosyahkan dan di pertahankan dalam sidang
munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Agus Pahrudin, M.Pd
NIP. 196408051991031008

Pembimbing II

Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198802052018012001

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011074



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Lampung Tengah”** disusun oleh, **Berta Risalia, NPM : 1811080001**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada Hari/Tanggal : Rabu/14 Desember 2022.

Tim Penguji

Ketua : **Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd**

(.....)

Sekretaris : **Eka Putri Rahmadhani, M.Gz**

(.....)

Penguji Utama : **Hardiyansyah Masya, M.Pd**

(.....)

Penguji I : **Prof. Dr. H. Agus Pahrudin, M.Pd**

(.....)

Penguji II : **Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog**

(.....)

**Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



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

NIP. 196408281988032002

MOTTO

رَهِيْنَةٌ كَسَبَتْ بِمَا نَفْسُ كُلِّ

“Setiap orang bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya.”

Q.S. Al-Muddassir : 38.¹

¹ *Alquran Dan Terjemah* (Bandung: CV Diponegoro, 2005).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan mengucapkan segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya.

Saya berterima kasih pada diri saya karena menjadi diri saya sendiri. Saya berterima kasih kepada kalian karena telah mendukung saya dan bersama saya, apa pun yang terjadi. Skripsi ini adalah persembahan saya untuk kalian semua :

1. Ayah dan mamaku tercinta, Bapak Syafruddin (Alm) dan Ibu Haliyah terima kasih atas segala hal yang telah kalian berikan, atas untaian doa yang tak pernah henti, atas keridhoan kalian sehingga anakmu dipermudahkan Dzat Yang Maha Rahman dan Rohim dalam menorehkan kehidupan ini. Terimakasih atas nasehat, kasih sayang, pengorbanan dan dorongan untuk menyelesaikan karya ini. Semoga karya ini dapat menjadi salah satu wujud bakti dan ungkapan rasa terima kasih yang tak terhingga dan semoga kesehatan, keberkahan dan rezeki selalu berlimpah kepada orang tua ku selama hidupnya. Serta kata maaf yang belum sempat aku ucapkan dan kata maaf yang memang seharusnya kalian dengar.
2. Kakak-kakakku tercinta Nata Risalia, Faisol Risal, Amri Risal yang menjadi semangatku untuk terus belajar agar aku bisa menjadi adik yang baik.
3. Kakakku Amri Risal dan kakak iparku Dea Resty Noventa yang telah berkorban dan membantu penuh atas segala hal dimasa perkuliahanku, terima kasih banyak semoga amal baik selalu menyertai kalian.
4. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak atas pengalaman yang luar biasa dan ilmu-ilmu yang telah diberikan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama lengkap Berta Risalia biasa dipanggil Berta. Penulis lahir pada tanggal 3 Oktober 2000 di Indo Lampung, Kecamatan Gedung Meneng, Kabupaten Tulang Bawang. Penulis merupakan anak ke empat dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Syafruddin (Alm) dan Ibu Haliyah.

Jenjang Pendidikan penulis dimulai dari TK Permata Bunda pada tahun 2005. Kemudian melanjutkan di SDN 1 Poncowati pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2012. Lalu, melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMPN 2 Terbanggi Besar selesai pada tahun 2015. Di SMP penulis aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate namun sayang tidak dilanjutkan di jenjang MAN. Lalu, penulis melanjutkan Pendidikan di Madrasah Aliyah Negeri di MAN 1 Lampung Tengah masuk pada tahun 2015 dan selesai pada tahun 2018. Pada saat MAN, penulis sempat mengikuti kegiatan organisasi Basket selama duduk di bangku kelas X.

Pada tahun 2018 penulis diterima masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) program Starta (S.1), masuk melalui jalur tes SPAN-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Pada tahun 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) karena terhalang oleh wabah *Covid-19* yang menyebabkan penulis melakukan KKN di desa sendiri yaitu desa Yukum Jaya, Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah selama 40 hari. Lalu, empat bulan kemudian penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di UPT SMP Negeri 33 Bandar Lampung. Selama menjalani masa perkuliahan, penulis aktif mengikuti kegiatan UKM KOPMA sebagai anggota dan penulis juga aktif mengikuti organisasi Ekstra Kampus yakni Gerekhan Mahasiswa Nasional Indonesia (GMNI).

Bandar Lampung, 11-November-2022
Yang Membuat,

Berta Risalia
1811080001

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir kelak.

Skripsi dengan judul “Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Manajemen Untuk Meningkatkan Kemandirian Pada Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Lampung Tengah” adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

Dengan rendah hati dan penuh kesadaran bahwa dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun penulis tidak akan berhasil tanpa adanya dorongan, bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak yang membantu. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, dan selaku pembimbing II, terimakasih atas perhatian, petunjuk, pertolongan, kritikan dan arahan serta motivasi nya dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Prof. Dr. H. Agus Pahrudin, M.Pd. selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, dan semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak memberikan ilmunya selama penulis di bangku perkuliahan.
6. H. Wiratno, S.Pd Kepala sekolah MAN 1 Lampung Tengah dan Nur Aina, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling MAN 1

Lampung Tengah.

7. Sahabat-sahabat ku tersayang Rebahan Squad dan semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu terima kasih sudah menjadi pendengar setia, tempat bertukar pikiran, selalu memberikan motivasi dan dorongan dalam belajar serta berkarya.
8. Teman-teman seperjuangan di kelas H angkatan 2018 Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung.
9. Semua pihak yang telah memberikan semangat dan membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis.
10. Dan yang terakhir untuk diriku tersayang, *Lets move*.

Penulis berharap semoga bantuan yang diberikan selama ini dari berbagai pihak, mendapat imbalan dari Allah SWT. Penulis sangat sadar akan keterbatasan kemampuan yang ada pada dalam diri penulis. Untuk itu semua kritikan dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan.

Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat serta berguna khususnya bagi penulis dan pembaca. Aamiin.

Bandar Lampung, 11-November-2022.

Penulis,

Berta Risalia

1811080001

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Penegasan Judul	1
B.Latar Belakang Masalah	3
C.Fokus Dan Sub Fokus Penelitian	8
D.Rumusan Masalah	8
E.Tujuan Penelitian	9
F.Manfaat Penelitian	9
G.Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	11
H.Metode Penelitian.....	15
I.Sistem Pembahasan.....	21
BAB II LANDASAN TEORI	22
A.Layanan Konseling Behavioral Dan Teknik Self Management	22
1.Konseling Behavioral	22
a.Pengertian konseling Behavioral.....	22
b.Hakikat Konseling Behavioral	23
c.Karakteristik Konseling Behavioral	24
d.Perilaku Bermasalah Menurut Konseling Behavioral	25
e.Peran dan Fungsi Konselor Behavioral	25
f.Tahap-Tahap Konseling Behavioral	26
g.Kelebihan dan Kelemahan Konseling Behavioral.....	27

B. Teknik Self Manajement.....	28
1. Pengertian Teknik Self Management.....	28
2. Tujuan Teknik Self Management	29
3. Aspek-Aspek Self Management	30
4. Manfaat Teknik Self Management	32
5. Tahapan Teknik Self Management.....	32
6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self Management	35
C. Kemandirian	36
1. Pengertian Kemandirian	36
2. Tujuan Kemandirian.....	37
3. Faktor-faktor Kemandirian.....	37
4. Ciri-Ciri Kemandirian	41
5. Manfaat Kemandirian.....	46
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN.....	47
A. Gambaran Umum Objek.....	47
1. Profil Sekolah MAN 1 Lampung Tengah.....	47
2. Visi dan Misi MAN 1 Lampung Tengah	50
3. Data Peserta Didik Kelas XI MAN 1 Lampung Tengah.....	50
4. Data Pendidik	51
5. Data Sarana dan Prasarana MAN 1 Lampung Tengah	52
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian.....	57
1. Pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik self management dalam meningkatkan kemandirian pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah	57
2. Gambaran kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah	61
3. Evaluasi hasil dari layanan konseling behavioral dengan teknik self management dalam meningkatkan kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah	64
BAB IV ANALISIS PENELITIAN.....	70
A. Analisis Data Penelitian	70
1. Pelaksanaan Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kemandirian Peserta Didik Kelas Xi Di MAN 1 Lampung Tengah.....	70

2. Gambaran Kemandirian Peserta Didik Kelas Xi Di MAN 1 Lampung Tengah	74
3. Evaluasi Hasil Dari Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kemandirian Peserta Didik Kelas Xi Di MAN 1 Lampung Tengah	76
BAB V PENUTUP	79
A. Simpulan	79
B. Rekomendasi	81
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1.1 Data Penurunan Kemandirian Di Dapat Dari Hasil Dokumentasi Guru BK.....	4
2. Tabel 3.1 Data Peserta Didik Kelas XI Tabel 3.2 Data Pendidik MAN 1 Lampung Tengah.....	51
3. Tabel 3.2 Jumlah dan Kondisi Bangunan di MAN 1 Lampung Tengah.....	52
4. Tabel 3.3 Sarana prasarana pendukung pembelajaran MAN 1 Lampung Tengah.....	54
5. Tabel 3.4 Sarana prasarana pendukung lainnya	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Wawancara Dengan Guru BK
2. Kisi-kisi Wawancara Dengan Peserta Didik
3. Pedoman Observasi
4. Surat Pra Penelitaian
5. Surat Penelitian
6. Surat Balasan Dari Sekolah
7. RPL
8. Lembar Kerja Peserta Didik
9. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam penelitian ini langkah awal untuk memahami judul skripsi dan untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran pada judul **“Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Peserta didik Kelas XI Di MAN 1 Lampung Tengah”**, Maka peneliti menjelaskan terkait judul sebagai berikut:

1. Layanan Konseling Behavioral

Konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.¹ Konseling behavioral pada penelitian ini digunakan sebagai tindakan yang diambil guru bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik mempelajari tingkah laku yang akan meningkatkan kemandiriannya.

2. Teknik *Self Management*

Teknik *Self Manajement* merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Pada Teknik ini peserta didik terlibat pada beberapa komponen atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.²

¹ Mega Aria monica Dan Ruslan Abdul Gani, “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016”, Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Vol. 3 No. 2, 119-132

² Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, Pt. Indeks, Jakarta, 2011, Hlm. 180.

Self Management dalam mengatasi masalah perilaku kemandirian peserta didik, di mana peserta didik dapat mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi pada dirinya, mengendalikan kemampuan untuk mencapai perilaku mandiri yang baik, dan peserta didik dapat mengembangkan berbagai segi perilaku mandiri agar lebih sempurna.³ Maka untuk itu teknik *Self Management* tepat untuk membantu peserta didik meningkatkan kemandiriannya.

3. Kemandirian

Kemandirian merupakan karakteristik dari kepribadian yang sehat (*healthy personality*). Kemandirian individu tercermin dalam cara berpikir dan bertindak, mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan mengembangkan diri, serta menyesuaikan diri secara konstruktif dengan norma yang berlaku di lingkungannya.⁴

4. MAN 1 Lampung Tengah

MAN 1 Lampung Tengah merupakan salah satu Pendidikan dengan jenjang MAN di Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung. MAN 1 Lampung Tengah berdiri pada tahun 1986. Dalam menjalankan kegiatannya MAN 1 Lampung Tengah berada dibawah naungan Kementrian Agama. MAN 1 Lampung Tengah berada di Jalan Lintas Sumatra Terbanggi Besar, Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung, Indonesia.

³ Muhammad Satriadi Muratama, "Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Peserta didik Di Sekolah", Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, Vol 3 No.1

⁴ Ika amalia, "Menanamkan Sikap Mandiri Dan Rasa Tanggung Jawab Melalui Kegiatan Full Day School Di Taman Kanak-Kanak", Jurnal Jendela Bunda, 2018, vol 6 No.1

B. Latar Belakang Masalah

Idealnya kemandirian peserta didik merupakan salah satu aspek terpenting yang harus dimiliki setiap individu. Seseorang yang secara fisik dapat bekerja sesuai kemampuan diri sendiri, mampu menggunakan fisiknya dalam aktivitas kehidupannya, secara mental dapat berpikir sendiri, menggunakan kreativitasnya, mampu mengekspresikan idenya kepada orang lain, secara emosional mampu mengelola emosinya, dan secara moral memiliki nilai-nilai yang mampu mengarahkan perilakunya menjadi lebih baik, maka orang tersebut dapat dikatakan mandiri.

Dalam ayat Al-Qur'an juga dijelaskan tentang kemandirian, yaitu surat Ar-Rad ayat 11 :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “*Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia*”.

Peserta didik yang memiliki sikap kemandirian akan berusaha mengatasi masalah dalam melakukan kegiatan belajar dengan usaha sendiri. Peserta didik tersebut menyadari bahwa hasil dari segala usaha yang telah dilakukan akan memperlihatkan kualitas dari diri pribadi dan menimbulkan suatu kepuasan tersendiri.⁵ Peserta didik diharapkan

⁵ Sari Octa Elviana, Premita. “Pembentukan Sikap Mandiri Dan Tanggung Jawab Melalui Penerapan Metode Sosiodrama Dalam Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan”. *Citizenship Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan*. (2017). Vol 3 No 1, hal 134-144

memiliki sikap kemandirian dalam mengerjakan tugas dan bertanggung jawab menyelesaikan tugas tersebut tepat waktu. Tentu sikap tersebut tidak hanya dilakukan di sekolah, tetapi dibiasakan pula dalam kehidupan sehari-hari.⁶ Untuk itu kemandirian pada peserta didik sangat diperlukan dalam rangka membekali mereka untuk menjalani kehidupan yang akan datang, sehingga peserta didik akan mampu untuk menentukan pilihan serta bertanggung jawab atas resiko dan konsekuensi yang diakibatkan dari pilihannya tersebut.

