

PENGARUH PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF STRATEGI SELF MANAGEMENT YATES DENGAN STRATEGI SELF MANAGEMENT CORMIER&CORMIER TERHADAP SELF ACHIEVEMENT DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 KUBUTAMBAHAN

¹Gusti Agung Biomantara, ²Ni Ketut Suarni, ³Ketut Dharsana

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

¹agung.biomantara@pasca.undiksha.ac.id, ²ketut.suarni@pasca.undiksha.ac.id,
³ketut.dharsana@pasca.undiksha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendekatan konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier terhadap *self achievement* ditinjau dari tipe kepribadian. Sampel penelitian ini adalah 60 siswa yang dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis yang digunakan adalah ANAVA dua jalur dengan desain 2x2 faktorial dan t-scheffe. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan pengaruh konseling kognitif antara strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier terhadap *self achievement* siswa ($F=4.800$; $p>0,05$). (2) Terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa bertipe kepribadian *ekstrovert* dan siswa bertipe kepribadian *introvert* ($F=4.800$; $p>0,05$). (3) Terdapat pengaruh interaksi pendekatan konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier dengan tipe kepribadian terhadap *self achievement* ($F=4.800$; $p>0,05$). (4) Terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier yang bertipe kepribadian *ekstrovert* ($t=2,639$; $\alpha<2.048$). (5) Tidak terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier yang bertipe kepribadian *introvert* ($t=0.1,469$; $\alpha<2.048$).

Kata Kunci: konseling kognitif, strategi *Self Management* Yates, strategi *self Management* Cormier&Cormier, tipe kepribadian, *self achievement*

Abstract

This study aimed to analyze the influence of the cognitive approach to counseling with self-management strategies Yates with self-management strategies Cormier & Cormier against self-achievement in terms of personality types. The sample was 60 students performed using simple random sampling technique. The analysis technique used is ANAVA two lanes with a 2x2 factorial design and t-Scheffe. The results showed that: (1) There are differences between the effects of cognitive counseling self-management strategies Yates with self-management strategies Cormier & Cormier against self-achievement students ($F = 4.800$; $p>0.05$). (2) There are differences in achievement between students' self personality type extroverted and introverted personality type student ($F=4.800$; $p>0.05$). (3) There is an interaction effect cognitive approach to counseling with self-management strategies Yates and self-management strategies Cormier & Cormier with the personality type of the *self achievement* ($F = 4.800$; $p >0.05$). (4) There are differences in *self achievement* between students who take cognitive counseling with self-management strategies Yates with self-management strategies Cormier & Cormier that extroverted personality type ($t = 2.639$; $\alpha <2.048$). (5) There is no difference in *self achievement* between students who take cognitive counseling with self-management strategies Yates with self-management strategies Cormier & Cormier that introverted personality type ($t = 0.1,469$; $\alpha <2.048$)

Keywords: cognitive counseling, Self Management strategy Yates, self-management strategies

Cormier&Cormier, personality type, *self achievement*

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling adalah salah satu bagian penting dari keseluruhan proses pendidikan. Proses pendidikan bukan proses pengembangan segi intelektual semata, melainkan proses pengembangan keseluruhan segi kepribadian siswa, sehingga peserta didik akan dapat mencapai perkembangan diri yang optimal. Kebutuhan akan bimbingan dan konseling di sekolah terkait erat dengan karakteristik perkembangan peserta didik, masalah-masalah yang muncul terkait dengan perkembangan fisik, intelektual, pribadi dan sosial (dalam Dantes, 2014:200). Dalam proses pendidikan khususnya kegiatan pembelajaran, terdapat banyak permasalahan yang dihadapi siswa di sekolah, baik permasalahan dari dalam, maupun permasalahan dari luar diri siswa. Suarni (dalam Dharsana, 2014: 11) mengungkapkan bahwa, "siswa cenderung mengalami kemunduran dalam prestasi belajarnya, disebabkan oleh pernyataan-pernyataan negatif terhadap tugas-tugas pelajaran di sekolah. Mereka lebih cenderung memvonis lingkungan dengan pernyataan negatif daripada berusaha untuk mengembangkan pernyataan positif terhadap tugas-tugas yang dihadapinya. Sehingga diperlukan berbagai dukungan, yaitu salah satunya yang penting adalah *self achievement* yang perlu dimiliki oleh setiap siswa.

