

**PENGARUH KONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL STRATEGI
SELF-MANAGEMENT DAN SELF-INSTRUCTION TERHADAP SELF-
ACHIEVEMENT DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA SISWA
KELAS VIII SMP PGRI 5 DENPASAR**

¹Ni Nyoman Oktavia Ayu S, ²Ni Ketut Suarni, ³I Ketut Dharsana

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

¹ motha08@gmail.com, ²tut_arni@yahoo.com, ³profdarsana@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh cognitive behavioral strategi self-management dan *self-instruction* terhadap *self-achievement* ditinjau dari jenis kelamin siswa kelas VIII SMP PGRI 5 Denpasar tahun pelajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan menggunakan desain factorial 2 X 2. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII pada Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 698 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang siswa. Masing-masing kelompok terdiri dari 14 siswa, dimana setiap kelompok dibagi menjadi kelompok siswa perempuan dan laki-laki. Penentuan jumlah siswa perempuan maupun laki-laki pada setiap kelompok dipilih berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Data *self achievement* siswa dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) tidak terdapat perbedaan *self-achievement* antara siswa yang mengikuti konseling cognitive behavioral strategi self-management dan *self-instruction*, (2) terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling cognitive behavioral dengan strategi *self-management* dan *self-instruction* pada siswa perempuan, (3) terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling cognitive behavioral dengan strategi *self-management* dan *self-instruction* pada siswa laki-laki, dan (4) terdapat pengaruh interaksi antara penerapan strategi konseling dengan jenis kelamin terhadap *self-achievement* siswa.

Kata kunci: self-achievement, cognitive behavioral, self-management, self-instruction

Abstract

This research aims at discovering the effect of counseling cognitive behavioral with self-management and self-instruction strategy on the improvement of self-achievement viewed from sex of eight grade students of SMP PGRI 5 Denpasar in the academic year 2015/2016. This research is quasy experiment with 2x2 factorial design. The population in this study were all eight grade students in the Academic Year 2015/2016, amounting to 698 students. The sample in this study amounted to 28 students. Each group consisted of 14 students, where each group is divided into groups of female and male students. Determination of the number of female and male students in each group chosen by selected from the researcher's criteria. The data were collected by using questionnaire to know students' self-achievement. The obtained data were analyzed by Wilcoxon test. This research discovers: (1) there is no difference on self achievement between the students who follow counseling cognitive behavioral with self-management and self-instruction strategy, (2) there is a difference on self achievement between the students who follow counseling cognitive behavioral with self-management and self-instruction strategy for female students, (3) there is a

difference on self achievement between the students who follow counseling cognitive behavioral with self-management and self-instruction strategy for male students, and (4) there is an interaction effect between the implementation of strategy counseling and sex on the improvement of students' self-achievement.

Keywords : self-achievement, cognitive behavioral, self-management, self-instruction

PENDAHULUAN

Belajar adalah proses untuk berubah dan berkembang. Belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Setiap manusia sepanjang hidupnya baik sadar maupun tidak sadar akan selalu belajar, karena dengan belajar manusia dapat bertahan dalam persaingan hidupnya.

Proses belajar bisa didapatkan salah satunya melalui pendidikan baik itu formal maupun non-formal. Dalam prosesnya peserta didik tidak jarang menemui kendala-kendala dalam belajar. Disadari bahwa dalam proses belajar yang diperlukan tidak hanya aspek *cognitive* saja melainkan aspek kepribadian juga perlu diperhatikan. Aspek kepribadian yang dimaksud salah satunya adalah pribadi yang berprestasi (*self-achievement*).