Realitanya di MAN 1 Lampung Tengah peserta didik mengalami penurunan pada aspek kemandirian dari sinilah sangat diperlukan kehadiran guru BK dalam membantu peserta didik baik untuk membimbing peserta didik maupun untuk membantu peserta didik berkembang. Hampir setiap sekolah dapat dijumpai keberadaan bimbingan dan konseling dimana bertujuan untuk membantu peserta didik agar mampu menyelesaikan setiap permasalahannya serta berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Berikut ini tabel permasalahan kemandirian peserta didik, diperoleh dari kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah:

Tabel 1.1
Data Kemandirian di Kelas XI MAN 1 Lampung Tengah

No.	Peserta Didik	Jenis indikator kemandirian rendah			
		Bergantung pada orang lain dalam melaksanakan tugas yang diberikan	Tidak percaya diri dalam menunjukkan kemampuan diri	Tidak disiplin dengan menyelesaikan tugas tepat waktu	Tidak bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas
1.	AS	√	√	√	√
2.	DS	√	-	√	√
3.	KDPS	-	-	√	√
4.	ZP	-	-	√	√

⁶ Kementerian Pendidikan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum, 2010: 10

Sumber: Hasil Wawancara dengan Guru BK, Wali Kelas dan Peserta didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik mengalami penurunan kemandirian. Peserta didik tidak sesuai dengan adanya indikator tentang kemandirian sesuai penjelasan yang diberikan oleh Hidayati & Listyani yaitu (1) tidak bergantung pada orang lain dalam melaksanakan tugas yang diberikan (2) memiliki rasa percaya diri dalam menunjukkan kemampuan diri (3) disiplin dengan menyelesaikan tugas tepat waktu (4) tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas (5) memiliki inisiatif tinggi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi (6) memiliki kontrol diri.⁷

Indikator tersebut sesuai dengan hasil dokumentasi guru BK. Peneliti melakukan wawancara dengan Ibu Aina selaku guru BK di MAN 1 Lampung Tengah, Ibu Aina mengatakan bahwa:

“...terkait dengan kemandirian peserta didik memang sangat mengalami penurunan, melalui laporan yang diberikan oleh guru mata pelajaran peserta didik ketika proses pembelajaran tidak kondusif seperti peserta didik tidak memiliki kemandirian ketika proses pembelajaran dimulai seperti masih bergantung pada peserta didik lainnya, tidak mandiri dan tugas yang diberikan oleh guru sering tidak dikerjakan sebagai tanggung jawab peserta didik terlebih lagi pada saat pandemi Covid-19 seperti ini pembelajaran dilakukan secara daring hal itulah yang membuat peserta didik semakin sering mengalami banyak kendala selain kendala yang disebutkan tadi adapun kendala yang cukup mempengaruhi yakni permasalahan internal keluarga dan suasana hati peserta didik itu sendiri. Dari semua laporan yang diterima oleh ibu dan pengamatan ibu secara langsung para peserta didik dapat menyelesaikan masalah penurunan

⁷Kana Hidayati, Endang Listiani. “Pengembangan Instrumen Kemandirian Belajar Mahasiswa”. Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan. 2010. No. 1. Hal. 84-99

kemandirian ini dengan menggunakan layanan konseling behavioral tetapi kembali lagi dikarenakan proses pembelajaran dilakukan secara daring menyebabkan penghambatan dalam pemberian layanan tersebut. Ada beberapa peserta didik dikelas XI yang tergolong sangat mengalami penurunan kemandirian dan tanggung jawab yakni yang bernama AS, DS, KDPS, dan ZP. Mereka berempat tergolong yang sangat mengalami penurunan dari pada temen-temen lainnya.⁸

“...pertama, AS dari laporan wali kelas bahwa peserta didik mengalami penurunan kemandirian seperti masih bergantung pada orang lain saat mengerjakan tugas (mencontek), merasa malu saat maju kedepan untuk menjawab pertanyaan guru, tidak disiplin dan masih suka tidak menaati peraturan disekolah dan tidak bertanggung jawab. Kedua DS masih bergantung pada teman saat mengerjakan tugas namun memiliki rasa percaya diri dan mampu menunjukkan kemampuan dirinya, terkadang kurang disiplin saat mengerjakan tugas dan masih suka melanggar tata tertip sekolah. Ketiga dan keempat, KDPS dan ZP Peserta didik yang tidak lagi bergantung pada teman dan cukup percaya diri namun kurang disiplin dan kurang patuh terhadap tata tertip dan kurang bertanggung jawab”.⁹

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa peserta didik kelas XI yang berinisial AS, DS, KDPS dan ZP. Sesuai dengan laporan guru BK peneliti mulai melakukan wawancara terkait dengan penurunan kemandirian dan mereka mengatakan “ kemandirian merupakan hal yang penting namun kami mengalami penurunan diakibatkan dengan kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara daring terlebih lagi permasalahan internal keluarga dan suasana hati kami sehingga mengakibatkan kami sulit mengikuti proses pembelajaran disekolah dan terdapat mata pelajaran yang

⁸ Wawancara Guru Bimbingan Konseling MAN 1 Lampung Tengah, Januari 2022.

⁹ Wawancara Guru Bimbingan Konseling MAN 1 Lampung Tengah, Januari 2022.

tidak begitu kami pahami serta kami tidak tahu apa yang harus kami lakukan akan hal tersebut”.¹⁰

Bimbingan dan konseling yang memiliki berbagai macam layanan yang bisa digunakan yaitu layanan konseling behavioral. Konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu peserta didik mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya.

Layanan konseling behavioral dapat digunakan dalam modifikasi perilaku. Sesuai dengan penelitian Westri dijelaskan bahwa melalui layanan konseling behavioral, perilaku peserta didik yang sebelumnya sering terlambat mengumpulkan tugas, setelah diberikannya konseling behavioral siswa menjadi lebih rajin dalam pengumpulan tugas di sekolah. Senada dalam penelitian Indayani, Sedanayasa, & Antari dijelaskan bahwa peserta didik sudah banyak menunjukkan perubahan dalam meminimalisasi perilaku ke arah positif setelah diberikannya konseling behavioral. Penerapan konseling behavioral memiliki peran penting dalam mengubah perilaku peserta didik untuk membentuk perilaku baru dalam belajar. Perilaku yang sebelumnya dikatakan perilaku yang dapat mengganggu pada diri peserta didik, tapi setelah diberikannya konseling behavioral, perilaku tersebut berubah menjadi lebih baik. Terkait dengan itu, ada beberapa teknik dari pendekatan behavior yang salah satunya *Self Management*.¹¹ Teknik yang digunakan pada penelitian ini untuk meningkatkan kemandirian peserta didik adalah *teknik self management*. *Self-Management* merupakan prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri.¹² Pengarahan diri merupakan

¹⁰ Wawancara Peserta Didik Kelas XI MAN 1 Lampung Tengah, Januari 2022.

¹¹ M Satriadi Muratam, “Layanan Konseling Behavioral....”, Hlm 2

¹² Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih,”Teori Dan Teknik...”, Hlm.

upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan peneliti tertarik untuk memilih layanan konseling behavioral dengan memberikan pendekatan menggunakan teknik *self management*, maka dari itu peneliti membuat judul yang sesuai dengan latar belakang tersebut yaitu “Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Peserta didik Kelas XI Di MAN 1 Lampung Tengah”.

C. Fokus Dan Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka fokus dalam penelitian ini yaitu Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Peserta didik Kelas XI Di MAN 1 Lampung Tengah. Dari fokus penelitian dapat diturunkan menjadi sebuah sub fokus penelitian sebagai berikut :

1. Pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.
2. Gambaran kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.
3. Evaluasi hasil dari layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus dan sub fokus penelitian yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah?

2. Bagaimana gambaran kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah?
3. Bagaimana evaluasi hasil dari layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian pada peserta didik kelas XI di MA 1 Lampung Tengah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Menganalisis pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.
2. Menemukan gambaran kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.
3. Menganalisis evaluasi hasil layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka penelitian ini mempunyai kegunaan dan manfaat. Adapun kegunaan dan manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah dan memperkaya wawasan, serta dapat mengembangkan kegiatan layanan bimbingan dan konseling disekolah, khususnya mengenai teknik *self manajement* yang digunakan dalam pelaksanaan konseling behavioral dalam meningkatkan kemandirian Peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Kepala Sekolah

Sebagai bahan informasi dan masukan kepada kepala sekolah untuk lebih

mengarahkan guru BK dalam memberikan layanan bimbingan konseling khususnya pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian peserta didik.

b. Bagi Peserta didik

Memberikan informasi mengenai manfaat dan kegunaan layanan konseling behavioral sebagai layanan untuk memberikan bantuan dalam mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik. Selanjutnya memberikan masukan dan menambah pengetahuan serta informasi kepada peserta didik mengenai bagaimana cara untuk menjadi pribadi yang mandiri.

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Sebagai bahan rujukan dan masukan bahwa dengan memanfaatkan layanan konseling behavioral mampu menciptakan hubungan yang lebih erat antara guru bimbingan dan konseling dengan peserta didik, dimana hubungan emosional satu sama lain akan terjalin dalam proses konseling dalam membantu penyelesaian permasalahan yang peserta didik alami.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan tentang gambaran langsung di lapangan sebagai guru bimbingan konseling di sekolah. Sehingga mampu menjalankan dan melaksanakan layanan-layanan yang tersedia dalam bidang bimbingan konseling dalam membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum peneliti melakukan penelitian ini, terdapat kajian terdahulu yang relevan yang sesuai dengan isian pustaka dan kajian penulis dengan penulis sebagai berikut:

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh, Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati, Abdul Muhid, yang berjudul “Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19”. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan Teknik Self Management. Pendekatan teknik self management memberikan kesempatan kepada individu untuk mengatur dan mengolah tingkah lakunya, dengan metode dan prosedur yang dikehendaki individu sendiri, melalui kepercayaan diri, pengaturan, kompetensi, dan motivasi yang nantinya akan berkembang menuju ke arah perilaku positif. Salah satu pendekatan yang mampu meningkatkan motivasi belajar siswa yaitu dengan menggunakan Teknik Self Management. peneliti memilih pendekatan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa karena strategi ini dapat merubah perilaku siswa. Dan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah dimana penelitian terdahulu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi belajar sedangkan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian peserta didik dan penelitiannya menggunakan penelitian Study Literatur, sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif.¹³
2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andri Wahyaningrum, Mudaris Muslim dan Rian Rokhmad Hidayat, yang berjudul “Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTS”. Tujuan

¹³ Abdul Muhid Suryanti, Dyah Eka. Anissa Parmawati, “Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19 : Literatur Review,” Jurnal Ilmiah BK : Onsilia, 4.2 (2021), 181–92

penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan *self management* terhadap peningkatan kemandirian belajar peserta didik MTS. Hasil penelitian menunjukkan *self management* efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Saran berdasarkan hasil penelitian adalah bahwa perlu penerapan teknik *self management* pada pelaksanaan bimbingan kelompok di MTs Karanggede agar mampu mendorong pengembangan kemandirian belajar peserta didik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan Teknik *Self Management*. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *Treatment by Subjects Designs*. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 112 peserta didik kelas VIII. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala likert kemandirian belajar. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus *t-test*. Hasil uji *t-test* menunjukkan nilai *t*-hitung sebesar 26,941 dan *t*-tabel sebesar 2,042, sehingga *t*-hitung > *t*-tabel, sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dan subjek yang digunakan berjumlah 4 peserta didik.¹⁴

3. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anisa Nurul Fatimah, Winny Sujanti dan Wiwin Yuliani dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta didik Sma”. Hasil penelitian konseling *self-management* dapat digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada Peserta didik SMA. Hal ini terbukti dengan perubahan pola perilaku subjek yang diteliti mengalami perubahan dalam kedisiplinan belajarnya sebelum dan sesudah subjek melakukan proses konseling (menurut kajian

¹⁴ Andri Wahyaningrum, Mudaris Muslim. Rian Rokhmad Hidayat, “Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTs”, *CONSILIUM : Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, 2017, Vol 5 (2)

terdahulu). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu ini dapat disimpulkan bahwa konseling dengan menggunakan teknik *self-management* dinyatakan efektif dalam meningkatkan kedisiplinan pada Peserta didik SMA. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan Teknik *Self Management*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu dapat dilihat dari tujuan dari penelitian terdahulu untuk mengetahui keefektifan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada Peserta didik SMA sedangkan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian peserta didik. Dan perbedaan metode penelitian yang digunakan pun menggunakan kajian literatur yang terdahulu. Subjek yang diteliti pun menggunakan subjek dari hasil penelitian terdahulu serta partisipan penelitiannya dengan hasil yang sesuai dengan pembahasan kali ini. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dan subjek yang digunakan adalah 4 peserta didik di MAN 1 Lampung Tengah.¹⁵

4. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mega Aria Monica dan Ruslan Abdul Gani dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, diketahui bahwa terdapat perkembangan tanggung jawab belajar peserta didik setelah melaksanakan layanan behavioral dengan teknik self-management dengan diperoleh (df) 78 kemudian dibandingkan dengan ttabel $0,05 = 2,101$, maka thitung \geq ttabel ($3,679 \geq 2,101$) atau nilai sign.(2- tailed) lebih kecil dari nilai kritik $0,005$ ($0.000 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan

¹⁵ Anisa Nurul Fatimah, Winny Sujanti, Wiwin Yuliani, “Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta didik Sma”, Fokus, Vol. 2, No. 1

nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($115.275 \geq 101.925$). kesimpulannya bahwa layanan konseling behavioral dengan teknik self-management dapat mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan Teknik *Self Management*. Perbedaan dari penelitian terdahulu dapat dilihat dari tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk mengembangkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017 sedangkan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian peserta didik. Perbedaan selanjutnya adalah metode penelitian yang digunakan, penelitian terdahulu menggunakan desain eksperimen quasi yang digunakan adalah nonequivalent pretest-posttest group design, yaitu jenis desain yang biasanya dipakai pada eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, dengan memilih kelas-kelas yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang memiliki kategori tanggung jawab belajar tinggi sedang dan rendah sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dan subjek yang digunakan adalah 4 peserta didik di MAN 1 Lampung Tengah.¹⁶

5. Pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Satriadi Muratama dengan judul “Layanan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Peserta didik Di Sekolah”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu

¹⁶ Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani, “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016”, KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), Vol 3, No 2

adalah menggunakan Teknik *Self Management*. Perbedaan dari penelitian terdahulu dapat dilihat dari tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguraikan konseling behavioral dan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar Peserta didik di sekolah sedangkan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian peserta didik. Sifat dari layanan konseling behavioral dan teknik self management terdahulu ini bisa mengurangi dan meningkatkan. Hal yang akan ditingkatkan melalui layanan dan teknik tersebut adalah masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar Peserta didik yang rendah. Di sekolah ditemukan banyak peserta didik yang sering melanggar peraturan sekolah, tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya, dan kurangnya pemahaman belajar Peserta didik terhadap peraturan yang berlaku di sekolah. Rendahnya perilaku disiplin dan tanggung jawab peserta didik dalam belajar menjadi faktor terhambatnya proses belajar. Oleh sebab itu untuk mengatasi masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar peserta didik di sekolah, perlu diberikannya layanan konseling behavioral melalui teknik *self management*. Sedangkan sifat dari layanan yang diberikan dalam penelitian ini adalah meningkatkan dan subjek yang digunakan adalah 4 peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.¹⁷

H. Metode Penelitian

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai suatu kegiatan ilmiah yang terencana, terstruktur, sistematis dan memiliki tujuan tertentu baik praktis maupun teoritis. Dikatakan sebagai 'kegiatan ilmiah' karena penelitian dengan aspek ilmu pengetahuan dan teori. 'Terencana' karena

¹⁷ Muhammad Satriadi Muratama, "Layanan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Peserta didik Di Sekolah", Nusantra of Research, Volume 05 Nomor 01

penelitian harus direncanakan dengan memperhatikan waktu, dana dan aksesibilitas terhadap tempat dan data.¹⁸

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan berupa pendekatan yang dipakai adalah metode pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Menurut Creswell menjelaskan bahwa proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data.¹⁹ Sehingga pengumpulan data akan memperoleh hasil berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Hal itu disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif.

2. Sumber Data Penelitian

a. Data Primer

Data ini berupa teks hasil wawancara dan diperoleh melalui wawancara dengan informan yang sedang dijadikan sampel dalam penelitiannya.²⁰ Dalam hal ini adalah Guru BK, Wali Kelas dan Peserta didik di MAN 1 Lampung Tengah untuk mengetahui dan mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

b. Data Sekunder

Data sekunder berupa data-data yang sudah tersedia dan dapat diperoleh oleh peneliti dengan membaca, melihat atau

¹⁸ Raco. Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya. Penerbit PT Grasindo, Anggota IKAPI, Jakarta, 2010

¹⁹ Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil, Buku Metode Penelitian Kualitatif, (Penerbit LPSP Kota Semarang (2019)).Hlm 2-3

²⁰ Ibid. Hlm 33

mendengarkan.²¹ maka dari itu untuk mendapatkan sumber data informasi maka dilakukan melalui wawancara atau pengamatan yang merupakan hasil usaha gabungan dari kegiatan memperoleh data.

3. Partisipan dan Tempat Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah Peserta didik kelas XI, guru BK, wali kelas, dan tempat penelitian ini di MAN 1 Lampung Tengah.

4. Teknik Pengumpulan Data

Kegiatan penelitian yang terpenting adalah pengumpulan data. Menyusun instrumen adalah pekerjaan penting di dalam langkah penelitian, tetapi mengumpulkan data jauh lebih penting lagi, terutama jika peneliti menggunakan metode yang rawan terhadap masuknya unsur subjektif peneliti. Itulah sebabnya menyusun instrumen pengumpulan data harus ditangani secara serius agar diperoleh hasil yang sesuai dengan kegunaannya yaitu pengumpulan variabel yang tepat. Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alami) dan tekniknya pengumpulan data yang dipakai berupa observasi, wawancara dan dokumentasi.²²

a. Teknik Observasi

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi. Peranan yang paling penting dalam menggunakan metode observasi adalah pengamat. Pengamat harus jeli dalam

²¹ Ibid. Hlm 33

²² Sitoyo sandu dan M. Ali sodik. Dasar Metodologi Penelitian. Literasi Media Publishing, 2015.

mengamati adalah menatap kejadian, gerak atau proses. Mengamati bukanlah pekerjaan yang mudah karena manusia banyak dipengaruhi oleh minat dan kecenderungan-kecenderungan yang ada padanya. Padahal hasil pengamatan harus sama, walaupun dilakukan oleh beberapa orang. Dengan lain perkataan, pengamatan harus objektif.²³

b. Teknik Wawancara

Wawancara adalah satu perangkat metodologi favorit bagi penelitian kualitatif, maka secara garis besar ada dua macam pedoman wawancara yaitu pedoman wawancara tidak terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang hanya memuat garis besar yang akan ditanyakan. Tentu saja kreativitas pewawancara sangat diperlukan, bahkan hasil wawancara dengan jenis pedoman lebih banyak tergantung dan pewawancara. Pewawancaralah sebagai pengemudi jawaban responden. Dan jenis kedua adalah pedoman wawancara terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci sehingga menyerupai check-list. Pewawancara tinggal membubuhkan tanda v (check) pada nomor yang sesuai.²⁴ Peneliti memanfaatkan teknik tidak terstruktur agar mampu mendapatkan informasi sebanyak yang akan di ajukan untuk guru BK, wali kelas dan Peserta didik.

c. Teknik Dokumentasi

Tidak kalah penting dan metode-metode lain, adalah metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau

²³ Ibid. Hlm 65

²⁴ Ibid. Hlm 65

variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya. Dibandingkan dengan metode lain, maka metode ini tidak begitu sulit, dalam arti apabila ada kekeliruan sumber datanya masih tetap, belum berubah. Dengan metode dokumentasi yang diamati bukan benda hidup tetapi benda mati.²⁵

5. Prosedur Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan observasi serta dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori serta memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari sehingga membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Ada tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan antara lain :

- a. Reduksi Data (*Data Reduction*) adalah sebagai proses pemilihan, menggolongkan, data dipilih mana yang perlu dan membuang yang tidak perlu. Reduksi data ini sudah tampak pada saat penelitian memutuskan wilayah penelitian, permasalahan penelitian dan pendekatan penelitian dengan metode pengumpulan data yang dipilih. Pada saat pengumpulan data berlangsung, terjadilah tahapan reduksi setelah itu membuat ringkasan, mengkode, menelusur tema dan membuat catatan kaki. Reduksi data ini terjadi sampai penulisan laporan akhir penelitian.
- b. Penyajian Data (*Data Display*) adalah sekumpulan informasi tersusun yang

²⁵ Ibid. Hlm 66

memberi kemungkinan adanya penarikan simpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data ini diperoleh dari tempat atau wilayah yang diteliti oleh peneliti.

- c. Penarikan Simpulan dan Verifikasi adalah intisari dari temuan penelitian yang menggambarkan pendapat-pendapat terakhir yang berdasarkan pada uraian-uraian sebelumnya atau keputusan yang diperoleh berdasar metode induktif atau deduktif. Simpulan ini harus relevan bukan ringkasan penelitian.

6. Pemeriksaan Keabsahan Data

Untuk mendapatkan kesimpulan yang tepat dan obyektif maka diperlukan kredibilitas data yang dimaksud untuk membuktikan bahwa apa yang dikumpulkan selama penelitian sesuai dengan situasi dan kondisi dilapangan. Kreteria validasi data ini untuk menjamin data dan informasi yang disajikan memang benar kebenarannya baik bagi pembaca maupun subyek yang diteliti. Jika peneliti mengumpulkan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data dengan teknik pengumpulan data dari berbagai sumber. Triangulasi dengan metode mengacu, untuk melakukan pengecekan pada pengumpulan data atau informasi apakah hasilnya informasi metode wawancara sama dengan metode observasi atau hasilnya metode observasi sesuai dengan informasi saat dilaksanakan metode wawancara. Digunakan triangulasi dalam penelitian ini untuk mengetahui kebenaran data atau informasi yang berkaitan dengan Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Peserta didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.

I. Sistem Pembahasan

1. Bab I Pendahuluan

Pada awal bab ini peneliti menjelaskan tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian yang relevan, metode penelitian, dan terakhir menjelaskan tentang sistematika pembahasan.

2. Bab II Landasan Teori

Pada bab ini peneliti menjelaskan tentang landasan teori yang akan digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan penelitian.

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Pada bab ini membahas tentang gambar umum objek melakukan suatu penelitian kemudian menyajikan fakta dan data penelitian.

4. Bab IV Analisis Penelitian

Pada bab ini membahas tentang analisis data yang telah diteliti. Kemudian membahas tentang data-data yang sudah dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi saat penelitian dan menjabarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan.

5. Bab V Penutup

Pada bab ini berikan kesimpulan yang didapat pada saat penelitian serta terdapat saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Behavioral Dan Teknik *Self Management*

1. Konseling Behavioral

a. Pengertian konseling Behavioral

Bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan bantuan dan tuntutan yang diberikan kepada individu pada umumnya dan peserta didik pada khususnya disekolah dalam rangka meningkatkan mutunya. Berbagai kegiatan bimbingan dan konseling dapat diupayakan untuk mengembangkan potensi dan kompetensi hidup peserta didik yang efektif serta memfasilitasi mereka secara sistematis, terprogram, dan kolaboratif agar setiap peserta didik betul-betul mencapai kompetensi perkembangan atau pola perilaku dalam kondisi yang diharapkan. Fungsi bimbingan dan konseling sangat relevan dengan fungsi dari Pendidikan Nasional yaitu, mengembangkan kemampuan untuk membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri untuk menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling behavioral yang dimana Ivan Petrovich Pavlov merupakan penemu teori behavioral yang pertama. Konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-

teknik yang berorientasi tindakan.¹ Sedangkan menurut Komalasari, tujuan konseling behavior adalah sebagai berikut :

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.
2. Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*).
3. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.
4. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.²

Konseling behavioral juga dikenal dengan memodifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku dalam penelitian ini peneliti menggunakan konseling behavioral dengan tujuan untuk dapat mengubah perilaku penurunan kemandirian peserta didik menjadi perilaku yang meningkatkan kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.

b. Hakikat Konseling Behavioral

Pada pandangan behavioral kepribadian manusia itu adalah perilaku, sedang perilaku dibentuk dari interaksi antara individu dengan lingkungannya. Dalam interaksi dengan lingkungan sesungguhnya terdapat hubungan stimulus dan respon dengan lingkungan. Dengan kata lain, pengalaman hidup setiap individu menjadi dasar dalam terbentuknya

¹ Mega Aria monica Dan Ruslan Abdul Gani, "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016", Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Vol. 3 No. 2, 119-132

² Komalasari et al, Teori dan Teknik Konseling, PT. Indeks, Jakarta, 2011

perilaku manusia. Karena kenyataan inilah bahwa konseling behavioral pada hakikatnya adalah membentuk perilaku individu melalui modifikasi sesuai dengan perilaku yang diharapkan. Pembentukan perilaku dapat dilakukan melalui belajar dengan lingkungannya, belajar dengan dikondisikan atau dibiasakan, dan belajar operan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hakikat konseling behavioral adalah upaya untuk membentuk perilaku melalui pembentukan kebiasaan yang berulang-ulang melalui stimulus yang dikondisikan sehingga perilaku tersebut dapat terbentuk dalam waktu yang ditentukan.³ Hal tersebut yang merupakan tujuan dari penelitian ini dimana upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan teknik *self management* sebagai stimulus untuk peserta didik.

c. **Karakteristik Konseling Behavioral**

Proses konseling merupakan penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Menurut Krumboltz dalam Gantina Komalasari, ciri-ciri utama konseling behaviorial adalah sebagai berikut :

- a. Proses pendidikan, konseling membantu konseli mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya.
- b. Teknik dirakit secara individual, teknik konseling pada setiap konseli berbedabeda tergantung pada masalah dan karakteristik konseli.