Menurut (Dharsana 2014:1001) *Self achievement* adalah kebutuhan untuk berprestasi yakni; menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, memecahkan masalah yang sulit, mampu melakukan sesuatu yang lebih baik dari orang lain. *Self achievement* juga dikenal sebagai kebutuhan berprestasi (need for achievement) yang dinyatakan sebagai upaya untuk berhasil dalam tugas yang sulit di samping melakukan sesuatu lebih baik dari orang lain, (Greenberg dan Baron, dalam Mardjani Danuprawiro (1999:22). Sementara itu Prantiya (2008) *self achievement* merupakan suatu usaha yang mendorong seseorang untuk bersaing dengan standar keunggulan, dimana standar keunggulan ini dapat berupa

kesempurnaan tugas, dapat diri sendiri atau prestasi orang lain". Mc Clelland (1987:64) mendefinisikan *Self achievement* sebagai suatu usaha untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya berdasarkan pada standar keunggulan. Standar Keunggulan ini dapat berupa prestasi sendiri sebelumnya, dapat pula berupa prestasi orang lain, dapat berupa kesempurnaan tugas. Murray (dalam Weiner, 1972: 82) mendefinisikan *self achievement* sebagai suatu kemampuan yang terorganisir dalam diri seseorang dalam mewujudkan suatu keadaan yang lebih tinggi, sehingga perasaan ingin sukses dapat terwujud..

Berdasarkan pemaparan definisi diatas, maka dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *self achievement* adalah usaha yang mendorong seseorang untuk bersaing dengan standar keunggulan tertentu, secara terorganisir yang ada dalam diri seseorang, yang meliputi menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, menyelesaikan tugas yang memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, menyelesaikan sesuatu yang penting sekali artinya, melaksanakan suatu pekerjaan maupun pemecahan masalah yang sulit, dan berupaya melakukan sesuatu yang lebih baik dari orang lain. Berdasarkan pendapat tersebut di atas mengisyaratkan bahwa indikator *self achievement* sebagai berikut: (a) menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, (b) menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, (c) memecahkan masalah yang sulit, (d) mampu melakukan sesuatu yang lebih baik dari orang lain.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi prestasi akademik seseorang, yaitu faktor internal dan eksternal (Gage & Berliner, 1992; Winkel, 1997) dalam ismail, 2010. Diantaranya adalah; Faktor internal yang dimaksud, yakni; a) intelegensi, b) motivasi, c) tipe kepribadian. Winkel (1997) mengatakan bahwa motivasi merupakan daya penggerak yang menjadi aktif pada saat-saat tertentu di mana ada kebutuhan untuk mencapai tujuan. Tipe kepribadian yang dimiliki masing-masing individu akan mendorong seseorang untuk menentukan penyesuaian dirinya sebagai hasil belajar atau

pengalaman. Dan faktor eksternal yang dimaksud, yakni; a) lingkungan rumah, b) lingkungan sekolah. Utami Munandar (1999) mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, maka semakin baik prestasi anak. Lingkungan sekolah yang baik dan produktif adalah kelas yang nyaman secara tata ruang, memunculkan motivasi internal siswa untuk belajar, kegiatan guru yang terarah serta kegiatan monitor terhadap siswa (Gage & Berliner, 1992).

Peneliti menggolongkan *self achievement* berdasarkan 2 tipe kepribadian (dalam Suryabrata: 2012:162) yaitu; *ekstrovert*, *introvert*. Tipe kepribadian *ekstrovert* merupakan orang yang dipengaruhi dunia obyektif yaitu dunia luar dirinya, dengan ciri-ciri; memiliki sikap positif terhadap masyarakat, terbuka, hubungan dengan orang lain lancar. Tipe kepribadian *introvert* merupakan orang yang dipengaruhi dunia subyektif yaitu dunia di dalam dirinya, dengan ciri-ciri; penyesuaian diri kurang baik dengan dunia luar, tertutup, kurang dapat menarik hati orang lain, sukar bergaul. Alasan dipilihnya tipe kepribadian ini adalah terdapat pemikiran bahwa orang yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki *self achievement* lebih tinggi dari daripada orang yang memiliki tipe kepribadian *introvert*. Penggolongan tipe ini juga dipandang sederhana tetapi merupakan dimensi pokok yang dapat didefinisikan dengan teliti dan jelas. Dari hasil pengamatan di kelas XI SMK Negeri 1 Kubutambahan siswa yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* menunjukkan perilaku antara lain: 1) siswa mampu aktif dalam memberikan pendapat di dalam diskusi kelas, 2) siswa dapat menerima kritikan dan masukan yang sifatnya membangun dalam prestasi belajar, 3) siswa mampu menyampaikan ide-ide yang kreatif saat proses pembelajaran, 4) siswa dapat menyelesaikan tugas baik 5) Siswa tidak segan bertanya kepada guru atau teman apabila ada yang tidak dimengerti, 6) Siswa tidak pernah putus asa dalam mengatasi masalah belajar, 7) siswa mematuhi perintah guru di sekolah. Sedangkan siswa yang memiliki tipe kepribadian *introvert* menunjukkan perilaku antara lain: Sedangkan siswa yang