Dorongan dalam diri untuk berprestasi dirasa penting mengingat dalam proses pendidikan yang panjang tentunya akan ada kompleksitas permasalahan yang muncul di dalamnya. Jika tidak diatasi, hal ini dapat menjadi penyebab turunnya prestasi peserta didik dan membuat tujuan belajar tidak tercapai. Sementara sudah jelas dinyatakan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 3 menyebutkan, "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Self-achievement merupakan kebutuhan pribadi untuk berprestasi, dalam hal ini pribadi yang berprestasi diharapkan mampu menyelesaikan sesuatu dengan baik dan berhasil, memiliki usaha untuk menyelesaikan tugas diikuti keahlian dan keterampilan, menyelesaikan sesuatu dengan membuat skala prioritas, dan mampu melakukan sesuatu lebih baik dari orang lain. Faktanya di lapangan, berdasarkan pengamatan peneliti pada 13 kelas VIII di SMP PGRI 5 Denpasar,

peneliti menemukan beberapa gejala perilaku siswa yang menunjukkan *self-achievement* sedang dan rendah. Dan fenomena ini menjadi fokus penelitian penulis terkait rendahnya *self-achievement* seperti siswa yang tidak dapat menyelesaikan sesuatu dengan baik dan berhasil, tidak memiliki usaha untuk menyelesaikan tugas diikuti keahlian dan keterampilan, tidak mampu membuat skala prioritas, dan tidak mampu melakukan sesuatu lebih baik dari orang lain. Selain itu juga beberapa siswa menunjukkan sikap kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran di dalam kelas, jarang merespon pertanyaan dari guru, dan sering mendapatkan sanksi dari guru karena tidak membuat PR. Saat di luar kelas juga banyak siswa yang tidak termotivasi untuk menunjukkan potensi diri dalam berbagai bidang misalkan saja pada kegiatan pramuka, mereka kurang serius dalam mengikuti intruksi dari pembina, sering lain-lain bahkan masih suka bercanda dengan teman padahal sudah dalam keadaan berbaris.

Dalam hal ini jenis kelamin siswa mempengaruhi jumlah siswa yang mampu menunjukkan pribadi yang berprestasi. Siswa laki-laki lebih mendominasi rendahnya pemenuhan kebutuhan pribadi berprestasi dibandingkan siswa perempuan. Misalnya dalam menunjukkan partisipasinya di dalam kelas, siswa perempuan lebih sering merespon pertanyaan guru dibandingkan dengan siswa laki-laki. Biasanya siswa laki-laki terkesan lebih malas untuk mencoba, lebih pendiam/cuek, malu bertanya jika kurang mengerti akan suatu materi, bahkan dari segi komunikasi dengan guru siswa laki-laki lebih jarang dibandingkan siswa perempuan. Selain itu juga mereka lebih suka mengobrol atau bahkan bercanda dengan teman laki-lakinya meskipun sudah ada guru di dalam kelas.

Berdasarkan gejala yang ditunjukkan oleh siswa di atas, maka siswa tersebut dapat dikatakan menunjukkan gejala *self-achievement* yang rendah dan perlu memenuhi kebutuhan berprestasi (*self-achievement*).

Menurut Dharsana (2015: 4) "*Achievement* merupakan kebutuhan untuk berprestasi meliputi dapat menyelesaikan

sesuatu dengan baik dan berhasil, memiliki usaha untuk menyelesaikan tugas diikuti keahlian dan keterampilan, mampu menyelesaikan sesuatu yang penting sekali, dan mampu melakukan sesuatu yang lebih baik dari orang lain". Berdasarkan definisi tersebut, maka *self- Achievement* dalam hal ini mengandung 4 indikator yaitu: (1) menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, (2) menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, (3) menyelesaikan sesuatu yang penting sekali, (4) dan mampu melakukan sesuatu yang lebih baik dari orang lain,

Pendapat lainnya yaitu French (dalam Suarni, 2004:27) *need of achievement* diartikan sebagai dorongan yang berhubungan dengan prestasi, yaitu adanya keinginan seseorang untuk menguasai, memanipulasi dan mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi rintangan-rintangan dan mempertahankan kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha-usaha yang keras untuk melebihi perbuatan yang lampau dan mengungguli orang lain". Berdasarkan definisi tersebut, maka *self-achievement* dalam hal ini mengandung 3 indikator yaitu: (1) menguasai, memanipulasi dan mengatur lingkungan sosial maupun fisik; (2) mengatasi rintangan-rintangan dan mempertahankan kualitas kerja yang tinggi; (3) bersaing melalui usaha-usaha yang keras untuk melebihi perbuatan yang lampau dan mengungguli orang lain.