³ Sulthon. "Mengatasi Kenakalan Pada Peserta didik Melalui Pendekatan Konseling Behavioral". *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*. 2018. Vol. 2. No. 2

- c. Metodologi ilmiah, konseling behaviorial di landasi oleh metode ilmiah dalam melakukan asesmen dan evaluasi konseling.⁴

d. Perilaku Bermasalah Menurut Konseling Behavioral

Menurut Gantina menjelaskan bahwa tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behaviorial adalah:

- a. Tingkah laku yang berlebihan (*excessive*), tingkah laku yang berlebihan misalnya, merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas. Tingkah laku excessive dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku.
- b. Tingkah laku yang kurang (*deficit*), adapun tingkah laku yang kurang yaitu, terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. tingkah laku deficit diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.⁵

Maka berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kemandirian pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah beserta ciri-cirinya dapat dikategorikan ke dalam tingkah laku yang kurang (*deficit*) sehingga hal tersebut membuat peserta didik mengalami dampak dan harus segera diambil tindakan.

e. Peran dan Fungsi Konselor Behavioral

Peran konselor dalam konseling behaviorial berperan aktif, direktif, dan menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan solusi dari

⁴ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, Op.Cit. Hlm. 153

⁵ Ibid. Hlm. 157

persoalan individu. Konselor behavioral biasanya berfungsi sebagai guru, pengarah, dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku yang maladaptif dan menentukan prosedur yang mengatasi persoalan tingkah laku individu. Dalam proses konseling, konseli menentukan tingkah laku apa (*what*) yang akan diubah, sedangkan konselor menentukan cara yang digunakan untuk mengubahnya (*how*).⁶

Peran konselor juga sebagai model bagi kliennya, bahwa sebagian besar proses belajar terjadi melalui pengalaman langsung juga bias diperoleh melalui pengamatan terhadap tingkah laku orang lain. Ia berpendapat bahwa salah satu proses fundamental yang memungkinkan klien bias mempelajari tingkah laku baru adalah imitasi atau pencontohan oleh konselor.⁷

f. Tahap-Tahap Konseling Behavioral

Menurut Rosjidan dalam gantina menyatakan bahwa konseling behavioral memiliki empat tahap yaitu: melakukan asesmen (*asesment*), menentukan tujuan (*goal-setting*), mengimplentasikan teknik (*technique-implementation*), dan evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*).

- a. *Asessment*, tujuan dari asesment adalah untuk memperkirakan apa yang diperbuat klien waktu itu. Konselor menolong klien untuk mengemukakan keadaannya yang benar-benar dialaminya waktu itu.
- b. *Goal Setting*, berdasarkan informasi yang dikumpulkan kemudian dianalisis. Konselor dan klien merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling.

⁶ Ibid.

⁷ Gerald Corey, *Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Rafika Aditama, 2005). Hlm. 204

- c. *Technique Implementation*, yaitu menentukan strategi belajar yang akan dipakai dalam mencapai tingkah laku yang ingin diubah.
- d. *Evaluation-Termination*, evaluasi dapat digunakan untuk melihat apa yang telah diperbuat oleh klien. apakah konseling efektif dan apakah teknik yang digunakan dalam konseling cocok atau tidak. Jika konseling telah selesai maka masuk dalam tahap terminasi yaitu berhenti untuk melihat apakah klien bertindak tepat.⁸

g. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Behavioral

- a. Kelebihan Konseling Behavioral
 - 1) Ada hasil konkrit / nyata yang didapat (yaitu perubahan perilaku). Jika client centered therapy, humanistik, dan lain-lain lebih bersifat abstrak dan menekankan pada insight yang diperoleh klien.
 - 2) Pembuatan tujuan terapi antara terapis dan klien di awal sesi terapi dan hal itu dijadikan acuan keberhasilan proses terapi.
 - 3) Memiliki berbagai macam teknik konseling yang teruji dan selalu diperbaharui.
 - 4) Waktu konseling relatif singkat.
 - 5) Kolaborasi yang baik antara konselor dan konseli dalam penetapan tujuan dan pemilihan teknik.
- b. Kelemahan Konseling Behavioral
 - 1) Konseling behavioral dapat mengubah perilaku, tetapi tidak mengubah perasaan.
 - 2) Konseling behavioral mengabaikan faktor-faktor penting dalam hubungan terapi.
 - 3) Konseling behavioral tidak menimbulkan insight.

⁸ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, Loc.Cit.

- 4) Konseling behavioral lebih mementingkan memperlakukan gejala-gelajanya daripada penyebab.
- 5) Konseling behavioral meliputi kontrol dan manipulasi oleh terapis.⁹

B. Teknik *Self Management*

1. Pengertian Teknik *Self Management*

Self Management merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.¹⁰ Yang dimana 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. Pada program *self-management* ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin di kendalikan atau diubah. Menurut Corey bahwa sering kali peserta didik menemukan alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya keterampilan. Dalam wilayah itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa di dapat perubahan dan sebuah rencana yang membawa perubahan.¹¹

Menurut Soekadji *self-management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor

⁹ Lubis Lumongga Namora, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011, Hlm. 50.

¹⁰ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, Op. Cit, Hlm. 180

¹¹ Corey, "Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi", (Bandung : PT Refika, 1997), Hlm. 25

perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.¹²

Maka dari pernyataan diatas bisa disimpulkan bahwa *self management* merupakan proses peserta didik mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dan dalam hal ini perubahan tingkah laku peserta didik yakni meningkatkan kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan peserta didik tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada didirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika peserta didik dapat mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self management*.

2. Tujuan Teknik *Self Management*

Dalam penelitian ini teknik *self management* bertujuan agar peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah mampu mengatur perilakunya sendiri dan mengarahkan kearah yang lebih baik. Dalam proses konseling, Guru BK dan peserta didik bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Guru BK mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya peserta didikpun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi

¹² Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, Op.Cit, Hlm. 180.

konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

3. Aspek-Aspek *Self Management*

Terdapat empat aspek *self management* yaitu:

a. Pendorongan diri (*Self Motivation*)

Pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri peserta didik yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Dengan adanya pendorongan diri pada peserta didik itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari.

b. Pendorongan diri (*Self Motivation*)

Penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi siswa dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula. Bisa dikatakan juga pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lainnya yang menunjang pembentukan *self management*, apabila segala sesuatunya telah diatur

sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien.

c. Pengendalian Diri (*Self Control*)

Pengendalian diri adalah perbuatan peserta didik membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis kelesuan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. Memang, kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari gampangnya, kelesuan berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara televisi, iklan film, atau ajakan teman senantiasa menghinggapi kebanyakan peserta didik. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri. Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Keinginan yang kuat akan memacu munculnya semangat untuk bisa memperoleh apa yang ingin dicapainya.

d. Pengembangan Diri (*Self Development*)

Pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumber daya pribadi dalam diri seorang peserta didik, yaitu: 1. Kecerdasan pikiran : untuk menambah kearifan pengetahuan dan ketrampilan yang berguna dalam hidup. 2. Watak kepribadian : untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila. 3. Rasa kemasyarakatan : untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam

kehidupan. 4. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani.¹³

4. Manfaat Teknik *Self Management*

Untuk itu berikut manfaat dari Teknik *self-management* :

- a. Membantu peserta didik untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan peserta didik secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c. Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada peserta didik maka Ia akan menganggap perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- d. Peserta didik dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri.

5. Tahapan Teknik *Self Management*

Pada penerapan Teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada pada tangan peserta didik itu sendiri. Konselor hanya berperan sebagai fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Tahapan pada Teknik *self-management* yang dikemukakan oleh Komalasari dan Wahyuni terdapat 3 tahapan¹⁴, yaitu :

- a. Tahap monitor atau observasi diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar

¹³ Supriyanti, Anik. Upaya Peningkatan *Self Management* dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Unesa:2013), 117.

¹⁴ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, Pt. Indeks, Jakarta, 2011, Hlm. 182.

cek, hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi (ukuran jumlah terjadinya sebuah peristiwa), intensitas (tingkatan) dan durasi tingkah laku. Catatan yang di catat peserta didik pada tahap ini merupakan kemandiriannya menggunakan daftar cek.

b. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan kemandirian dengan target kemandirian yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali, apakah target kemandirian yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini peserta didik 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 peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara berkala. Setelah melaksanakan teknik yang diberikan peserta didik diharap sudah bisa melaksanakan kemandirian dengan baik dan menerapkannya secara langsung.

Adapula tahapan-tahapan dalam *self manajement*, yaitu:

1. Pada pertemuan pertama peserta didik mengidentifikasi masalah yang berhubungan dengan pikiran. Tahapan ini bertujuan a. untuk terciptanya hubungan baik antara guru BK dan peserta didik, membangun kepercayaan, saling menerima dan saling

- mendukung b. memberikan pengertian kepada peserta didik tujuannya konseling individu dan ajakan untuk terlibat selama proses konseling, seling terbuka dan menjaga prinsip kerahasiaan c. memberikan pemahaman pada peserta didik tentang kemandirian.
2. Pertemuan kedua peserta didik melaksanakan *self manajement* (manajemen diri). Tahapan ini bertujuan agar guru BK dapat membantu peserta didik mengidentifikasi pikiran-pikiran yang dapat mempengaruhi perilaku ketidak kemandirian.
 3. Pertemuan ketiga peserta didik melaksanakan *self monitoring* (pemantauan diri). Tahapan ini bertujuan a. peserta didik mampu mengelola kemandirian dengan strategi pemantauan diri b. peserta didik memahami tujuan dan kegunaan dari pemantauan diri c. peserta didik menerapkan strategi pemantauan diri dalam kegiatan sehari-hari.
 4. Pertemuan keempat peserta didik melaksanakan *stimulus control* (kendali rangsangan). Tahapan ini bertujuan a. peserta didik mengetahui durasi dan frekuensi dari perilaku ketidak kemandirian sehingga dapat mengubahnya menjadi perilaku kemandirian b. peserta didik dapat mengolah data menjadi tabel yang dapat dilihat c. peserta didik memotivasi diri dengan kata-kata positif yang dapat diletakkan pada tempat yang mudah untuk dilihat.
 5. Pertemuan kelima peserta didik melaksanakan *self contracting* (menghubungi diri sendiri) dan *self reward* (penghargaan diri). Tahapan ini bertujuan a. peserta didik mampu mendisiplinkan diri dalam sikap kemandirian dengan membuat kontrak perilaku yang disepakati bersama guru BK b. peserta didik mampu menghadahi untuk diri sendiri setelah perilaku sasaran dapat dilakukan c. peserta didik mampu menerapkan strategi *self contacting* dan *self reward* pada diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

6. Pertemuan keenam peserta didik menganalisis perubahan yang diharapkan (pikiran dan perilaku). Tahapan ini bertujuan a. menyampaikan kepada peserta didik bahwa tujuan kegiatan konseling individu telah tercapai sehingga akan berakhir. Tujuan konseling tercapai dilihat dari perubahan kognitif dan tingkah laku setiap saat pertemuan yang menunjukkan pada tercapainya peningkatan kemandirian sehingga konseling individu akan berakhir b. mengevaluasi seluruh rangkaian konseling individual berdasarkan simpulan dan hasil tugas rumah yang ada dalam diri setelah mengikuti kegiatan konseling individu c. peserta didik memahami kemajuan yang ada dalam dirinya setelah mengikuti kegiatan konseling individu d. peserta didik dapat mengembangkan rencana spesifik untuk menetapkan kemandirian dan melaksanakan secara positif dalam kehidupan sehari-hari.¹⁵

6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Management*

- a. Kelebihan teknik *self management*, yakni : 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana. 2) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku peserta didik secara langsung melalui perasaan dan sikapnya. 3) Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan secara kelompok.

Dari kelebihan tersebut dapat dipahami bahwa teknik ini mudah dimengerti baik itu oleh peserta didik ataupun guru BK, bisa langsung dirasakan yang artinya tidak perlu memerlukan waktu yang lama agar peserta didik sadar akan perubahan yang terjadi dan pelaksanaannya tidak ditentukan dengan kelompok

¹⁵ Diana Dewi Wahyuningsih, "Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP", CV. Sarnu untung (2020), Hlm. 13-52

atau individu karna keduanya sama-sama bisa dilaksanakan.

- b. Kekurangan teknik *self management*, yakni : 1) Tidak ada motivasi yang tinggi pada peserta didik. 2) peserta didik bersifat independen. 3) Tidak ada dukungan dari lingkungan. 4) Target perilaku seringkali bersifat pribadi terkadang sulit didiskripsikan sehingga guru BK sulit untuk menentukan cara melihat dan mengevaluasi.