memiliki tipe kepribadian *introvert* menunjukkan perilaku antara lain: 1) siswa lebih senang bekerja secara individual, 2) siswa sukar menyesuaikan diri terhadap hal baru, 3) tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, 4) siswa enggan bertanya apabila ada yang tidak dimengerti, 5) memiliki rasa percaya diri yang rendah, 6) partisipasi siswa rendah dalam proses pembelajaran, 7) siswa sulit menerima kritikan dari orang lain, siswa kurang mampu bekerjasama dalam diskusi kelompok.

Untuk meningkatkan gejala *self achievement*, peneliti menggunakan pendekatan konseling kognitif. Konseling kognitif adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pengakuan dan mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif. Tujuan penggunaan konseling kognitif adalah untuk membantu memecahkan masalah klien yang telah disoroti untuk diubah. Konseling bertujuan memberikan energi kembali kepada realitas untuk menangani interpretasi disfungsi. Klien diajarkan mengoreksi proses kognitif yang salah dan memperkuat asumsi-asumsi yang memungkinkan dihadapinya. (Dharsana, 2010:218). Pada pendekatan konseling kognitif terdapat beberapa teknik yang dapat diterapkan kepada siswa dalam mengatasi gejala dan mengoptimalkan *self achievement* yaitu dengan strategi self management. Penggunaan strategi ini bertujuan agar klien menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Pada dasarnya yang mengetahui keadaan diri seorang adalah dirinya sendiri untuk itu dengan *self management* yang baik akan membantu individu untuk membentuk kepribadian/tingkah lakunya sendiri. Strategi *self management* mengajarkan individu untuk dapat mengatur perilaku yang bermasalah baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Berdasarkan hal tersebut peneliti menggunakan strategi ini untuk meningkatkan *self achievement*. Atas dasar tersebut peneliti menggunakan strategi ini untuk meningkatkan *Self achievement*. Dalam self management terdapat dua strategi yang digunakan dalam penelitian diantaranya; self

management Yates dan self management Cormier&Cormier.

Menurut Yates (1985) (dalam Suarni, 2004:63) *self management* adalah suatu strategi untuk mengubah perilaku individu, dengan cara meletakkan tanggung jawab pada individu untuk mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri. Adapun langkah-langkah self management Yates (dalam Suarni, 2004:73) sebagai berikut: (1) Melakukan identifikasi terhadap tujuan-tujuan yang ada dalam diri klien (siswa) mencatat melalui buku harian, (2) Melakukan analisis diri untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri siswa, dilanjutkan ditampilkan dalam bentuk grafik, (3) Melakukan perubahan dan pengembangan diri dari data kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri siswa, (4) Melakukan perbaikan diri pada aspek-aspek yang masih lemah dalam perubahan dan pengembangan perilaku yang disepakati dan diteguhkan dalam sesi pertemuan self management .Cormier&Cormier (1985:87) (dalam Dharsana, 2014:25) *self management* sebagai suatu proses perubahan perilaku terhadap berbagai sasaran. Juga menekankan penggunaan teknik bersama-sama (kombinasi) agar dapat mencapai perubahan kognitif dari berbagai sisi. (dalam Dharsana, 2014:28) mengemukakan sebelas langkah dalam melaksanakan perubahan perilaku yang efektif, diantaranya sebagai berikut: (1) klien mengidentifikasi dan mencatat situasi dan peristiwa, objek dan pernyataan covert dan overt yang menjadi pandangannya. Langkah ini melibatkan pendeteksian pernyataan covert dan overt dimana klien mengumpulkan baseline data mengenai pernyataan-pernyataan diri yang hendak dihentikan, ditata kembali dan dibingkai kembali sebagai bahan untuk menuju pelatihan. Dan suatu keharusan untuk mengungkap dan mengumpulkan lebih dahulu sebelum menggunakan perubahan tingkah laku, (2) klien mengidentifikasi secara eksplisit pernyataan-pernyataan covert dan overt yang berkaitan dengan kondisi situasi, objek, materi yang menyebabkan pernyataan tersebut terdeteksi, (3) Konselor menjelaskan teknik-