Sedangkan menurut Atkinson dan beberapa ahli (dalam Suarni, 2004:30) mengenai *need of achievement* yaitu pencurahan perhatian seseorang pada hal-hal yang berkaitan dengan prestasi yang mengandung kesulitan tugas, seseorang yang mampu menggunakan waktu lebih efisien, dan dapat menyelesaikan tugas-tugas yang mengandung tingkat kesulitan sedang. Definisi tersebut mengandung 3 indikator yaitu: (1) pencurahan perhatian seseorang pada hal-hal yang berkaitan dengan prestasi yang mengandung kesulitan tugas, (2) seseorang yang mampu menggunakan waktu lebih efisien, (3) dapat menyelesaikan tugas-tugas yang mengandung tingkat kesulitan sedang.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka yang dimaksud dengan *self-achievement* dalam penelitian ini adalah pribadi yang berprestasi dengan 4 indikatornya yaitu; (1) mampu menyelesaikan sesuatu dengan baik dan berhasil, (2) mampu menyelesaikan tugas dengan usaha, keahlian dan keterampilan, (3) mampu membuat skala prioritas, dan (4) mampu menyelesaikan sesuatu lebih baik dari orang lain. Mengingat

self-achievement ini sangat penting bagi siswa, maka hendaknya siswa diberikan sebuah pemahaman mengenai pentingnya kebutuhan untuk berprestasi. Salah satunya yaitu dengan diberikannya layanan bimbingan konseling kepada siswa.

Bimbingan adalah suatu proses, prosedur dan pengembangan teknik bantuan yang bertujuan membantu individu secara kelompok/klasikal dalam upaya meningkatkan pemahaman pada kemampuan dan perkembangan dirinya sehingga individu dapat mandiri dalam menghadapi setiap beban hidup yang dihadapinya. sedangkan konseling adalah suatu proses teknik dan teori yang dikembangkan oleh konselor dalam membantu klien secara kelompok/klasikal untuk meningkatkan pemahaman dirinya dalam hubungannya dengan masalah-masalah hidup yang dihadapi pada waktu itu dan waktu yang akan datang. Melalui pendekatan bimbingan dan konseling diharapkan individu mampu mengembangkan *self-achievementnya*. Jadi, dalam penelitian ini yang dimaksud dengan bimbingan dan konseling adalah upaya bantuan untuk mewujudkan perkembangan manusia secara optimal baik secara kelompok maupun individual sesuai dengan hakikat kemanusiaannya dengan berbagai potensi, kelebihan dan kekurangan, kelemahan, serta permasalahannya (Dharsana, 2013:12).

Bimbingan konseling bertujuan untuk menunjang pembinaan siswa dalam mengembangkan potensi dan mengatasi masalah berkenaan dengan kemampuan dasar, bakat, minat, kreativitas, kompetensi dan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan tuntutan karakter cerdas terpuji, kemampuan kehidupan kaagamaan, kemampuan sosial, kemampuan belajar, wawasan dan perencanaan karir (Dharsana, 2013:12).

Prinsip-prinsip pelayanan bimbingan konseling berkenaan dengan kondisi diri siswa, program pelayanan, serta tujuan dan pelaksanaan pelayanan, mengacu pada pelayanan yang efektif dan efisien, untuk berkehidupan yang cerdas dan berkarakter (Dharsana, 2013:19).

Fungsi-fungsi bimbingan konseling yaitu: 1) Fungsi Pemahaman adalah fungsi bimbingan konseling yang membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya. 2) Fungsi Preventif adalah fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh siswa. 3) Fungsi Preservatif yaitu

fungsi perawatan, konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan siswa, 4) Fungsi Kuratif adalah fungsi bimbingan konseling bersifat penyembuhan, fungsi ini berkaitan dengan upaya pemberian bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir (Dharsana, 2013:18).