Setiap ada kelebihan disitupula terdapan kekurangan namun kekurangan pada teknik ini bisa diatasi jika peserta didik tersebut bersungguh-sungguh dalam melaksanakan layanan.

C. Kemandirian

1. Pengertian Kemandirian

Kemandirian berasal dari kata dasar diri yang mendapat awalan ke dan akhiran an yang kemudian membentuk suatu kata keadaan atau kata benda.

Untuk itu kemandirian diartikan sebagai satu kondisi dimana seseorang tidak tergantung pada orang lain dalam menentukan keputusan dan adanya sikap percaya diri.

Menurut Bachrudin Muasthafa dalam Novan (2013:28), kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil pilihan dan menerima konsekuensi yang menyertainya. Kemandirian pada peserta didik terwujud jika mereka menggunakan pikirannya sendiri dalam mengambil berbagai keputusan, dari memilih perlengkapan belajar yang ingin digunakannya, memilih teman bermain, sampai hal-hal yang lebih rumit dan menyertakan konsekuensi-konsekuensi tertentu yang lebih serius. Sedangkan menurut Kemandirian menurut Therington (dalam Spencer) merupakan perilaku yang ditunjukkan dengan adanya kemampuan untuk mengambil inisiatif, kemampuan

mengatasi masalah serta keinginan untuk mengerjakan sesuatu tanpa bantuan orang lain.¹⁶

Kemandirian merupakan hal yang harusnya dimiliki oleh setiap peserta didik untuk itu peneliti menyadari bahwa peserta didik yang mengalami penurunan kemandirian akan mengalami dampak yang besar terlebih lagi pada masa pembelajaran selama peserta didik tersebut bersekolah. Hal tersebut juga sama halnya dengan yang dirasakan oleh peserta didik yang sudah menyadari bahwa kemandirian hal yang penting, harus dimiliki serta dijaga terkhususnya peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.

2. Tujuan Kemandirian

Kemandirian sangat penting untuk dikembangkan pada diri peserta didik sebagai generasi muda bangsa. Generasi yang akan melanjutkan masa depan bangsa terlebih lagi peserta didik kelas XI yang sebentar lagi akan naik ke kelas selanjutnya dan akan lulus dari sekolah. Sebuah negara harus mengikuti perkembangan zaman agar tidak tertinggal dari negara lain. Kemajuan tersebut terjadi pada segala aspek kehidupan, seperti aspek ekonomi, sosial, budaya, teknologi, dan pendidikan. Untuk itulah kemandirian memegang peranan penting yakni : agar peserta didik mendapat bekal untuk bertahan hidup, bisa berdiri pada diri sendiri, memiliki rasa percaya diri dan melatih mental menjadi lebih kuat.

3. Faktor-faktor Kemandirian

Terbentuknya kemandirian tidak terlepas dari faktor-faktor yang mendukung untuk mempengaruhinya lebih dalam, karena itu ada

¹⁶ Rantina Mahyumi. ” Peningkatan kemandirian melalui kegiatan pembelajaran practical life (penelitian tindakan di tk b negeri pembina kabupaten lima puluh kota,tahun 2015)”. Jurnal pendidikan usia DINI. Vol. 9 Edisi 2. 2015. Hlm. 183-14.

beberapa faktor lain yang berperan penting dalam mempengaruhi hal tersebut, yakni :

a. Pola asuh orang tua dalam keluarga

Anak yang mempunyai kemandirian tinggi adalah mereka yang berasal dari keluarga yang orangtuanya dapat menerima anaknya dengan positif.

b. Usia

Individu dimasa remaja akan berusaha melepaskan diri dari orang tuanya, dalam hal ini berarti individu cenderung tidak akan meminta bantuan kepada orang lain dalam memecahkan suatu masalah yang sedang dihadapi.

c. Pendidikan

Pendidikan yang dialami oleh seseorang tidak harus berasal dari sekolah atau yang dikenal dengan pendidikan formal. Akan tetapi bisa juga diperoleh dari luar sekolah yang sering disebut dengan pendidikan non formal, pendidikan ini secara tidak langsung telah membawa individu kepada suatu bentuk usaha dari lingkungan keluarganya kedalam kelompok teman sebaya. Terlihat adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, ternyata semakin tinggi juga tingkat kemandirian seseorang.

d. Urutan kelahiran

Dengan adanya urutan kelahiran dalam suatu keluarga tentunya mempunyai ciri tersendiri bagi setiap anak yang mungkin disebabkan oleh perlakuan dan perhatian yang berbeda-beda bagi setiap anak. Semakin sedikit jumlah anak dalam keluarga dan semakin naik persepsi pola asuh demokratik yang diberikan oleh orangtuanya, maka tingkat kemandirian semakin besar.

e. Jenis kelamin

Didalam penelitian tersebut ditemukan bahwa rata-rata skor kemandirian pria lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata skor kemandirian

wanita. Hal tersebut dikarenakan orang menganggap wanita mudah dipengaruhi, sangat pasif, merasa kesulitan dalam memutuskan sesuatu, kurang percaya diri, sangat terganutngdan aspek-aspek lainnya yang merupakan ciri-ciri ketidakmandirian. Sedangkan pria mempunyai ciri-ciri yang sebaliknya, yaitu tidak mudah dipengaruhi, sangat aktif, dapat memutuskan sesuatu secara mudah, sangat percaya diri, dan tidak tergantung.

f. **Inteligensi**

Anak yang cerdas akan memiliki metode yang praktis dan tepat dalam setiap memecahkan masalah yang sedang dihadapinya, sehingga akan dengan cepat mengambil keputusan untuk bertindak. Hal ini menunjukkan adanya kemandirian dalam setiap menghadapi masalah yang harus diselesaikan.

g. **Interaksi sosial**

Kemampuan seorang remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik akan mendukung perilaku yang bertanggung jawab dan mampu menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi dengan tidak mudah menyerah akan mendukung kemandirian. Dari penjelasan diatas maka dapat dijelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian antara lain pola asuh orangtua dalam keluarga, usia, pendidikan, urutan kelahiran, jenis kelamin, inteleginsi dan interaksi sosial.

Adapula periode rentang kehidupan dibagi ke dalam delapan periode, yang meliputi periode pranatal, bayi dan toddler, kanak-kanak awal, usia sekolah, remaja, dewasa muda, dewasa madya, dan dewasa akhir. Terkait dengan perkembangan anak, berikut ini akan diuraikan secara khusus

perkembangan anak dari masa pranatal hingga remaja, yakni¹⁷ :

- a. Periode Pranatal, dari konsepsi hingga lahir. Periode ini berlangsung kurang lebih sembilan bulan di dalam kandungan. Pada periode ini, perkembangan berlangsung paling cepat, diawali dari satu sel organisme hingga berkembang menjadi janin dengan kapasitas-kapasitas yang penting untuk menyesuaikan diri dengan dunia di sekitarnya.
- b. Periode bayi dan toddler, dari lahir hingga usia 18 – 24 bulan. Periode bayi adalah masa ketika seseorang tergantung secara ekstrim pada orang dewasa untuk pemenuhan kebutuhan dasarnya, seperti makanan, pakaian, tempat tinggal, dan afeksi. Pada masa ini ikatan yang erat dengan orang lain terbentuk untuk pertama kali. Periode bayi berlangsung kurang lebih selama satu tahun pertama kehidupan. Masa selanjutnya, disebut sebagai rentang periode toddler. Pada periode ini, seorang anak mulai mengembangkan otonomi sejalan dengan kemampuannya untuk berbicara dan melakukan mobilitas. Bagaimanapun mereka tetap membutuhkan orang tua dan pengasuh untuk menyediakan lingkungan yang aman bagi mereka dalam melakukan berbagai hal.
- c. Periode kanak-kanak awal, berlangsung sekitar usia 2 hingga 6 tahun. Periode kanak-kanak awal sering pula disebut sebagai periode prasekolah. Pada periode ini tubuh menjadi lebih panjang dan lebih ramping. Keterampilan motor juga menjadi lebih baik. Anak-anak pada periode ini lebih mampu mengontrol diri dan mengurus dirinya sendiri. Mereka juga mengembangkan keterampilan kesiapan sekolah (seperti kemampuan mengikuti instruksi, mengenal huruf), dan menghabiskan banyak waktunya untuk

¹⁷ Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. Human Development. 11th Ed. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.2009

bermain bersama teman. Hal tersebut didukung pula oleh perkembangan berpikir dan bahasa yang luar biasa pada masa ini.

- d. Periode usia sekolah, berlangsung sekitar usia 6 hingga 11 tahun. Pada periode ini anak-anak belajar tentang lingkungan yang lebih luas dan menguasai tanggung jawab baru yang menyerupai tanggung jawab orang dewasa. Keutamaan dari periode ini adalah meningkatnya kemampuan atletik, partisipasi dalam permainan yang memiliki aturan, proses berpikir yang lebih logis, penguasaan keterampilan dasar membaca, menulis, dan berhitung serta kemajuan dalam pemahaman diri, moralitas, dan hubungan persahabatan.
- e. Periode remaja, berlangsung sekitar usia 11 hingga 18 tahun. Periode ini mengawali transisi ke masa dewasa. Pubertas mengarah pada ukuran tubuh orang dewasa dan kematangan seksual. Perubahan fisik berlangsung pesat. Berpikir menjadi lebih abstrak dan idealis. Sekolah mengarah pada persiapan pendidikan di bangku kuliah dan dunia kerja. Remaja juga mulai membangun kemandirian dari keluarga dan mulai menetapkan nilai-nilai dan tujuan pribadi. Tugas perkembangan utama pada masa ini adalah pencapaian identitas.

4. Ciri-Ciri Kemandirian

Peserta didik yang memiliki kemandirian akan memperlihatkan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Percaya diri
Peserta didik yang memiliki kemandirian, lebih yakin dan percaya diri dalam melakukan sesuatu. Apapun yang dilakukannya, hal itu dipercayai sebagai suatu kepastian demi kebajikannya.
- b. Mampu bekerja sendiri
Dalam hal ini, Peserta didik tidak perlu menunggu bantuan atau perintah orang lain untuk melakukan

sesuatu. Ia mampu bekerja sendiri karena ia memang mampu melakukannya. Selain itu, kemampuannya bekerja sendiri didukung pula oleh sikapnya dalam berinisiatif terhadap apa yang dikerjakannya.

- c. Menguasai keahlian dan keterampilan yang sesuai dengan pekerjaannya

Peserta didik yang memiliki kemandirian, akan melakukan/mengerjakan sesuatu berdasarkan keahlian atau keterampilan yang sesuai dengan apa yang dikerjakannya. Pada umumnya, Peserta didik tidak terlalu mengharapkan bantuan orang lain, sehingga keterampilan atau keahlian yang dimiliki sangat mendukung terhadap penyelesaian pekerjaannya.

- d. Menghargai waktu

Tidak ada waktu yang tersisa atau terbuang secara cuma-cuma bagi peserta didik yang memiliki kemandirian. Mereka sangat menghargai waktu, sehingga apa yang dilakukan harus memberikan hasil yang berarti.

- e. Mengembangkan cara berfikir positif

Selain inisiatif yang dimiliki, Peserta didik yang memiliki kemandirian cenderung mengembangkan cara berfikir positif. Hal ini dapat dilihat pada sikap mereka ketika menanggapi dan menyelesaikan suatu masalah, mereka mengembangkan solusi yang dibutuhkan bagi penyelesaian masalah tersebut. Bagi mereka, hal itu lebih efektif dan efisien daripada harus mempersoalkan mengapa masalah itu terjadi. Dengan demikian, energi yang tersisa dapat difokuskan untuk hal yang lain.

- f. Memandang masalah dengan optimis

Peserta didik yang memiliki kemandirian, apa yang mereka lakukan selalu penuh semangat dan harapan. Selama peserta didik masih berminat terhadap suatu hal, peserta didik tidak pernah memandang sesuatu itu sebagai hal yang tidak ada manfaatnya.