teknik perubahan tingkah laku yang hendak digunakan, (4) konselor harus menekankan bahwa klien harus memiliki beberapa teknik yang melibatkan proses penghentian pikiran, penataan kembali pikiran, reframe kembali pikiran klien yang terdeteksi dari pernyataan covert dan covert, (5) ketegasan klien secara verbal dengan merinci apa dan berapa banyak pernyataan covert dan covert yang ada dalam struktur pikirannya ketika itu yang ingin dihentikan, ditata kembali dan dibingkai kembali oleh klien, (6) konselor menjelaskan kepada klien tentang bagaimana menggunakan teknik yang telah dipilih. Penjelasan secara eksplisit dan penggunaan modeling dan dramatisasi oleh konselor dapat mendorong klien menggunakan suatu teknik secara lebih akurat dan efektif, (7) klien berlatih menggunakan teknik yang telah dipilih. Klien didorong untuk berlatih menggunakan teknik yang menjadi pilihannya, (8) klien menggunakan teknik yang telah dipilih dalam situasi nyata, (9) klien mengevaluasi dan mencatat frekuensi penggunaan masing-masing teknik dalam pernyataan covert dan overt terhadap tugas-tugas yang menjadi tujuannya, (10) klien bersama-sama konselor mengevaluasi tujuan yang diinginkan dengan cara menelaah data yang telah dikumpulkan melalui format buku harian selama menggunakan teknik yang telah dipilihnya. Penelaahan data ini bisa memberikan petunjuk bahwa klien telah mengalami perubahan atau masih memerlukan beberapa penyesuaian. Manakala terjadi kemajuan, maka perlu dipertahankan untuk mencapai kemajuan perubahan lebih lanjut, (11) memelihara kemajuan yang telah dicapai dengan menyadari setiap reaksi yang muncul.

Berdasarkan pemaparan dan pemikiran diatas serta fakta yang di temukan di lapangan, peneliti bermaksud untuk membandingkan 2 strategi konseling yaitu *self management* Yates dengan *self management* Cormier dan Cormier, sebagai bidang kajian penelitian, judul penelitian ini adalah pengaruh pendekatan konseling kognitif dengan strategi self management Yates dengan *self management* Cormier&Cormier terhadap self achievement

ditinjau dari tipe kepribadian pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kubutambahan.

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah; (1) Terdapat perbedaan pengaruh konseling kognitif antara strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* model Cormier&Cormier terhadap *self achievement* siswa. (2) Terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa bertipe *ekstrovert* dan siswa bertipe *introvert*. (3) Terdapat pengaruh interaksi pendekatan konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates

dan strategi *self management* Cormier&Cormier dengan tipe kepribadian terhadap *self achievement*. (4) Terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier yang bertipe *ekstrovert*. (5) Terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier yang bertipe *introvert*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Rancangan yang digunakan adalah analisis *two faktor design* atau faktorial 2x2 (2 level variabel eksperimen dan 2 level variabel atribut).

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Kubutambahan tahun pelajaran 2016/2017. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *random sampling*. Peneliti akan mengambil sampel individu sebanyak 60 orang yang, yaitu 30 orang siswa bertipe kepribadian *ekstrovert* dan 30 siswa bertipe kepribadian *introvert*. Kemudian membaginya menjadi 2 kelompok yaitu untuk kelompok yang diberikan strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa *Chi-Kuadrat* X^2 menunjukkan bahwa seluruh kelompok memiliki harga X^2 hitung lebih kecil daripada X^2 tabel. Ini berarti H_0 diterima (gagal ditolak), maka dua kelompok data berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa menggunakan *Levene's Test of Equality of Error Variance* menunjukkan bahwa taraf signifikansi lebih besar dari 0.05, maka varians

Data pada penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuesioner *self achievement* yang terdiri dari 30 butir soal. Hasil analisis data pada uji coba instrument memberikan harga Alpha Cronbath sebesar 0.949. sesuai kriteria yang telah ditentukan, reliabilitas kuesioner *Need of deference* berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian kuesioner *Need deference* yang diuji cobakan memenuhi kriteria untuk digunakan dalam penelitian ini.

Analisis data yang digunakan terdiri dari empat bagian, yaitu: (1) analisis deskripsi data, (2) uji prasyarat terdiri dari, uji normalitas sebaran data, uji homogenitas, (3) Uji hipotesis menggunakan Analisis Anava Dua Jalur (ANAVA AB), dan selanjutnya melakukan (4) Uji lanjut menggunakan *t-scheffe*.

setiap sampel sama (homogen), jika signifikansi diperoleh lebih kecil dari 0.05, maka varians setiap sampel tidak sama (tidak homogen).

