

Pengembangan Instrumen Skala *Self-Management* pada siswa SMP

Zulfi Qomariah¹, I Ketut Gading², Gede Nugraha Sudarsana³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: zulfiqomariah282@undiksha.ac.id

Received August 08, 2021;
Revised August 20, 2021;
Accepted August 25, 2021;
Published Online September,
2021

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

Abstract: This research aims to develop and validating junior high school student's self-management scale. This research conducted by following 4D model by Thiagarajan that consist four stages of development. Five experts are involved as judges to evaluate the content validity of student's self-management scale and 200 junior high school students are involved as subject in limited trial to evaluate the empirical validity of scale. Result of expert judgements were analyzed using content validity index (CVI) and show student's self-management scale developed in this study has very good content validity index (CVI = 1). Result of limited testing were analyzed using Alpha Cronbach and show 40 items of student's self-management scale has very reliable category ($\alpha = 0,85$). Based on the results of this study, student's self-management scale meets the criteria of content validity and empirical validity. So it can conclude that the scale feasible to use in measuring student's self-management and can use as an instrument by guidance and counseling teacher especially in junior high school.

Keywords: Student's self-management, research and development, guidance and counseling.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi skala self-management siswa SMP. Penelitian ini dilaksanakan dengan mengikuti prosedur dalam model 4D yang dikemukakan oleh Thiagarajan (1974) yang terdiri dari empat tahap pengembangan. Lima orang pakar dilibatkan untuk menilai validitas isi skala self-management siswa dan 200 orang siswa SMP dilibatkan sebagai subjek dalam uji coba terbatas untuk mengevaluasi validitas emperik dari skala. Hasil penilaian pakar dianalisis dengan CVI dan menunjukkan bahwa skala self-management siswa yang dikembangkan dalam penelitian ini memiliki indeks validitas isi sangat baik (CVI = 1). Hasil uji coba terbatas dianalisis dengan Alpha Cronbach dan menunjukkan keseluruhan 40 item dalam skala self-management siswa memiliki kategori sangat reliabel ($\alpha = 0,85$). Berdasarkan hasil tersebut, skala self-management siswa telah memenuhi kriteria validitas isi dan validitas emperik, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala tersebut layak digunakan untuk mengukur self-management ssiwa dan dapat digunakan sebagai instrument oleh guru bimbingan dan konseling khususnya di SMP.

Kata Kunci: *Self-management* siswa, penelitian dan pengembangan, bimbingan dan konseling

How to Cite: Zulfi Qomariah, I Ketut Gading, Gede Nugraha Sudarsana. 2021. Pengembangan Instrumen Skala Self-Management pada siswa SMP, JBKI Undiksha, 6 (1): pp. 139-145, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Pendahuluan

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi setiap orang. Tidak ada batasan usia untuk proses pembelajaran, dan tidak ada situasi khusus siswa di kelas formal. Semua orang bisa belajar dimana saja, karena tidak ada persyaratan khusus untuk proses belajarnya. Tapi hanya menurut keinginan semua orang. Di era globalisasi sekarang ini, mereka menggunakan berbagai metode yang kompleks untuk mempengaruhi kesembronan proses belajar sehingga sebagian orang dapat memperoleh hasil belajar yang nyata seperti yang mereka lakukan di masa lalu. Kegiatan belajar terutama merupakan kerja sistematis yang ditujukan untuk mengembangkan seluruh potensi siswa (Zainudin, 2011). Untuk belajar dengan baik, siswa juga harus memiliki keterampilan manajemen diri yang baik. Setiap siswa tahu bagaimana tampil dengan baik, terutama di sekolah. Manajemen diri dalam belajar adalah keterampilan yang berkaitan dengan kondisi dan kemampuan seseorang, memanipulasi rangsangan dan bereaksi terhadap perubahan perilaku internal dan eksternal untuk mempelajari perilaku sendiri.

Manajemen diri dalam belajar adalah suatu keterampilan yang berkaitan dengan kondisi dan kemampuan seseorang untuk memanipulasi rangsangan dan bereaksi secara internal dan eksternal untuk mengubah perilaku belajarnya. Kontrol diri digunakan untuk mengontrol reaksi tertentu. Stimulus dihasilkan oleh reaksi lain terhadap orang yang sama, yaitu dihasilkan oleh diri sendiri. Manajemen diri melibatkan kesadaran dan kemampuan untuk mengatur kondisi lingkungan yang mempengaruhi perilaku individu (Lutfi, 2009). Dengan kata lain, manajemen diri dalam belajar adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan potensi dirinya dan potensi lingkungan untuk mengatur tingkah lakunya selama proses belajar. Dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi secara lebih sempurna (Gie, 2000).