Selanjutnya terdapat tipe-tipe Kemandirian pada peserta didik dibagi dalam tiga tipe, yaitu kemandirian emosional (*emotional autonomy*), kemandirian behavioral (*behavioral autonomy*), dan kemandirian nilai (*values autonomy*)¹⁸, yakni :

a. Kemandirian Emosional (*Emotional Autonomy*)

Aspek pertama dari kemandirian emosional adalah *de-idealized*, yakni kemampuan peserta didik untuk tidak mengidealkan orang tuanya. Perilaku yang dapat dilihat ialah peserta didik memandang orang tua tidak selamanya tahu, benar, dan memiliki kekuasaan, sehingga pada saat menentukan sesuatu maka mereka tidak lagi bergantung kepada dukungan emosional orang tuanya. Aspek kedua dari kemandirian emosional adalah pandangan tentang *parents as people*, yakni kemampuan peserta didik dalam memandang orang tua sebagaimana orang lain pada umumnya. Perilaku yang dapat dilihat ialah peserta didik melihat orang tua sebagai individu selain sebagai orang tuanya dan berinteraksi dengan orang tua tidak hanya dalam hubungan orang tua-anak tetapi juga dalam hubungan antar individu. Aspek ketiga dari kemandirian emosional adalah *nondependency*, yakni suatu derajat di mana remaja tergantung kepada dirinya sendiri dari pada kepada orang tuanya untuk suatu bantuan. Perilaku yang dapat dilihat ialah mampu menunda keinginan untuk segera menumpahkan perasaan kepada orang lain, mampu menunda keinginan untuk meminta dukungan emosional kepada orang tua atau orang dewasa lain ketika menghadapi masalah. Aspek keempat dari kemandirian emosional pada remaja adalah mereka memiliki derajat individuasi dalam hubungan dengan orang tua (*individuated*). Individuasi berarti berperilaku lebih bertanggung jawab. Perilaku individuasi yang dapat dilihat ialah mampu melihat perbedaan antara pandangan orang tua dengan

¹⁸ Steinberg, Laurence. *Adolescence* Sanfrancisco : McGraw-Hill Inc.1995

pandangannya sendiri tentang dirinya, menunjukkan perilaku yang lebih bertanggung jawab.

b. Kemandirian Behavioral (*Behavioral Autonomy*)

Kemandirian perilaku (*behavioral autonomy*) merupakan kapasitas individu dalam menentukan pilihan dan mengambil keputusan. peserta didik yang memiliki kemandirian bebas dari pengaruh pihak lain dalam menentukan pilihan dan keputusan. Tetapi bukan berarti mereka tidak perlu pendapat orang lain. Bagi peserta didik yang memiliki kemandirian behavioral memadai, pendapat/nasehat orang lain yang sesuai dijadikan sebagai dasar pengembangan alternatif pilihan untuk dipertimbangkan dalam pengambilan keputusan. Melalui pertimbangan diri sendiri dan sugesti orang lain ia mengambil suatu keputusan yang seharusnya dipilih untuk berperilaku/bertindak. Kemandirian perilaku, khususnya kemampuan kemandirian secara fisik sesungguhnya sudah berkembang sejak usia anak dan meningkat dengan sangat tajam pada usia remaja. Peningkatannya itu bahkan lebih pesat dari pada peningkatan kemandirian emosional. Ini bisa terjadi karena didukung oleh perkembangan kognitif mereka yang semakin berkualitas. Dengan perkembangan kognitif seperti ini remaja semakin mampu memandang ke depan, memperhitungkan risiko-risiko dan kemungkinan hasil-hasil dari alternatif pilihan mereka, dan mampu memandang bahwa nasehat seseorang bisa tercemar/ternoda oleh kepenringan-kepentingan dirinya sendiri. Terdapat tiga domain kemandirian perilaku yang berkembang pada masa remaja. Pertama, mereka memiliki kemampuan mengambil keputusan yang ditandai oleh (a) menyadari adanya resiko dari tingkah lakunya, (b) memilih alternatif pemecahan masalah didasarkan atas pertimbangan sendiri dan orang lain dan (c) bertanggung jawab atas konsekuensi dari keputusan yang diambilnya. Kedua, mereka memiliki kekuatan

terhadap pengaruh pihak lain yang ditandai oleh (a) tidak mudah terpengaruh dalam situasi yang menuntut konformitas, (b) tidak mudah terpengaruh tekanan teman sebaya dan orang tua dalam mengambil keputusan, dan (c) memasuki kelompok sosial tanpa tekanan. Ketiga, mereka memiliki rasa percaya diri (self reliance) yang ditandai oleh (a) merasa mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari di rumah dan di sekolah, (b) merasa mampu memenuhi tanggung jawab di rumah dan di sekolah, (c) merasa mampu mengatasi sendiri masalahnya, (d) berani mengemukakan ide atau gagasan.

c. Kemandirian Nilai (*Values Autonomy*)

Kemandirian nilai (*values autonomy*) merupakan proses yang paling kompleks, tidak jelas bagaimana proses berlangsung dan pencapaiannya, terjadi melalui proses internalisasi yang pada lazimnya tidak disadari, umumnya berkembang paling kahir dan paling sulit dicapai secara sempurna dibanding kedua tipe kemandirian lainnya. Kemandirian nilai yang dimaksud adalah kemampuan individu menolak tekanan untuk mengikuti tuntutan orang lain tentang keyakinan (*belief*) dalam bidang nilai. Kemandirian nilai berkembang selama masa remaja khususnya tahun-tahun remaja akhir. Perkembangannya didukung oleh kemandirian emosional dan kemandirian perilaku yang memadai. Dalam perkembangan kemandirian nilai, terdapat tiga perubahan yang teramati pada masa remaja. Pertama, keyakinan akan nilai-nilai semakin abstrak (*abstract belief*). Perilaku yang dapat dilihat ialah remaja mampu menimbang berbagai kemungkinan dalam bidang nilai. Misalnya, remaja mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang akan terjadi pada saat mengambil keputusan yang bernilai moral. Kedua, keyakinan akan nilai-nilai semakin mengarah kepada yang bersifat prinsip (*principled belief*). Perilaku yang dapat dilihat ialah (a) berpikir dan (b) bertindak sesuai

dengan prinsip yang dapat dipertanggung jawabkan dalam bidang nilai. Ketiga, keyakinan akan nilai-nilai semakin terbentuk dalam diri remaja sendiri dan bukan hanya dalam sistem nilai yang diberikan oleh orang tuanya atau orang dewasa lainnya (*independent belief*). Perilaku yang dapat dilihat ialah (a) remaja mulai mengevaluasi kembali keyakinan dan nilai-nilai yang diterimanya dari orang lain, (b) berpikir sesuai dengan keyakinan dan nilainya sendiri, dan (c) bertingkah laku sesuai dengan keyakinan dan nilainya sendiri.

5. Manfaat Kemandirian

Pada kemandirian memiliki manfaat berupa :

- a. Menjadi Peserta didik yang memiliki tanggung jawab pada diri sendiri
- b. Tidak mudah bergantung kepada orang lain
- c. Tidak mudah menyerah dalam menjalani hidup
- d. Mampu mencari solusi pada setiap permasalahan yang dihadapi
- e. Memiliki keyakinan setiap melakukan sesuatu atau memiliki percaya diri
- f. Menjadi pribadi yang kreatif
- g. Mempunyai pikiran yang kritis
- h. Mengembangkan daya mental
- i. Menjadi anak berani
- j. Meningkatkan keterampilan sendiri/ belajar mandiri (otodidak).

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Setelah peneliti memaparkan uraian berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah, maka dapat ditarik simpulan bahwa :

1. Pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah dilakukan dengan tiga tahapan yakni tahap observasi diri, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman. Pada tahapan observasi peserta didik mengobservasi dirinya agar dapat meningkatkan kemandiriannya selanjutnya pada tahap evaluasi diri dilakukan guna mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan apakah dilakukan dengan baik atau tidak serta mencapai tujuan atau tidak dan tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman yang dimana tahap ini adalah tahapan terakhir untuk peserta didik yang berhasil atau tidaknya melakukan dua tahap sebelumnya, tahap ini membutuhkan kemauan yang keras dari peserta didik agar mampu memberikan *reward* atau hukuman pada dirinya jika layanan yang diberikan berhasil ataupun tidak.
2. Gambaran kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah yang mengalami penurunan ini terbukti dari wawancara dan observasi peneliti. Dimana peserta didik mengalami penurunan kemandirian seperti bergantung pada orang lain dalam melaksanakan tugas yang diberikan, tidak percaya diri dalam menunjukkan kemampuan diri, tidak disiplin dengan menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak bertanggung jawab dalam

menyelesaikan tugas. Serupa dengan hasil wawancara guru bimbingan dan konseling memang menyatakan bahwa penurunan kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah benar adanya. Penurunan kemandirian ini terjadi dikarenakan pandemic COVID-19 serta kondisi perasaan peserta didik, peserta didik yang mengalami penurunan kemandirian sangat terganggu hal tersebut mengakibatkan adanya penurunan nilai akademis dari peserta didik itu sendiri. Terdapat beberapa peserta didik yang tergolong mengalami penurunan kemandirian dibandingkan teman-temannya yakni AS, DS, KDPS dan ZP. Penjelasan AS melakukan kegiatan bergantung pada orang lain saat diberikan tugas (mencontek), tidak percaya diri dalam menunjukkan kemampuan diri, tidak disiplin dan tidak bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Kedua DS merupakan peserta didik percaya diri namun bergantung pada orang lain, tidak disiplin dan tidak bertanggung jawab saat menyelesaikan tugas. Ketiga KDPS dan ZP, mereka merupakan peserta didik yang tidak bergantung pada orang lain saat diberikan tugas dan percaya diri namun sayangnya mereka tidak disiplin serta tidak bertanggung jawab saat menyelesaikan tugas.

3. Evaluasi hasil dari layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah dilakukan dengan melihat hasil observasi dan wawancara yakni kebiasaan perilaku dalam penurunan kemandirian, setelah diberikan layanan konseling oleh guru BK dengan menggunakan teknik *self management*, peserta didik juga mulai memahami kebiasaan yang mengakibatkan penurunan kemandirian dan hal itu menimbulkan keinginan peserta didik untuk mengurangi kebiasaan dengan cara atau strategi yang mereka tentukan guna untuk mencapai tujuannya, sama

halnya dengan yang diungkapkan oleh beberapa peserta didik di MAN 1 Lampung Tengah yang pernah mendapatkan layanan konseling oleh guru BK dan berkurangnya

perilaku ketidak mandirian peserta didik *Self management* mampu mengurangi perilaku ketidak mandirian peserta didik hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan peserta didik. Hal in juga tidak lepas dari usaha peserta didik pada saat observasi diri tersebut, dan

tentunya juga memikirkan konsekuensi yang telah dibuatnya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukannya layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling mendapatkan hasil yang cukup memuaskan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian dan pembahasan bahwa, peneliti menyatakan rekomendasi atau saran sebagai berikut:

1. Pihak kepala MAN 1 Lampung Tengah, akan lebih menaruh perhatian pada kegiatan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* agar tidak terjadi lagi penurunan kemandirian.
2. Untuk guru, agar selalu menaruh perhatian pada peserta didik ketika proses belajar, konseling behavioral dengan teknik *self management* agar tidak terjadi lagi penurunan kemandirian.
3. Bagi orang tua, agar selalu memperhatikan anaknya ketika berada dirumah dan selalu berkomunikasi dengan anak agar mengetahui kemandirian anak tersebut.
4. Selanjutnya, bagi peneliti sebaiknya untuk menjalankan penelitian lebih lanjut agar dapat membantu menyelesaikan suatu permasalahan terutama dalam hal kemandirian peserta didik.

DAFTAR RUJUKAN

- Alquran Dan Terjemah* (Bandung: CV Diponegoro, 2005).
- Amalia, Ika. “Menanamkan Sikap Mandiri Dan Rasa Tanggung Jawab Melalui Kegiatan Full Day School Di Taman Kanak-Kanak”. *Jurnal Jendela Bunda*. 2018, Vol 6. No 1
- Aria monica, Mega, Dan Ruslan Abdul Gani. “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016”. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 3 No. 2. 119-132
- Corey Gerald. *Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Rafika Aditama, 2005)
- Departemen Agama RI, “Al-Quran Dan Terjemahannya” (Bandung: CV Diponegoro, 2009) h. 199
- Halimatus, dkk, “Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja” dalam *Ilmiah Counsellia*, Volume 6, Nomor 2, November, 2016.
- Kusumastuti, Adhi, dan Ahmad Mustamil. *Buku Metode Penelitian Kualitatif*. Penerbit LPSP Kota Semarang. Hlm 2-3. 2019
- Kementerian Pendidikan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum. 2010
- Komalasari et al. *Teori dan Teknik Konseling*. PT. Indeks. Jakarta. 2011
- Lumongga Namora, Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2011. Hlm. 50.
- Mahyumi, Rantina. “Peningkatan Kemandirian Melalui Kegiatan Pembelajaranpractical Life (penelitian tindakan di tk b negeri pembina kabupaten lima puluh kota, tahun 2015)”. *Jurnal pendidikan usia dini*. Vol. 9 edisi 2. 2015. Hlm. 183-14
- Masriah, S, & Susilo, B.E.. “Pengembangan karakter mandiri dan pemecahan masalah melalui

- model pembelajaran mmp pendekatan atong materi geometri*". (2014). *Unnes Journal of Mathematics Education*, 2 (4), 157-163.
- Majid, Abdul. *Pendidikan Karakter* (Bandung: PT. Rosdakarya, 2012),h. 26
- Muhid Suryanti, Abdul. Dyah Eka. Anissa Parmawati. "Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Seklolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19 : Literatur Review," *Jurnal Ilmiah BK : Onsilia*, 4.2 (2021). 181–92
- Nurul Fatimah, Anisa. Winny Sujanti dan Wiwin Yuliani, "*Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta didik Sma*", *Fokus*, Vol. 2, No. 1
- Octa Elviana, Sari, Premita. "*Pembentukan Sikap Mandiri Dan Tanggung Jawab Melalui Penerapan Metode Sociodrama Dalam Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan*". *Citizenship Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan*. (2017). Vol 3 No 1, hal 134-144
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human Development*. 11th Ed. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Pratama Putra, Adi. Skripsi: "*Eksperimentasi layanan responsive menggunakan teknik self management pada peserta didik dengan motivasi belajar rendah di masa pandemi covid-19*". (Lampung, UIN RIL, 2021
- Raco. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*. Penerbit PT Grasindo. Anggota IKAPI. Jakarta. 2010
- Satriadi Muratama, Muhammad. "*Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Peserta didik Di Sekolah*". *Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*. Vol 3 No.1
- Sandu, Sitoyo dan M. Ali sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing. 2015.