Berdasarkan hasil analisis data telah terbukti bahwa pengaruh pendekatan konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier terhadap *self achievement* ditinjau dari tipe kepribadian siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kubutambahan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil sebagai berikut; (1) Terdapat perbedaan pengaruh konseling kognitif antara strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier terhadap *self*

achievement. Hasil ini dibuktikan dengan nilai F_{hitung} diperoleh sebesar 18,031 dan F_{tabel} sebesar 4,00. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} didapatkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi (p) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “tidak terdapat perbedaan konseling kognitif antara strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier terhadap *self achievement*”, ditolak. Sebaliknya hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan pengaruh konseling antara strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier terhadap *self achievement*”, diterima. Jadi simpulannya bahwa terdapat perbedaan pengaruh konseling kognitif antara strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier terhadap *self achievement*. Rata-rata *self achievement* siswa yang mengikuti konseling kognitif strategi *self management* Yates ($\bar{X} = 126,10$) lebih tinggi daripada siswa yang mengikuti konseling kognitif strategi *self management* Cormier&Cormier ($\bar{X} = 120,53$). Hal ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kognitif akan lebih efektif jika konseli mengikuti layanan konseling dengan strategi *self management* Yates. (2) Terdapat perbedaan *self achievement* ditinjau dari tipe kepribadian. Hasil ini dibuktikan dengan nilai F_{hitung} diperoleh sebesar 10,176 dan F_{tabel} sebesar 4,00. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} didapatkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi (p) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “tidak terdapat perbedaan *self achievement* ditinjau dari tipe belajar”, ditolak. Sebaliknya hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan *self achievement* ditinjau dari tipe kepribadian”, diterima. Jadi simpulannya bahwa Terdapat perbedaan *self achievement* ditinjau dari tipe kepribadian. Rata-rata *self achievement* kelompok siswa dengan tipe kepribadian *ekstrovert* ($= 83,37$), dan rata-rata *self achievement* kelompok siswa dengan tipe kepribadian *introvert* ($= 79,70$). Dari rata-rata

tersebut, rata-rata *self achievement* kelompok siswa dengan tipe kepribadian *ekstrovert* lebih tinggi dari kelompok siswa dengan tipe kepribadian *introvert* (3) Terdapat interaksi konseling kognitif strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier dengan tipe kepribadian terhadap *self achievement* Hasil ini dibuktikan dengan nilai F_{hitung} diperoleh sebesar 4,425 dan F_{tabel} sebesar 4,00. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} didapatkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi (p) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “tidak terdapat pengaruh interaksi konseling kognitif strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier dengan tipe kepribadian terhadap *self achievement*”, ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “terdapat pengaruh interaksi konseling kognitif strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier dengan tipe kepribadian terhadap *self achievement*”, diterima. Jadi, simpulannya adalah terdapat terdapat pengaruh interaksi konseling kognitif strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier dengan tipe kepribadian terhadap *self achievement*. (4) Terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert*. Diperoleh t_{hitung} diperoleh sebesar 2,90 dan $t_{(28; 0.05)}$ sebesar 2.048. Jika dibandingkan nilai t_{hitung} dengan $t_{(dk; \alpha)}$ didapatkan bahwa $t_{hitung} > t_{(dk; \alpha)}$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “Tidak terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert*.”, diterima. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti

konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert*”, *ditolak*. Ini berarti simpulan yang dapat ditarik menyatakan bahwa terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert*. Secara deskriptif rata-rata *self achievement* kelompok siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates ($\bar{X} = 129$) lebih besar daripada kelompok siswa mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Cormier&Cormier ($\bar{X} = 122,38$). (5) Terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *introvert*. Diperoleh t_{hitung} diperoleh sebesar 2,25 dan $t_{(28; 0,05)}$ sebesar 2.048. Jika dibandingkan nilai t_{hitung} dengan $t_{(dk;\alpha)}$ didapatkan bahwa $t_{hitung} < t_{(dk;\alpha)}$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “tidak terdapat

Pembahasan

Konseling kognitif adalah suatu pendekatan yang berfokus pada wawasan yang menekankan pengakuan dan mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif. Inti dari Konseling kognitif kognitif didasarkan pada alasan teoritis bahwa cara manusia merasa dan berperilaku ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka (Corey, 2009).