Asas-asas bimbingan konseling yaitu: 1) Asas Kerahasiaan, yaitu asas bimbingan konseling yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang siswa yang menjadi sasaran layanan, 2) Asas kesukarelaan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan siswa mengikuti/menjalani layanan/kegiatan yang diperlukan baginya, 3) Asas keterbukaan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar siswa yang menjadi sasaran layanan/kegiatan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik di dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi, 4) Asas kegiatan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar siswa yang menjadi sasaran layanan berpartisipasi secara aktif di dalam penyelenggaraan layanan/kegiatan, 5) Asas kemandirian, yaitu asas bimbingan konseling yang menunjuk pada tujuan umum bimbingan konseling, yakni: siswa sebagai sasaran layanan bimbingan konseling diharapkan menjadi siswa-siswa yang mandiri, 6) Asas kekinian, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar objek sasaran layanan bimbingan konseling ialah permasalahan siswa dalam kondisinya sekarang, 7) Asas kedinamisan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan siswa yang sama kehendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu, 8) Asas keterpaduan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan konselingsaling menunjang, harmonis, dan terpadu, 9) Asas keharmonisan, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar segenap layanan dan kegiatan bimbingan konseling didasarkan pada norma yang ada, 10) Asas keahlian, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar layanan dan kegiatan bimbingan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional, 11) Asas alih tangan kasus, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki

agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan bimbingan konseling secara tuntas agar mengalih tangankan kepada pihak yang lebih ahli, 12) Asas tut wuri handayani yaitu menunjuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dengan siswa. (Dharsana 2014).

Gejala "*self-achievement*" tersebut di atas, dapat dikembangkan dengan teori konseling. Menurut Dharsana (2016:2), model teori-teori konseling yaitu "Teori Psikoanalitik Sigmund Freud; Teori Konseling Self Adler; Teori Konseling Kelompok Psikodinamika dalam Teori Asumsi Melanie Klein; Teori Konseling yang Berpusat pada Pribadi oleh Carl Roger; Teori Konseling Gestalt Fritz Perls; Teori Analisis Transaksional Eric Berne; Teori Reality Counseling (William Glasser); Teori Motivasi Manusia "Maslow's"; Teori Logo Konseling Victor Frak; Teori Konseling Kognitif (Aaron Beck); Teori Melatih Konseling Tingkah Laku (Oleh Krumboltz); Teori *Behavioral* (Teori Tingkah laku); Teori Kognitif Sosial (Albert Bandura); Teori Rasional Emotive *Behavioral* Counseling Albert Ellis; Teori Konsepsi George Kelly; Teori Eklekticism; Teori Personologi Murray; Teori Pemilihan Jabatan John L.Holland; Teori Perkembangan Karir dan Perkembangan Hidup (Super); Teori Pemilihan Jabatan atau Karir menurut Anne Roe; Teori Perkembangan Karir oleh Ginzberg dan Konseling Karir Trait dan Faktor". Berdasarkan teori-teori tersebut, dalam penelitian ini digunakan perpaduan dua teori yaitu teori *cognitive* dan *behavioral* yang kemudian disebut dengan teori konseling *Cognitive Behavioral*.

Teori konseling *Cognitive Behavioral* merupakan penggabungan teknik-teknik dari perspektif perilaku dengan teknik-teknik dari perspektif kognitif, karena dalam perkembangannya para praktisi teori konseling perilaku menyadari, adanya keterbatasan dalam teori-teori belajar dan mengakui peran kognisi dalam mempengaruhi perilaku.

Pendekatan kognitif berfokus pada pikiran, asumsi dan kepercayaan dengan memfasilitasi individu untuk belajar mengenali dan mengubah kesalahan yang berkaitan dengan *positive thinking* (berpikir positif) dan *happy thinking* (berpikir bahagia). Sedangkan pendekatan tingkah laku membantu untuk membentuk sebuah hubungan positif antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon suatu permasalahan. Hal ini bertumpu pada proses belajar menenangkan pikiran dengan dukungan perubahan tingkah laku untuk lebih baik sehingga nantinya

mampu membentuk pola pikir yang jelas dan mampu memutuskan suatu hal dengan baik.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pendekatan model konseling *cognitive behavioral* dalam penelitian ini adalah proses restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang dan belajar mengubah perilaku dalam mereaksi permasalahan yang dilakukan untuk mengubah tingkah lakunya dari negatif menjadi positif sehingga dapat membantu konseli untuk memodifikasi dan menyelaraskan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali.