- Sukiati. *“Tanggung jawab dan pengukurannya penelitian mengenai berbagai dimensi tanggung jawab dan pengukurannya pada mahaPeserta didik Universitas Indonesia”*. Universitas Indonesia Library
- Supriyati, Anik. *Upaya Peningkatan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan BimbinganKelompok* (Unesa: 2013), 117.
- Steinberg, Laurence. (1995). *Adolescence* Sanfrancisco : McGraw-Hill Inc.
- Tajuddin Noor, *“Rumusan Tujuan Pendidikan Nasional Pasal 3 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003,” Wahana Karya Ilmiah Pendidikan 2, No. 1* (2018)
- Ulfa, Utami. Skripsi: *“Efektivitas konseling kelompok dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Di SMAN 1 Abung Tinggi Lampung Utara Tahun Ajaran 2020/2021”*. (Lampung, UIN RIL, 2021)
- Wahyaningrum, Andri. Mudaris Muslim. Rian Rokhmad Hidayat, *“Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTs”, CONSILIUM : Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling, 2017, Vol 5* (2)
- Wawancara Guru Bimbingan Konseling MAN 1 Lampung Tengah, Januari 2022.
- Wawancara Guru Bimbingan Konseling MAN 1 Lampung Tengah, Juli 2022.
- Wawancara Peserta Didik Kelas XI MAN 1 Lampung Tengah, Juli 2022.

LAMPIRAN

Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling MAN 1 Lampung Tengah

1. Teknik apa saja yang guru BK gunakan saat memberikan layanan konseling dalam mengatasi penurunan kemandirian peserta didik?
2. Apakah yang melatar belakangi dilakukannya layanan konseling behavioral dalam mengatasi penurunan kemandirian peserta didik?
3. Bagaimana langkah-langkah guru BK dengan menggunakan teknik tersebut untuk mengatasi penurunan kemandirian peserta didik?
4. Sebelum memberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management*, apakah guru BK paham akan teknik tersebut?
5. Apa saja yang guru BK persiapan sebelum memulai layanan konseling dengan teknik *self management*?
6. Materi apa saja yang guru BK berikan saat layanan konseling dengan teknik *self management*?
7. Apakah saat diberikannya layanan konseling dengan teknik *self management* peserta didik telah memahami dan antusias dalam mengikutinya?
8. Berapa lama guru BK melakukan layanan konseling dengan teknik *self management* untuk mengatasi penurunan kemandirian?
9. Bagaimana guru BK mengevaluasi hasil layanan konseling dengan teknik *self management* untuk mengatasi penurunan kemandirian?
10. Setelah diberikan layanan konseling dengan teknik *self management* untuk mengatasi penurunan kemandirian, perubahan apa saja yang terjadi pada peserta didik?

Kisi-kisi Wawancara Dengan Peserta Didik

1. Apa saja penurunan kemandirian yang kamu alami?
2. Apa penyebab dari penurunan itu terjadi?
3. Apakah penurunan kemandirian itu kamu sadari?
4. Apakah kamu paham dan mau menjalankan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* yang diberikan?
5. Langkah apa yang kamu lakukan untuk mengatasi penurunan kemandirian dengan teknik *self management*?
6. Apakah kamu siap akan *reward* atau *punishment* yang telah disepakati bersama?
7. Apakah setelah melakukan layanan konseling dengan teknik *self management* kamu mengalami perubahan kemandirian?
8. Apakah perubahan yang dirasakan ?

Pedoman Observasi

1. Melihat kondisi fisik sekolah MAN 1 Lampung Tengah.
2. Mengamati sarana penunjang terlaksannya layanan konseling dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.
3. Mengamati pemahaman peserta didik saat diberikannya layanan dan mengamati tindakan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling.
4. Mengamati pelaksanaan layanan konseling dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.

Surat Pra Penelitian



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

Alamat: Jl. Letkol H.Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721) 703289

Bandar Lampung, 8/1/2021 2:10:43 PM

Nomor : 0673/Un.16/PSBK/PP.00.9/8/2021
Sifat : Penting
Lampiran :
Perihal : Izin Melaksanakan Pra Penelitian

Kepada Yth
KEPALA MAN 1 LAMPUNG TENGAH
di

Tempat

Assalam 'mualaikum. Wr. Wb

Dalam rangka memenuhi persyaratan studi Program Strata I (SI) UIN Raden Intan Lampung, maka dengan ini kami memohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada Mahasiswa/i

Nama : Berta Risalia

NPM : 1811080001

Semester : VII

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Untuk melaksanakan Pra Penelitian di MAN 1 LAMPUNG TENGAH.
Data hasil Pra Penelitian tersebut akan dipergunakan oleh yang bersangkutan untuk Menyusun Proposal Skripsi.

Demikian, atas perkenaan dan kerjasamanya, diucapkan terimakasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Keten Program Studi
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



D. Rofda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002

Tembusan

1. Wakil Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Program Studi BKPI
3. Kasub Akademik
4. Mahasiswa yang Bersangkutan

Surat Penelitian



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

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung ☎ (0721) 703260

Nomor : B-9253 Un.16/DT/PP.009.7/07 /2022
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Mengadakan Penelitian

Bandar Lampung, 6 Juli 2022

Kepada Yth.
Kepala Sekolah MAN 1 Lampung Tengah
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memperhatikan Judul Skripsi dan Out Line yang sudah disetujui oleh dosen Pembimbing Akademik (PA), maka dengan ini Mahasiswa/i Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung :

Nama : Berta Risalia
NPM : 1811080001
Semester/T.A : VIII (Delapan)
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah.

Akan mengadakan penelitian di MAN 1 Lampung Tengah, Guna mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan. Waktu yang diberikan mulai tanggal 6 Juli 2022 sampai dengan 5 Agustus 2022.

Demikian, atas perkenan dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.
NIP. 19640828 198803 2 002

Tembusan :

53. Wakil Dekan Bidang Akademik;
54. Kajar/Kaprodi Pendidikan Fisika
55. Kasubag Akademik;
56. Mahasiswa yang bersangkutan

Surat Balasan Sekolah (pra penelitian)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN LAMPUNG TENGAH
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1
Jalan Lintas Sumatera Terbanggi Besar Telp. (0725) 7521259
e-mail : manterbanggi@kemenag.go.id
TERBANGGI BESAR

SURAT KETERANGAN

No : B- 142 /Ma.08.02.01/PP.00.6/8/2021

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Lampung Tengah :

Nama : H. Wiratno, S.Pd., M.Pd.I
NIP : 197103101997031006
Jabatan : Kepala Madrasah
Pangkat / Gol. Ruang : Pembina / IV.a
Unit Kerja : MAN 1 Lampung Tengah

Berdasarkan surat dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tentang izin mengadakan Pra- Penelitian no 0673/ Un.16/PSBK/PP.00.9/undefined/8/2021 dengan ini menerangkan atas nama:

NO	NAMA	NPM
1.	BERTA RISALIA	1811080001

Bahwa yang bersangkutan diberikan izin untuk melakukan Pra - Penelitian di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Lampung Tengah.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Terbanggi Besar, 9 Agustus 2021
Kepala



Surat Balasan Sekolah (penelitian)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN LAMPUNG TENGAH
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1

Jalan Lintas Sumatera Terbanggi Besar Telp. (0725) 7521259
e-mail : manterbanggi@kemenag.go.id
TERBANGGI BESAR

SURAT KETERANGAN

No : B-1027/Ma.08.02.01/PP.00.6/08/2022

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Lampung Tengah :

Nama : H. Wiratno, S.Pd., M.Pd.I
NIP : 197103101997031006
Jabatan : Kepala Madrasah
Pangkat / Gol. Ruang : Pembina / IV.a
Unit Kerja : MAN 1 Lampung Tengah

Berdasarkan surat dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung nomor : B-9253/Un.16/DT/PP.009.7/07/2022 tentang izin Penelitian Program Sarjana (S1) maka dengan ini menerangkan atas nama:

NO	NAMA	NPM
1.	Berta Risalia	1811080001

Telah melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa program sarjana (S1) Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dari tanggal 19 Juli sampai dengan 2 Agustus 2022.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Terbanggi Besar, 2 Agustus 2022
Kepala

WIRATNO

Rencana Pelaksanaan Layanan I (RPL)



KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTRIAN AGAMA KABUPATEN
LAMPUNG TENGAH MADRASAH ALIYAH
NEGERI 1 LAMPUNG TENGAH

Jln. Lintas Sumatra No. 74, Terbanggi Besar, Kec. Terbanggi Besar,
Kabupaten Lampung Tengah Kode pos 34163 Telp. 0725) 7521259

Email: manterbangi@kemenag.go.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

A.	Komponen	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Sosial
C.	Topik / Tema Layanan	Kemandirian
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan dan pemeliharaan peserta didik
E.	Tujuan Umum	Mampu mengidentifikasi dan menerapkan kemandirian sehingga dapat menentukan keputusan sendiri dan berdiri di kakinya sendiri
F.	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik tidak bergantung pada orang lain dalam melaksanakan tugas2. Peserta didik memiliki rasa percaya diri dalam menunjukkan kemampuan3. Peserta didik disiplin dengan menyelesaikan tugas tepat waktu4. Peserta didik bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas
G.	Sasaran Layanan	Peserta didik AS, DS, KDPS dan ZP
H.	Materi Layanan	Pengertian kemandirian dan manfaat kemandirian
I.	Waktu	2 x 45 Menit
J.	Sumber Materi	Buku dan jurnal
K.	Metode/Teknik	Konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> dan tanya jawab
L.	Media / Alat	Kertas dan alat tulis

M.	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
N.	1. Tahap Awal /Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> 4. Menanyakan kesiapan dan kesepakatan kepada peserta didik 5. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan layanan selama 2 jam (2x45 menit) pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik
	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 6. Menjelaskan teknik <i>self-management</i> pada tahap pertama yaitu observasi diri 7. Meminta peserta didik untuk membuat atau mengisi lembar kerja dari obeservasi diri (peserta didik diminta untuk mengobservasi dirinya sendiri) 8. Menyampaikan materi terkait kemandirian pada diri sendiri 9. Menyusun tujuan dan target yang akan dicapai peserta didik, menuliskan, konsekuensi dari perilakunya dan seberapa sering perilaku yang ingin diubah akan muncul

	3. Tahap Penutup	10. Menjelaskan kepada peserta didik bahwa konseling akan segera diakhiri 11. Menyimpulkan makna dari kegiatan yang telah dilalui 12. Menyampaikan jadwal berikutnya 13. Mengucapkan terima kasih dan menutup kegiatan
--	------------------	---

O. Evaluasi

1. Evaluasi proses : Peserta didik antusias menyampaikan pemikirannya selama kegiatan berlangsung.
2. Evaluasi hasil :
 - a. Penilaian segera (Laiseg) : Menilai kesungguhan dalam mengikuti kegiatan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* melalui pengamatan.
 - b. Penilaian jangka pendek (Laijapen) : Menilai sejauh mana peserta didik dapat memahami bagaimana cara menghadapi atau menyikapi masalah yang tengah di hadapi.
 - c. Penilaian jangka Panjang (Laijapang) : Menilai sejauh mana peserta didik benar-benar konsisten dalam melaksanakan perubahan perilaku.

Lampung Tengah, Juli 2022

Guru BK/Konselor



Nur Aina,S.Pd

Rencana Pelaksanaan Layanan II (RPL)



KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTRIAN AGAMA KABUPATEN
LAMPUNG TENGAH MADRASAH ALIYAH
NEGERI 1 LAMPUNG TENGAH

Jln. Lintas Sumatra No. 74, Terbanggi Besar, Kec. Terbanggi Besar,
Kabupaten Lampung Tengah Kode pos 34163 Telp. (0725) 7521259

Email: manterbangi@kemenag.go.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen	Layanan Dasar
Bidang Layanan	Sosial
Topik / Tema Layanan	Kemandirian
Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan dan pemeliharaan peserta didik
Tujuan Umum	Mampu mengidentifikasi dan menerapkan kemandirian sehingga dapat menentukan keputusan sendiri dan berdiri di kakinya sendiri
Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik tidak bergantung pada orang lain dalam melaksanakan tugas2. Peserta didik memiliki rasa percaya diri dalam menunjukkan kemampuan3. Peserta didik disiplin dengan menyelesaikan tugas tepat waktu4. Peserta didik bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas
Sasaran Layanan	Peserta didik AS, DS, KDPS dan ZP
Materi Layanan	Pengertian kemandirian dan manfaat kemandirian
Waktu	2 x 45 Menit

	Sumber Materi	Buku dan jurnal
	Metode/Teknik	Konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> dan tanya jawab
	Media / Alat	Kertas dan alat tulis
	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. TahapAwal /Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-yujuan yang ingin dicapai dari kegiatan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> 4. Menanyakan kesiapan dan kesepakatan kepada peserta didik 5. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan layanan selama 2 jam (2x45 menit) pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik 6. Mengkondisikan peserta didik agar siap melanjutkan ketahap selanjutnya

	<p>2. Tahap Inti</p>	<p>7. Menjelaskan teknik <i>self-management</i> pada tahap kedua yaitu evaluasi diri</p> <p>8. Meminta peserta didik melihat apakah obseravsi diri telah dijalankan dengan baik dan sesuai kesepakatan (melakukan evaluasi diri)</p> <p>9. Meminta peserta didik untuk menentukan <i>reward</i> atau hukuman apa yang akan diberikan jika perilaku yang telah disepakati tidak dijalankan dengan baik</p>
	<p>3. Tahap Penutup</p>	<p>10. Menjelaskan kepada peserta didik bahwa konseling akan segera diakhiri</p> <p>11. Menyimpulkan makna dari kegiatan yang telah dilalui</p> <p>12. Menyampaikan jadwal berikutnya</p> <p>13. Mengucapkan terima kasih dan menutup kegiatan</p>

O. Evaluasi

1. Evaluasi proses : Peserta didik antusias menyampaikan pemikirannya selama kegiatan konseling berlangsung.
2. Evaluasi hasil :
 - a. Penilaian segera (Laiseg) : Menilai kesungguhan dalam mengikuti kegiatan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* melalui pengamatan.
 - b. Penilaian jangka pendek (Laijapen) : Menilai sejauh mana peserta didik dapat memahami bagaimana cara menghadapi atau menyikapi masalah yang tengah di hadapi.
 - c. Penilaian jangka Panjang (Laijapang) : Menilai sejauh mana peserta didik benar-

benar konsisten dalam melaksanakan perubahan perilaku.