Dalam penelitian ini, dua strategi digunakan untuk memberikan treatment atau perlakuan terhadap *self achievement*, yaitu strategi *Self Management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier. Yates (1985:52) menggunakan istilah *self management* dengan alasan (1) *self management* lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang

perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *introvert*”, *ditolak*. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *introvert*”, *diterima*. Ini berarti simpulan yang dapat ditarik menyatakan bahwa terdapat perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *introvert*. Secara deskriptif rata-rata *self achievement* kelompok siswa yang mengikuti konseling kognitif strategi *self management* Yates ($\bar{X} = 123,56$) lebih besar daripada kelompok siswa mengikuti konseling kognitif strategi *self management* Cormier&Cormier ($\bar{X} = 118,43$).

dipelajari, dan (2) *self management* juga dapat menghindarkan konsep yang membingungkan (inhibisi) dan pengelolaan dari luar sering dikaitkan dengan konsep kontrol dan regulasi. Individu adalah orang yang memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat dan menilai pikiran, perasaan dan tindakannya sendiri (Yates, 1985).

Yates (1985) (dalam Suarni, 2004:63) *self management* adalah suatu strategi untuk mengubah perilaku individu, dengan cara meletakkan tanggung jawab pada individu untuk mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri. *Self management* memberikan posisi yang terbaik terhadap proses kognitif dan *self management* yang memberikan makna bahwa pengelolaan diri seorang individu memiliki tanggung jawab terhadap proses yang terjadi pada dirinya. Lebih lanjut dikatakan bahwa dalam proses belajar

untuk menghasilkan perilaku aspek kognitif juga memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan, menentukan pilihan dan mengambil keputusan perilakunya. Hal ini dilandasi bahwa individu adalah orang yang memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat dan menilai pikiran, perasaan dan tindakannya sendiri (Yates, 1985).

Cormier&Cormier (1985:87) (dalam Dharsana, 2014:25) *self management* sebagai suatu proses perubahan perilaku terhadap berbagai sasaran. Juga menekankan penggunaan teknik bersama-sama (kombinasi) agar dapat mencapai perubahan kognitif dari berbagai sisi. Dalam perubahan dan pengembangan tingkah laku pentingnya menekankan penilaian kognitif positif covert dan introvert verbal dan non verbal. Strategi ini bertujuan untuk menjadikan siswa memiliki pernyataan overt dan covert terhadap tugas-tugas pelajaran di sekolah lebih bermakna.

Temuan empiris pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat terdapat perbedaan pengaruh konseling kognitif antara strategi self management Yates dengan strategi self management Cormier&Cormier terhadap self achievement. Rata-rata self achievement siswa yang mengikuti konseling kognitif strategi self management Yates ($\bar{X} = 126,10$) lebih tinggi daripada siswa yang mengikuti konseling kognitif strategi self management Cormier&Cormier ($\bar{X} = 120,53$). Hal ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kognitif akan lebih efektif jika konseli mengikuti layanan konseling dengan strategi self management Yates.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *self achievement* seorang individu adalah tipe kepribadian. Suatu hal yang perlu kita ketahui bersama adalah bahwa setiap manusia memiliki cara masing-masing dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Ini sangat tergantung pada tipe kepribadian. Berdasarkan Suarni (2011:2) mengatakan tipe kepribadian adalah corak perilaku dan kebiasaan individu yang terhimpun dalam dirinya dan digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsangan baik dari luar maupun dalam. Corak perilaku dan kebiasaan ini

merupakan kesatuan fungsional yang khas pada diri seseorang.

Menurut Jung (dalam Sujianti, 2008:70) sikap dan jiwa manusia dapat digolongkan menjadi 2 tipe, yaitu: Manusia bertipe *ekstrovert* dan bertipe *introvert*. Orang yang *ekstrovert* terutama dipengaruhi oleh dunia obyektif, yaitu dunia luarnya. Orientasi terutama tertuju keluar; pikiran, perasaan, serta tindakan-tindakannya ditentukan oleh lingkungannya, baik lingkungan sosial maupun lingkungan non sosial. Dia bersikap positif terhadap masyarakat: hatinya terbuka, mudah bergaul, hubungan dengan orang lain lancar. Bahaya bagi tipe *ekstrovert* ini ialah apabila ikatan kepada dunia luar terlalu kuat, sehingga ia tenggelam di dalam dunia obyektif, kehilangan dirinya atau asing terhadap dunia subyektifnya sendiri. Orang yang *introvert* terutama dipengaruhi oleh dunia subyektif, yaitu dunia di dalam dirinya sendiri. Orientasi terutama tertuju ke dalam pikiran, perasaan, serta tindakan-tindakannya terutama ditentukan oleh faktor subyektif. Penyesuaian dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, kurang dapat menarik hati orang lain.