Dalam hal ini perubahan dan pengembangan pola pikir yang diharapkan adalah berkaitan dengan "*self-achievement*" yaitu dengan 4 indikatornya; (1) menyelesaikan sesuatu dengan baik dan berhasil, (2) menyelesaikan tugas yang memerlukan usaha, keahlian, dan keterampilan, (3) menyelesaikan sesuatu dengan membuat skala prioritas, dan (4) mampu melakukan sesuatu lebih baik dari orang.

Pendekatan Konseling *Cognitive Behavioral* memiliki teknik dan strategi konseling sebagai berikut: 1) *Operant Conditioning*, 2) *Desensitization Systematic*, 3) *Flooding*, 4) *Assertivness dan Social Skill Training*, 5) *Participant Modelling*, 6) *Self Control Procedures (self-management)*, 7) *Contingency Contracting*, 8). *Cognitive Restructuring (self-instruction)*. Berdasarkan teknik dan strategi konseling yang ada maka peneliti menetapkan strategi *Self-Management* dan *Self-Instruction* sebagai cara yang digunakan untuk mengembangkan "*self-achievement*" siswa.

Self-management merupakan salah satu strategi dalam teori *cognitive behavior* (G.Corey 1982; 161). *Self-management* melibatkan pemantauan diri, reinforcement yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan yang diyakini dapat dilakukan pengelolaan diri berkaitan dengan meningkatkan *self-achievement* siswa.

Sehingga dapat dikatakan bahwa strategi *self-management* dalam penelitian ini adalah cara mengelola diri untuk mengarahkan perilakunya sendiri dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai serta menghantarkan diri ke arah yang lebih baik yang berkaitan dengan "*self-achievement*" yaitu dengan 4 indikatornya; (1) menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, (2) menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha

diikuti keahlian dan keterampilan, (3) menyelesaikan sesuatu yang penting sekali artinya dapat membuat skala prioritas, (4) dan mampu melakukan sesuatu yang lebih baik dari orang lain.

Di samping strategi *self-management* yang diterapkan, peneliti juga menyandingkan *self-instruction* untuk mendukung penelitian terhadap peningkatan *self-achievement* pada diri siswa. Menginstruksi diri (*self-instruction*) pada hakikatnya adalah bentuk dari restrukturisasi kembali aspek kognitif. Sehingga, diketahui bahwa strategi *self-instruction* adalah cara mengarahkan diri untuk dapat membangun kepercayaan dalam diri dengan menginstruksikan sesuatu pada diri dan pikirannya, yang berkaitan dengan "*self-achievement*"

Maka, dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa strategi *self-instruction* adalah cara mengarahkan diri untuk dapat membangun kepercayaan dalam diri dengan menginstruksikan sesuatu pada diri dan pikiran dalam rangka mendorong "*self-achievement*" dengan 4 indikatornya yaitu; (1) menyelesaikan sesuatu dengan baik dan berhasil, (2) menyelesaikan tugas yang memerlukan usaha, keahlian, dan keterampilan, (3) menyelesaikan sesuatu dengan membuat skala prioritas, dan (4) mampu melakukan sesuatu lebih baik dari orang lain.

Dua strategi yang peneliti terapkan tersebut diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap pengembangan *self-achievement* siswa. Sehingga nantinya siswa dapat diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sekaligus diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan cara berpikir, merasa, dan bertindak.

Berdasarkan pemaparan, pemikiran, serta fakta yang terjadi di lapangan, penggunaan strategi *self-management dan self-instruction* dalam teori konseling *cognitive behavioral* akan diuji pengaruhnya terhadap "*self-achievement*" yang ditinjau dari jenis kelamin siswa. Dalam hal ini, peneliti akan melakukan *treatment* terhadap beberapa siswa di kelas VIII SMP PGRI 5 Denpasar yang dikategorikan memiliki *self-achievement* sedang dan rendah. Sehingga judul penelitian ini adalah "**Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral* Strategi *Self-Management* dan *Self-Instruction* Terhadap *Self-Achievement***"

Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas VIII SMP PGRI 5 Denpasar”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian “eksperimen semu (*quasi eksperimen*)” karena dalam penelitian ini peneliti mengadakan perlakuan (*treatment*), metode eksperimen ini mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Dalam sebuah pelaksanaan eksperimen haruslah terdapat perlakuan (*treatment*), yaitu sesuatu yang mungkin menjadi sebuah penyebab. Sedangkan efek dari perlakuan itu disebut dengan hasil (*output*). Hal yang menjadi penyebab itu disebut variabel bebas (*independent variable*) sedangkan efeknya disebut variabel terikat (*dependent variable*). Untuk mengetahui adanya efek, diperlukan suatu perbandingan.