Mantz (1986) mengemukakan bahwa untuk mengendalikan diri secara langsung, orang dapat membuat atau mengubah petunjuk tentang berapa banyak objek, elemen, dan hal-hal di sekitar seseorang yang mempengaruhi perilaku mereka. Landasan yang kita buat untuk diri kita sendiri adalah informasi yang kita miliki tentang mengamati perilaku kita dan alasannya. Suhartini (1992) mendefinisikan manajemen diri sebagai suatu proses yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Ketika orang tersebut dewasa, bijaksana dan mampu menangani stres mereka, manajemen diri akan lebih mudah untuk diterapkan.

Masalah pengelolaan kelas mandiri tidak hanya menjadi tanggung jawab guru di wilayah pengajaran, tetapi juga menjadi tanggung jawab guru pembimbing sekolah yaitu jasa bimbingan belajar, karena salah satu tujuan bimbingan dan les adalah membantu masyarakat. Menjadi pribadi yang terorganisir dengan baik yang dapat mengatur dirinya sendiri, termasuk pikiran dan perasaan serta perilakunya untuk mencapai apa yang ingin dicapai yaitu keberhasilan belajar. Layanan bimbingan dan orientasi yang diberikan oleh sekolah meliputi layanan orientasi, informasi, mediasi dan distribusi, kontrol konten, bimbingan individu, dan bimbingan kelompok yang ditujukan untuk mengubah perilaku secara sistematis. Secara tidak langsung melalui penyimpanan informasi, ini berfokus pada pemrosesan kognitif peserta sehingga mereka dapat melakukan manajemen kognitif mereka sendiri atas informasi yang diberikan kepada anggota kelompok (Winkel, 2004).

Manajemen diri berarti menggunakan waktu, pilihan, minat, aktivitas, dan keseimbangan fisik dan mental untuk menjaga agar segala sesuatunya teratur. Berbagai aspek kehidupan pribadi membuatnya sempurna (Jazimah, 2014; Herawati, 2017). Ketika seseorang dewasa secara emosional, memiliki akal sehat, dan mampu mengatasi tekanan yang dihadapinya, pengendalian diri akan lebih mudah untuk dilatih. Level (Goleman, 1995) Ulf M. dan Swarningsich NK (2018) percaya bahwa manajemen diri berarti bergerak maju, mengelola semua elemen keterampilan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hasil yang baik, dan mengembangkan semua aspek kehidupan pribadi untuk meningkatkannya.

Secara teoritis, model otonom menekankan pentingnya tiga kunci yang saling terkait: orang melacak perilaku mereka, mengukur kinerja mereka, dan menggunakan informasi yang diperoleh untuk memandu perilaku masa depan mereka (Kanfer dan GaelickBuys, 1991). Perilaku menjadi terkonsentrasi dan orang dilatih untuk memperhatikan terjadinya perilaku yang bertujuan (Cole dan Bambara, 1992). Menurut Southall dan Gust (2011), prosedur perawatan diri mencakup kombinasi dari pengawasan diri (juga disebut pengamatan yang diawasi sendiri), pendaftaran diri, harga diri, dan penguatan diri atau hukuman diri.

Metode

1. Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan yang menghasilkan produk berupa skala *self-management* untuk siswa SMP. Prosedur pengembangan dalam penelitian ini mengikuti model 4D yang dikemukakan oleh Thiagarajan (1974), yang terdiri dari empat tahapan yakni (1) *define*, (2) *design*, (3) *develop*, dan (4) *disseminate*.

2. Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 5 orang ahli yang terdiri dari 3 orang dosen dan 2 orang guru bimbingan konseling yang akan berperan sebagai pakar (*expert*) untuk menilai validitas isi dari skala yang dikembangkan. Melalui metode pengambilan sampel acak (*simple random sampling*), 200 orang siswa SMP dilibatkan sebagai subjek dalam uji coba terbatas skala yang bertujuan untuk mengevaluasi validitas empirik skala *self-management* siswa yang dikembangkan dalam penelitian ini.