Temuan empiris penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan self achievement ditinjau dari tipe kepribadian. Rata-rata self *achievement* kelompok siswa dengan tipe kepribadian *ekstrovert* ($= 83,37$), dan rata-rata self achievement kelompok siswa dengan tipe kepribadian *introvert* ($= 79,70$). Dari rata-rata tersebut, rata-rata *self achievement* kelompok siswa dengan tipe kepribadian *ekstrovert* lebih tinggi dari kelompok siswa dengan tipe kepribadian *introvert*. Hal ini mengindikasikan bahwa self achievement siswa dengan tipe kepribadian *ekstrovert* lebih baik daripada siswa dengan tipe kepribadian *introvert*.

Selanjutnya hasil pengujian pengaruh interaksi konseling kognitif strategi *self management* Yates dan strategi self management Cormier&Cormier dengan tipe kepribadian terhadap *self achievement*. Berdasarkan nilai F_{hitung} diperoleh sebesar 4,425 dan F_{tabel} sebesar 4,00. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} didapatkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi (p) $> 0,05$.

Dapat disimpulkan terdapat pengaruh interaksi konseling kognitif strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier dengan tipe kepribadian terhadap *self achievement*.

Interaksi ini terjadi karena adanya kategori dalam setiap sampel. Interaksi merupakan pengaruh variabel independen terhadap salah satu kategori sampel dalam variabel dependen. Dalam penelitian ini, strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier sebagai variabel independen dan sampel dikategorikan dengan tipe kepribadian *ekstrovert, introvert*. Diduga strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier akan memberikan dampak yang berbeda pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert, introvert* terhadap *self achievement*.. Dugaan ini didasarkan pada pandangan bahwa layanan bimbingan konseling akan berlangsung efektif dan efisien jika memperhatikan karakteristik siswa. Tipe kepribadian merupakan salah satu karakteristik siswa yang harus diperhatikan. Hasil penelitian ini secara empiris memberikan gambaran kepada kita bahwa siswa dengan tipe kepribadian *ekstrovert* maupun *introvert* memiliki peluang yang sama untuk memiliki *self achievement* yang tinggi. Interaksi yang terbentuk adalah interaksi disordinal yang artinya konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier memberikan dampak interaksi yang berbeda terhadap tipe kepribadian.

Selanjutnya hasil pengujian perbedaan *self achievement* antara Siswa yang Mengikuti Konseling Kognitif dengan Strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert*. Secara deskriptif rata-rata *self achievement* kelompok siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates (=129) lebih tinggi daripada kelompok siswa mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Cormier&Cormier (= 122,38).

Berdasarkan kajian teoritik dari kedua strategi dari Konseling kognitif dan konsepsi

tentang tipe kepribadian, maka patut diduga strategi *self management* Yates lebih sesuai diterapkan pada siswa kepribadian ekstrovert dibandingkan dengan strategi *self management* Cormier&Cormier.. Dalam strategi *self management* Yates proses konseling, koselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Koselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan; dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan; dapat mempertahankan keterampilannya sampai di luar sesi konseling; serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat. Dalam penerapan *self management* Yates tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli (Sukadji, 1983: 96 dalam Komalasari, 2011: 181). Konsep pemikirannya adalah dalam pemberian layanan melalui strategi *self management* Yates koselor banyak memberikan arahan-arahan kepada konseli melalui interaksi verbal dan suruhan-suruhan kepada konseli melalui pengaturan diri. Kita dapat memahami bahwa tipe kepribadian *ekstrovert* adalah tipe kepribadian yang terbuka, yakni bisa menerima masukan, berfikir positif.

Strategi *self management* Cormier&Cormier sebagai suatu proses perubahan perilaku terhadap berbagai sasaran. Juga menekankan penggunaan strategi bersama-sama (kombinasi) agar dapat mencapai perubahan kognitif dari berbagai sisi. Dalam perubahan dan pengembangan tingkah laku pentingnya menekankan penilaian kognitif positif *overt* dan *introvert* verbal dan non verbal. Strategi ini bertujuan untuk menjadikan siswa memiliki pernyataan *overt* dan *covert* terhadap tugas-tugas pelajaran di sekolah lebih bermakna.

Selanjutnya hasil pengujian perbedaan *self achievement* antara siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates Dan strategi *self*

management Cormier&Cormier pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *introvert*. Secara deskriptif rata-rata self achievement kelompok siswa yang mengikuti konseling kognitif strategi self management Yates ($\bar{X} = 123,56$) lebih besar daripada kelompok siswa mengikuti konseling kognitif strategi self management Cormier&Cormier ($\bar{X} = 118,43$).

Berdasarkan kajian di atas, dapat dikatakan bahwa kedua strategi self management Yates dan strategi self management Cormier&Cormier mempengaruhi perbedaan self achievement pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *introvert*. Orang yang *introvert* terutama dipengaruhi oleh dunia subyektif, yaitu dunia di dalam dirinya sendiri. Orientasi terutama tertuju ke dalam pikiran, perasaan, serta tindakan-tindakannya terutama ditentukan oleh faktor subyektif. Hal ini akan berpengaruh pada bagaimana individu dalam menyesuaikan dengan lingkungan belajar,

PENUTUP

Berdasarkan hasil-hasil pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendekatan konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier terhadap *self achievement* ditinjau dari tipe kepribadian. Selanjutnya dapat diuraikan menjadi tujuh simpulan hasil penelitian yang merupakan jawaban terhadap tujuh masalah pada perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini. Simpulan-simpulan tersebut adalah sebagai berikut: (1) Rata-rata self achievement kelompok siswa yang mengikuti strategi self management Yates ($\bar{X} = 126,10$) lebih tinggi daripada siswa yang mengikuti strategi self-management Cormier&Cormier ($\bar{X} = 120,53$). Hal ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan konseling akan lebih efektif jika bimbingan konseling dilaksanakan dengan pendekatan konseling kognitif strategi *self management* Yates. (2) Rata-rata self achievement kelompok tipe kepribadian *ekstrovert* ($\bar{X} = 83,37$), rata-rata self achievement tipe kepribadian *introvert* ($\bar{X} =$

kurang bisa menerima kritikan yang tidak sesuai dengan keadaan diri individu. Self achievement yang tinggi akan diperoleh apabila individu memiliki pemikiran positif baik terhadap diri sendiri maupun dengan orang lain, dan dapat membuka diri sehingga individu akan termotivasi untuk meningkatkan diri, dan mampu dalam mencapai dalam tujuannya dengan baik.

Jadi dari hasil Penelitian yang dilakukan di kelas XI SMK Negeri 1 Kubutambahan bahwa terdapat pengaruh pendekatan konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates dengan strategi *self management* Cormier&Cormier terhadap *self achievement* ditinjau dari tipe kepribadian. Namun pengembangan lebih efektif menggunakan konseling kognitif strategi *self management* Yates yang dilaksanakan pada siswa yang bertipe kepribadian *ekstrovert*

79,70). Hal ini mengindikasikan bahwa *self achievement* siswa dengan tipe *ekstrovert* lebih baik dari pada siswa yang bertipe kepribadian *introvert*. (3) Berdasarkan nilai F_{hitung} diperoleh sebesar 4,425 dan F_{tabel} sebesar 4,00 Jika dibandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} didapatkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $(p) > 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara konseling kognitif strategi *self management* Yates dan strategi *self management* Cormier&Cormier dengan tipe kepribadian terhadap *self achievement*. (4) Rata-rata *self achievement* kelompok siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self management* Yates pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* ($\bar{X} = 129$) lebih besar daripada yang konseling kognitif strategi *self management* Cormier&Cormier pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* ($\bar{X} = 122,38$). Hal ini mengindikasikan bahwa strategi *self management* Yates lebih efektif diterapkan pada tipe kepribadian *ekstrovert*. (5) Rata-rata *self achievement* kelompok siswa yang mengikuti konseling kognitif dengan strategi *self*

management Yates pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *introvert* ($\bar{X} = 123,56$) lebih besar daripada yang konseling kognitif strategi *self management* Cormier&Cormier pada siswa

yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* ($\bar{X} = 1118,43$). Hal ini mengindikasikan bahwa strategi *self management* Yates lebih efektif diterapkan pada tipe kepribadian *introvert*.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, Zainul. 2014. *Praktik Konseling*. Malang: Universitas Muhamadiyah Malang Press

Danuprawiro, Mardjani. 1999. Hubungan Antara Kemampuan Penalaran Sikap terhadap Diklat dan Motivasi Berprestasi dengan Hasil Belajar.

Mc Clelland. D.C. 1987. *Human Motivation*. New York: Cambrigde University Press.

Suarni, Ni Ketut. 2011. *Model Teori Kepribadian*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling FIP Undiksha.

Suryabrata, Sumadi. 2012. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo

Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Brooks/Cole

Jakarta: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pegawai

Syah, Muhibbin. 2009. *Modul Perkembangan dan Bimbingan Peserta didik*. Bandung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Gunung Djati.

Weiner, B. 1972. *Theories Of Motivation From Mechanism To Cognition*. Chicago: Markham Publishing Company