Adapun metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan purposive random (*purposive random sampling*). Sampling purposif (*purposive sampling*) merupakan penentuan anggota sampel untuk mewakili populasi yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya. Kemudian teknik *random sampling* digunakan untuk memilih kelas eksperimen yang akan diberikan perlakuan dengan pendekatan konseling cognitive behavioral strategi self-management dan pendekatan konseling cognitive behavioral strategi self-instruction. Dalam penelitian ini teknik random dilakukan dengan sistem undian. Sehingga dari hasil random tersebut didapatkan bahwa kelas eksperimen 1 (VIII^F) diberikan *treatment* dengan pendekatan konseling cognitive behavioral strategi self-management dan kelas eksperimen 2 (VIII^G) diberikan *treatment* dengan pendekatan konseling cognitive behavioral strategi self-instruction.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang *self-achievement* siswa yang ditinjau dari jenis kelaminnya. Untuk mengumpulkan data tentang *self-achievement* siswa dan untuk memperoleh data yang akurat maka dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data beserta masing-masing perangkat pengumpulan datanya yaitu: (1) Kuesioner, (2) Observasi, dan (3) Buku Harian.

Mengingat jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini terbatas sehingga tidak memenuhi syarat untuk menggunakan analisis parametrik, maka

peneliti menggunakan analisis non parametrik. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan menggunakan Uji Wilcoxon (Uji Jenjang Berlapis). Uji Wilcoxon ini digunakan untuk membandingkan dua gejala yang ditimbulkan atau dua perlakuan yang diadakan pada beberapa macam lapisan (*strata*), dengan catatan sampel yang diambil dari beberapa macam lapisan itu mempunyai ukuran atau jumlah yang sama (Dantes, 2016:34). Penelitian ini menyelidiki pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat.

Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, terlebih dahulu akan dideskripsikan mengenai skor *self-achievement* untuk semua kelompok dengan analisis deskriptif. Masing-masing dideskripsikan melalui klasifikasi, tabel distribusi frekuensi, dan histogram. Penelitian ini menguji perbedaan antara dua kelompok dengan perlakuan dua jenis strategi konseling. Di samping itu kedua kelompok siswa dibedakan antara siswa yang berjenis kelamin perempuan dan siswa yang berjenis kelamin laki-laki. Melalui Uji Wilcoxon (Uji Jenjang Berlapis) diharapkan dapat menemukan perbedaan *self-achievement* yang diberikan strategi *self-management* dan strategi *self-instruction*. Kemudian, untuk mengetahui pengaruh strategi konseling mana yang lebih efektif antara konseling cognitive behavioral strategi *self-management* dan strategi *self-instruction* dilanjutkan dengan uji-t satu ekor (Burhan, 2000: 189). Rumus yang digunakan dalam perhitungan analisis uji Wilcoxon (uji jenjang berlapis) adalah sebagai berikut.

$$R = m(r1, r2) \text{ (Dantes, 2016: 34).}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis dilakukan dengan pengujian hipotesis non parametrik. Masing-masing uji asumsi dilakukan pada masing-masing grup dalam penelitian. Secara keseluruhan uji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi 5% dan dengan ketentuan sebagai berikut: (1) apabila antar A

(strategi konseling) nilai $R_{hitung} < R_{tabel}$ maka dinyatakan ada perbedaan yang signifikan, (2) apabila antar B (jenis kelamin siswa) nilai $R_{hitung} < R_{tabel}$ maka dinyatakan ada perbedaan yang signifikan, (3) apabila pada pengaruh interaksi (A x B) nilai $R_{hitung} >> R_{tabel}$ maka dinyatakan ada pengaruh interaksi yang signifikan.

Hipotesis 1

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan *self-achievement* antara siswa yang memperoleh strategi *self-management* dibandingkan dengan siswa yang memperoleh strategi *self-instruction*

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon sebagaimana disajikan pada Tabel 4.24, didapatkan nilai R_{hitung} sebesar 88,5 (r yang digunakan adalah r terkecil). Sedangkan nilai R_{tabel} dalam taraf uji 0.05 dengan lapisan (g) adalah 2 serta sampel tiap-tiap lapisan (n) 7 adalah 83. Ini berarti $R_{hit} > R_{a0.05} (2, 7)$, dengan demikian hipotesis H_1 ditolak.

Jadi, tidak terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara *self-achievement* siswa yang memperoleh strategi *self-management* dengan siswa yang memperoleh strategi *self-instruction*.

Hipotesis 2

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan *self-achievement* pada siswa perempuan yang mendapat strategi *self-management* dibandingkan dengan siswa yang memperoleh strategi *self-instruction*.

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon sebagaimana disajikan pada Tabel 4.27, didapatkan nilai R_{hitung} sebesar 40,5 (r yang digunakan adalah r terkecil). Sedangkan nilai R_{tabel} dalam taraf uji 0.05 dengan lapisan (g) adalah 2 serta sampel tiap-tiap lapisan (n) 7 adalah 83. Ini berarti $R_{hit} < R_{a0.05} (2, 7)$, dengan demikian hipotesis H_1 diterima.

Jadi, terdapat perbedaan *self-achievement* pada siswa perempuan yang mendapat strategi *self-management* dengan siswa yang memperoleh strategi *self-instruction*.

Hipotesis 3

Hipotesis ketiga dalam penelitian adalah terdapat perbedaan *self-achievement* pada siswa laki-laki yang mendapat strategi *self-management* dibandingkan dengan siswa yang memperoleh strategi *self-instruction*.

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon sebagaimana disajikan pada Tabel 4.30, nilai

R_{hitung} sebesar 48 (r yang digunakan adalah r terkecil). Sedangkan nilai R_{tabel} dalam taraf uji 0.05 dengan lapisan (g) adalah 2 serta sampel tiap-tiap lapisan (n) 7 adalah 83. Ini berarti $R_{hit} < R_{a0.05} (2, 7)$, dengan demikian hipotesis H_1 diterima.

Jadi, terdapat perbedaan *self-achievement* pada siswa laki-laki yang mendapat strategi *self-management* dengan siswa yang memperoleh strategi *self-instruction*.

Hipotesis 4

Terdapat pengaruh interaksi antara pendekatan konseling cognitive behavioral dengan jenis kelamin terhadap *self-achievement* siswa”

Hipotesis ini dibuktikan dengan pengujian pada hipotesis 2 dan 3. Dimana interaksi dapat dilihat dari hasil uji efektivitas pada siswa perempuan yang diberikan konseling cognitive behavioral strategi *self-management* lebih unggul dalam mengembangkan *self-achievement* dengan skor yang diperoleh sebesar 2,8 dibandingkan dengan siswa perempuan yang diberikan konseling cognitive behavioral strategi *self-instruction* dengan skor yang diperoleh sebesar 2,4.

Sementara pada siswa laki-laki yang diberikan konseling cognitive behavioral strategi *self-instruction* memperoleh skor sebesar 2,8 lebih unggul dibandingkan dengan siswa laki-laki yang diberikan konseling cognitive behavioral strategi *self-management* dengan skor yang diperoleh sebesar 2,6.

Jadi berdasarkan dua pengujian hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling cognitive behavioral strategi *self-management* lebih efektif dalam mengembangkan *self-achievement* pada siswa perempuan. Sedangkan konseling cognitive behavioral strategi *self-instruction* lebih efektif dalam mengembangkan *self-achievement* pada siswa laki-laki. Sehingga terjadi pengaruh interaksi antara kedua strategi tersebut dengan jenis kelamin dalam mengembangkan *self-achievement* siswa.

PENUTUP SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan *self-achievement* antara siswa yang mengikuti konseling cognitive behavioral dengan

strategi *self-management* dan siswa yang mengikuti strategi *self-instruction*.

2. Terdapat perbedaan pada siswa perempuan yang diterapkan strategi *self-management* dan strategi *self-instruction* terhadap *self achievement*.
3. Terdapat perbedaan pada siswa laki-laki yang diterapkan strategi *self-management* dan strategi *self-instruction* terhadap *self achievement*.
4. Terdapat pengaruh interaksi antara konseling menggunakan strategi *self-management* dan strategi *self-instruction* dengan jenis kelamin terhadap *self-achievementsiswa*.

Secara deskriptif penelitian ini menunjukkan bahwa *self-achievement* siswa yang mengikuti strategi *instruction* lebih baik daripada siswa yang mengikuti strategi *self-management*. Berdasarkan pernyataan ini dapat peneliti katakan bahwa strategi *self-instruction* tepat diterapkan di sekolah mengingat bahwa strategi *self-instruction* merupakan cara mengarahkan diri untuk dapat membangun kepercayaan dalam diri dengan menginstruksikan sesuatu pada diri dan pikiran siswa sehingga dianggap lebih efektif apabila sesuatu langsung diinstruksikan untuk dilakukan berkaitan dengan *self-achievement*. Tentunya Penerapan strategi *self-instruction* ini perlu diimplikasikan pada perencanaan, teknik, dan prosedur kegiatan layanan yang diberikan kepada konseli.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diajukan beberapa saran guna meningkatkan kualitas pemberian layanan konseling ke depannya.

1. Kepada Guru
 - a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara konseling cognitive behavioral dengan strategi *self-management* dan strategi *self-instruction* terhadap *self-achievement* ditinjau dari jenis kelamin siswa. Untuk itu, para guru bimbingan konseling (konselor) hendaknya menggunakan konseling cognitive behavioral strategi *self-management* dan startegi *self-instruction* sebagai alternatif dalam memberikan layanan bimbingan konseling kepada konseli (siswa).

- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara jenis kelamin siswa perempuan dan laki-laki terhadap *self achievement*. Untuk itu, guru bimbingan konseling (konselor) hendaknya memperhatikan perbedaan ini dalam memberikan layanan bimbingan konseling terkait dengan *self-achievementsiswa*.

2. Kepada Siswa

Dalam setiap proses pemberian layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru BK atau konselor di sekolah, hendaknya dapat mengikuti prosedur layanan dengan baik khususnya konseling cognitive behavioral dengan strategi *self-management* dan strategi *self-instruction* sehingga permasalahan yang dialami oleh siswa sebagai konseli dapat dipecahkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Corey, Gerald. 1982. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Cole Publishing Company.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- 2016. *Statistik Nonparametrik*. Singaraja: Undiksha Press
- Dharsana, Ketut. 2010. *Teori-teori Konseling*. Singaraja :Universitas Pendidikan Ganesha.
- 2013. *Kumpulan sertifikat test Psikologi*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Perdidikan Undiksha.
- 2014. *Model-model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha.
- 2015. *RPBK Seri 1 Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, Konseling Individu Untuk Pengembangan Self Achievement*. Singaraja: BK FIP Undiksha.
- Gregory, Robert J. 2000. *Psychological Testing History, Principles, and Application*. Singapura: Allyn & Bacon Ins.

- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Julaiha, Siti. 2008. *Self-Management Dalam Membangun Potensi Da'i*. *Jurnal Manajemen Dakwah*, Vol. I. No. 1. Yogyakarta: [UIN Sunan Kalijaga](http://www.uin-sunan-kaliyaga.ac.id) Yogyakarta.
- Koyan, Wayan. 2012. *Statistik Pendidikan, teknik analisis data kuantitatif*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha Press
- Muqodas, Idat. 2012. *Cognitive-Behaviour Therapy : Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*. *Makalah*. Disajikan pada Seminar & Workshop Internasional Teknik Konseling Kreatif Kontemporer, tanggal 29-30 Oktober 2011 di Bandung.
- Nurkencana, Wayan. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Hasil Nasional.
- Sedanayasa, Gede. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Setia Dewi, Ni Ketut Ayu Desi. 2015. Penerapan Konseling Kognitif-Behavioral dengan Teknik *Self-Management* untuk Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X 3 SMA N 1 Sawan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha.
- Suarni, Ni Ketut. 2004. Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Umum di Bali dengan Strategi Pengelolaan Diri Model Yates. *Disertasi Doktor* . Universitas Gajah Mada Yogyakarta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2003. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.