3. Metode Pengumpulan dan Prosedur Analisis Data

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner berupa lembar validasi pakar untuk memperoleh data penilaian pakar (*expert judgement*) dan skala *self-management* berjumlah 40 butir yang akan diuji coba oleh siswa. Analisis data hasil uji pakar dilakukan dengan formula Lawshe (1975) untuk mengetahui indeks validitas isi skala. Data hasil uji coba terbatas skala *self-management* dianalisis untuk mengetahui validitas empirik dari skala yang dikembangkan. Pengujian validitas butir skala dilakukan menggunakan formula *Pearson Product Moment* dan pembuktian reliabilitas skala dilakukan dengan menggunakan formula Alpha Cronbach.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penilaian 5 orang *judges* terhadap validitas isi skala *self-management* dianalisis menggunakan formula Lawshe (1975). Adapun hasil perhitungannya adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Perhitungan CVR dan CVI Instrumen

No. Butir	Σ Relevan	Σ Tidak Relevan	CVR	CVI	Status
1	5	0	1	1	Terpakai
2	5	0	1	1	Terpakai
3	5	0	1	1	Terpakai
4	5	0	1	1	Terpakai
5	5	0	1	1	Terpakai
6	5	0	1	1	Terpakai
7	5	0	1	1	Terpakai
8	5	0	1	1	Terpakai
9	5	0	1	1	Terpakai
10	5	0	1	1	Terpakai
11	5	0	1	1	Terpakai
12	5	0	1	1	Terpakai
13	5	0	1	1	Terpakai
14	5	0	1	1	Terpakai
15	5	0	1	1	Terpakai
16	5	0	1	1	Terpakai
17	5	0	1	1	Terpakai
18	5	0	1	1	Terpakai
19	5	0	1	1	Terpakai
20	5	0	1	1	Terpakai
21	5	0	1	1	Terpakai
22	5	0	1	1	Terpakai
23	5	0	1	1	Terpakai
24	5	0	1	1	Terpakai
25	5	0	1	1	Terpakai

26	5	0	1	Terpakai
27	5	0	1	Terpakai
28	5	0	1	Terpakai
29	5	0	1	Terpakai
30	5	0	1	Terpakai
31	5	0	1	Terpakai
32	5	0	1	Terpakai
33	5	0	1	Terpakai
34	5	0	1	Terpakai
35	5	0	1	Terpakai
36	5	0	1	Terpakai
37	5	0	1	Terpakai
38	5	0	1	Terpakai
39	5	0	1	Terpakai
40	5	0	1	Terpakai
$\Sigma CVR =$			40	

Hasil perhitungan CVR di atas diperoleh ΣCVR dengan angka 40. Sehingga dapat disimpulkan bahwa $40 > 0$, yang mengartikan bahwa isi butir skala kecerdasan interpersonal dinyatakan memenuhi kriteria valid. Setelah didapatkan hasil CVR, maka dilanjutkan dengan menghitung CVI dengan rumus perhitungan sebagai berikut :

$$CVI = \frac{\Sigma CVR}{K}$$

$$= \frac{40}{40} = 1$$

Berdasarkan hasil perhitungan CVI didapatkan hasil 1 yang termasuk kriteria sangat sesuai. Hasil CVI tersebut membuktikan instrumen skala *self-management* secara keseluruhan dengan jumlah butir soal yakni 40 butir yang telah divalidasi oleh 5 pakar dapat dijadikan sebagai instrumen yang layak digunakan.

Selanjutnya, hasil uji coba terbatas instrumen dianalisis untuk membuktikan validitas empirik dari skala *self-management*. Uji validitas butir dilakukan dengan formula *Pearson Product Moment* dengan hasil analisis sebagai berikut.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Validitas Butir

No butir	R _{hitung}	R _{tabel}	Sig.	Status soal
1	0,32	0,12	0.00	Valid
2	0,20	0,12	0.00	Valid
3	0,33	0,12	0.00	Valid
4	0,34	0,12	0.00	Valid
5	0,37	0,12	0.00	Valid
6	0,19	0,12	0.00	Valid
7	0,27	0,12	0.00	Valid
8	0,28	0,12	0.00	Valid
9	0,42	0,12	0.00	Valid
10	0,59	0,12	0.00	Valid
11	0,32	0,12	0.00	Valid
12	0,44	0,12	0.00	Valid
13	0,37	0,12	0.00	Valid
14	0,20	0,12	0.00	Valid
15	0,39	0,12	0.00	Valid
16	0,41	0,12	0.00	Valid