Lampung Tengah, Juli 2022

Guru BK/Konselor

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nur Aina', written in a cursive style.

Nur Aina, S.Pd

Rencana Pelaksanaan Layanan III (RPL)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN
LAMPUNG TENGAH MADRASAH ALIYAH
NEGERI 1 LAMPUNG TENGAH

Jln. Lintas Sumatra No. 74, Terbanggi Besar, Kec. Terbanggi Besar,
Kabupaten Lampung Tengah Kode pos 34163 Telp. (0725) 7521259

Email: manterbangi@kemenag.go.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen	Layanan Dasar
Bidang Layanan	Sosial
Topik / Tema Layanan	Kemandirian
Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan dan pemeliharaan peserta didik
Tujuan Umum	Mampu mengidentifikasi dan menerapkan kemandirian sehingga dapat menentukan keputusan sendiri dan berdiri di kakinya sendiri
Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik tidak bergantung pada orang lain dalam melaksanakan tugas2. Peserta didik memiliki rasa percaya diri dalam menunjukkan kemampuan3. Peserta didik disiplin dengan menyelesaikan tugas tepat waktu4. Peserta didik bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas
Sasaran Layanan	Peserta didik AS, DS, KDPS dan ZP
Materi Layanan	Pengertian kemandirian dan manfaat kemandirian
Waktu	2 x 45 Menit

	Sumber Materi	Buku dan jurnal
	Metode/Teknik	Konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> dan tanya jawab
	Media / Alat	Kertas dan alat tulis
	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. TahapAwal /Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-yujuan yang ingin dicapai dari kegiatan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> 4. Menanyakan kesiapan dan kesepakatan kepada peserta didik 5. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan layanan selama 2 jam (2x45 menit) pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik 6. Mengkondisikan peserta didik agar siap melanjutkan ketahap selanjutnya

	<p>2. Tahap Inti</p>	<p>7. Menjelaskan teknik <i>self-management</i> pada tahap ketiga yaitu pemberian penguatan, penghapusan serta hukuman</p> <p>8. Meminta peserta didik melihat evaluasi diri yang mereka jalankan apakah sesuai dengan tujuan yang akan dicapai</p> <p>9. Meminta peserta didik untuk menentukan <i>reward</i> atau hukuman apa yang akan diberikan jika perilaku yang telah disepakati tidak dijalankan dengan baik</p> <p>10. Reward yang telah ditentukan adalah dengan memberikan pujian ataupun hadiah dan hukumannya berupa ucapan penyemangat</p>
	<p>3. Tahap Penutup</p>	<p>11. Menjelaskan kepada peserta didik bahwa konseling akan segera diakhiri</p> <p>12. Menyimpulkan makna dari kegiatan yang telah dilalui</p> <p>13. Menyampaikan jadwal berikutnya</p> <p>14. Mengucapkan terima kasih dan menutup kegiatan</p>

O. Evaluasi

1. Evaluasi proses : Peserta didik antusias menyampaikan pemikirannya selama kegiatan berlangsung.
2. Evaluasi hasil :
 - a. Penilaian segera (*Laiseg*) : Menilai kesungguhan dalam mengikuti kegiatan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* melalui pengamatan.
 - b. Penilaian jangka pendek (*Laijapen*) : Menilai sejauh mana peserta didik dapat memahami

bagaimana cara menghadapi atau menyikapi masalah yang tengah di hadapi.

- c. Penilaian jangka Panjang (Laijapang) : Menilai sejauh mana peserta didik benar-benar konsisten dalam melaksanakan perubahan perilaku.

Lampung Tengah, Juli 2022

Guru BK/Konselor

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nur Aina', written over a horizontal line.

Nur Aina, S.Pd

Lembar Kerja Peserta didik (AS, DS, KDPS dan ZP)

Data awal penurunan kemandirian peserta didik yang berinisial AS

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	√	√	√	√

Lembar kerja AS ketika melakukan tahap observasi diri pertama dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	√	-	-	√

Lembar kerja AS ketika melakukan tahap observasi diri kedua dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	-	-

Lembar kerja AS Ketika melakukan tahap evaluasi diri dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	-	-

Pada tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman AS mendapatkan *reward* karena telah berhasil menjalankan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dengan sangat baik. *Reward* yang diberikan berupa makanan yang AS inginkan pada saat itu, yakni jajanan.

Data awal penurunan kemandirian peserta didik yang berinisial DS

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	√	-	√	√

Lembar kerja DS ketika melakukan tahap observasi diri pertama dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	√	-	-	-

Lembar kerja DS ketika melakukan tahap observasi diri kedua dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	-	-

Lembar kerja DS ketika melakukan tahap evaluasi diri dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	-	-

Pada tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman DS mendapatkan *reward* karena telah berhasil menjalankan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dengan sangat baik. *Reward* yang diberikan berupa makanan yang DS inginkan pada saat itu, yakni jajanan dan minuman.

Data awal penurunan kemandirian peserta didik yang berinisial KDPS

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	√	√

Lembar kerja KDPS ketika melakukan tahap observasi diri pertama dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	-	√

Lembar kerja KDPS ketika melakukan tahap observasi diri kedua dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	-	-

Lembar kerja KDPS ketika melakukan tahap evaluasi diri dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	-	-

Pada tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman KDPS mendapatkan *reward* karena telah berhasil menjalankan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dengan sangat baik. *Reward* yang diberikan berupa makanan yang KDPS inginkan pada saat itu, yakni coklat.

Data awal penurunan kemandirian peserta didik yang berinisial ZP

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	√	√

Lembar kerja ZP ketika melakukan tahap observasi diri pertama dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	√	-

Lembar kerja ZP ketika melakukan tahap observasi diri kedua dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	-	-

Lembar kerja ZP ketika melakukan tahap evaluasi diri dalam pengawasan guru mata pelajaran dan wali kelas

No.	Mencontek	Tidak Percaya Diri	Tidak Disiplin	Tidak Bertanggung Jawab
1.	-	-	-	-

Pada tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman ZP mendapatkan *reward* karena telah berhasil menjalankan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dengan sangat baik. *Reward* yang diberikan berupa makanan yang ZP inginkan pada saat itu, yakni jajanan.

Dokumentasi



Penyerahan surat penelitian kepada guru bimbingan dan konseling



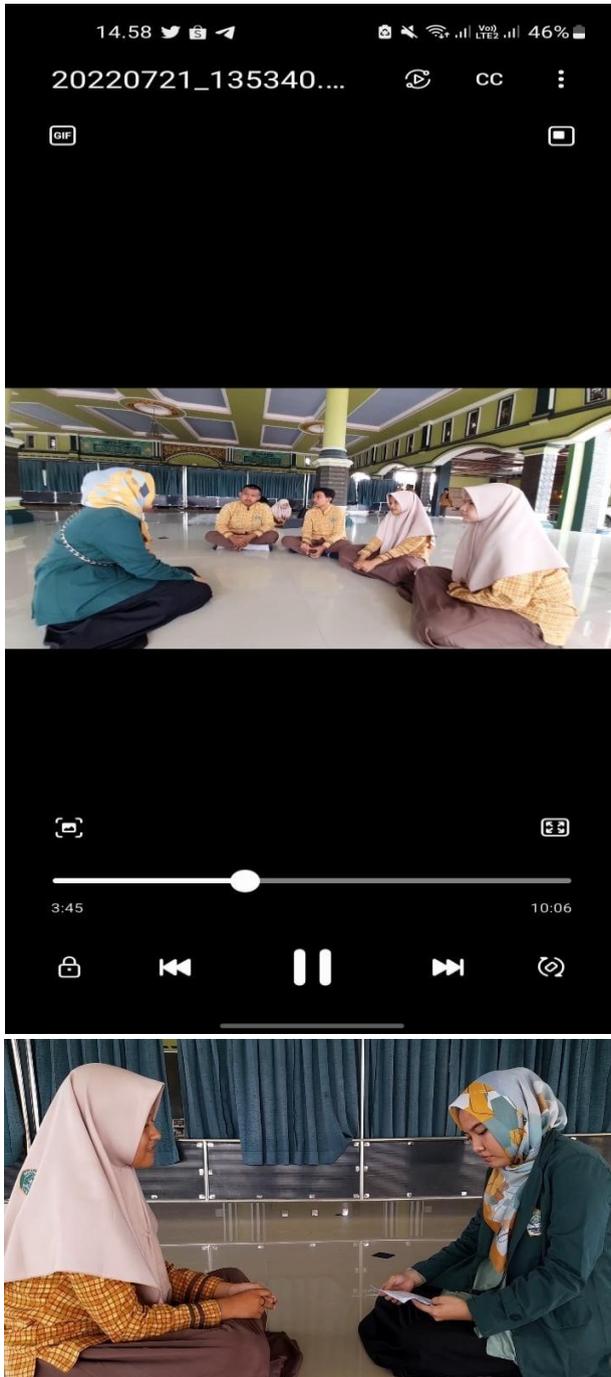
Wawancara dengan guru bimbingan dan konseling



Saat melakukan layanan konseling



Saat observasi penelitian



Wawancara dengan ke 4 peserta didik MAN 1 Lampung Tengah



Ruang BK MAN 1 Lampung Tengah



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
PUSAT PERPUSTAKAAN

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131
Telp.(0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: www.radenintan.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-6059/Un.16 / P1 /KT/XI/ 2022

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M.Sos. I
NIP : 197308291998031003
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung
Menerangkan Bahwa Skripsi Dengan Judul :

**LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM
MENINGKATKAN KEMANDIRIAN PADA PESERTA DIDIK KELAS XI
DI MAN 1 LAMPUNG TENGAH**

Karya :

NAMA	NPM	FAK/PRODI
BERTA RISALIA	1811080001	FTK/BKPI

Bebas plagiasi sesuai dengan hasil pemeriksaan tingkat kemiripan sebesar **18%** dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 11 November 2022
Kepala Pusat Perpustakaan



Dr. Ahmad Zarkasi, M.Sos. I
NIP.197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan.

LAYANAN KONSELING
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT DALAM
MENINGKATKAN KEMANDIRIAN
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI
DI MAN 1 LAMPUNG TENGA

by Berta Risalia

Submission date: 11-Nov-2022 10:51AM (UTC+0700)

Submission ID: 1950813527

File name: BERTA_RISALIA_1R11080001.docx (261.82K)

Word count: 7145

Character count: 46362

LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI MAN 1 LAMPUNG TENGA

ORIGINALITY REPORT

18%	%	17%	15%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	4%
2	Annisa Nurul Fatimah, Winny Sujayati, Wiwin Yuliani. "EFEKTIVITAS TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA SMA", FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 2019 Publication	2%
3	Esty Aryani Safithry, Niky Anita. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik", Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2019 Publication	1%
4	Submitted to UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Student Paper	1%

- | | | |
|----|---|------|
| 12 | Submitted to Universitas Islam Negeri Mataram
Student Paper | <1 % |
| 13 | I Gusti Agung Galuh Wismadewi, Putu Rusanti. "Masalah dan Solusi dalam Pemakaian Konjugasi Kata Kerja Bentuk Masu/Mashita Bahasa Jepang pada Mahasiswa", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2021
Publication | <1 % |
| 14 | Submitted to Universitas Pelita Harapan
Student Paper | <1 % |
| 15 | Halimatus Sa'diyah, Muh Chotim, Diana Ariswanti Triningtyas. "PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI AGRESIFITAS REMAJA", Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2017
Publication | <1 % |
| 16 | Submitted to National Library of Indonesia
Student Paper | <1 % |
| 17 | Submitted to IAIN Kudus
Student Paper | <1 % |
| 18 | Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung
Student Paper | <1 % |