17	0,39	0,12	0.01	Valid
18	0,57	0,12	0.00	Valid
19	0,53	0,12	0.00	Valid
20	0,30	0,12	0.00	Valid
21	0,39	0,12	0.00	Valid
22	0,35	0,12	0.00	Valid
23	0,35	0,12	0.00	Valid
24	0,30	0,12	0.00	Valid
25	0,30	0,12	0.00	Valid
26	0,57	0,12	0.00	Valid
27	0,41	0,12	0.00	Valid
28	0,22	0,12	0.00	Valid
29	0,57	0,12	0.00	Valid
30	0,50	0,12	0.00	Valid
31	0,51	0,12	0.00	Valid
32	0,29	0,12	0.00	Valid
33	0,42	0,12	0.00	Valid
34	0,39	0,12	0.00	Valid
35	0,49	0,12	0.00	Valid
36	0,61	0,12	0.00	Valid
37	0,38	0,12	0.00	Valid
38	0,47	0,12	0.00	Valid
39	0,42	0,12	0.00	Valid
40	0,36	0,12	0.00	Valid
Jumlah butir valid				40
Jumlah butir tidak valid				0
Persentase butir valid				100.00%
Persentase butir tidak valid				0.00%

Berdasarkan hasil tersebut, ditemukan bahwa 40 item dalam skala *self-management* memiliki nilai rhitung > 0,159 yang dapat dimaknai bahwa keseluruhan item valid atau terpakai. Selanjutnya dilakukan perhitungan dengan Alpha Cronbach untuk mengetahui konsistensi hasil pengukuran skala skala *self-management*. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Crobranch's Alpha	N of Items
0.850	40

Berdasarkan data pada tabel di atas, hasil perhitungan uji reliabilitas menunjukkan koefisien reliabilitas instrumen skala *self-management* sebesar 0,850 dengan jumlah K=40 (jumlah butir pernyataan instrumen). Jika dibandingkan dengan nilai rtabel sebesar 0,213 pada taraf signifikan 0,05 maka dapat disimpulkan rhitung > rtabel atau 0,850 > 0,213 yang berarti reliabel. Dari hasil perbandingan rhitung dengan rtabel dapat disimpulkan bahwa instrumen skala *self-management* siswa SMP memiliki hasil yang reliabel atau konsisten dengan kategori sangat reliabel dan layak untuk mengukur tingkat *self-management* siswa SMP.

$$CVR = \frac{5-2,5}{2,5} = \frac{2,5}{2,5} = 1$$

Simpulan

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan yang menghasilkan produk berupa skala *self-management* untuk siswa SMP. Hasil uji validitas isi menunjukkan bahwa berdasarkan penilaian 5 orang pakar, skala *self-management* memiliki indeks validitas isi sangat istimewa (CVI = 1). Selanjutnya, berdasarkan hasil uji coba terbatas, ditemukan bahwa 40 item dalam skala valid dan memiliki nilai reliabilitas tinggi ($\alpha = 0,85$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa skala *self-management* yang dikembangkan dalam penelitian ini layak untuk digunakan sebagai instrument pengukuran *self-management* siswa SMP.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 atas kontribusi dan bimbingannya dalam menyelesaikan artikel ini, serta kepada seluruh pihak yang memberikan dukungan dan motivasi sebelum menyelesaikan artikel ini.

Referensi

- Arikunto, S. (2010). Metode Penelitian. Rineka cipta.
- Cole, C. L., & Bambara, L. M. (1992). Issues surrounding the use of self-management interventions in the schools. *School Psychology Review*.
- Dantes, N. (2012). Metode Penelitian. In P. Christian (Ed.), *Research Methods* (1st ed.). C.V ANDI OFFSET (Penerbit ANDI).
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books, Inc. <https://psycnet.apa.org/record/1995-98387-000>
- Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-Management Methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Pergamon general psychology series, Vol. 52. Helping people change: A textbook of methods* (pp. 305-360). Elmsford, NY, US: Pergamon Press.
- Manz, C. C. (1986). Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *The Academy of Management Review*.11(3): 585-600. <https://doi.org/10.2307/258312>
- Muchlas samani & Hariyanto. *Konsep dan model pendidikan karakter*. (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.2011), h.43
- Sudijono. (2010). Metode Penelitian. Rajawali Pers.
- Suhartini, H. (1992). Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian. *Jurnal Psikologi*. 1: 25-30. <http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?dataId=4107>
- Lawshe, C. H. (1975). a Quantitative Approach To Content Validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- Lutfi, Fauzan. 2009. *Praktik Teknik Konseling Self management*. Malang : OPFIkipMalang.
- Winkel, WS dan MM Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zainudin. (2011). Pentingnya adversity Quotient Dalam Meraih Prestasi belajar. *Guru Membangun*, 26(2),

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <Qomariah><2021>

First Publication Right: JBKI Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Word Count: