

Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-management* untuk Meningkatkan *Self-control* Siswa

I Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi¹, I Ketut Gading², Gede Nugraha Sudarsana³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: igustiayuagungkrisnasudewi13@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 study aims to develop and test the acceptability and effectiveness of a cognitive behavioral counseling guidebook on *self-management* techniques to improve *Self-control* in high school students. This research is a type of development research using 4D development procedures (define, design, develop, and disseminate). This study involved 3 experts and 2 practitioners in the field of counseling to test the acceptability of the guidebook. The research data was collected by using a questionnaire which was analyzed with the formula Content Validity Ratio (CVR), Content Validity Index (CVI), and t-test. The results of the CVR analysis showed that all item statements were accepted and obtained a CVI of 1 with a very good category, thus the cognitive counseling guidebook for *self-management* techniques has met the acceptability requirements. Test the effectiveness of the practical guidebook to 10 students of class XI SMA Negeri 1 Banjarnegara using an experimental design of one group pre-test post-test. The results of the t-test found a significance value of 0.001, which means that the use of this cognitive behavioral counseling with *self-management* technique guidebook is an effective to improve high school students' *Self-control*.

Keywords: *Self-control*, Behavioral Cognitive Counseling, *Self-management* Techniques

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan serta menguji keterterimaan dan efektivitas buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *Self-control* siswa. Penelitian ini termasuk jenis penelitian pengembangan dengan menggunakan prosedur pengembangan 4D (Define, Design, Develop, dan Disseminate). Penelitian ini melibatkan 3 orang ahli dan 2 orang praktisi di bidang bimbingan konseling yang bertugas untuk menguji keterterimaan buku panduan. Data penelitian dikumpulkan dengan kuesioner yang dianalisis dengan formula Content Validity Ratio (CVR), Content Validity Indeks (CVI), dan t-test. Hasil analisis CVR menunjukkan seluruh pernyataan item kuesioner diterima dan memperoleh nilai CVI sebesar 1 dengan kategori sangat baik, dengan demikian buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* telah memenuhi ketentuan keterterimaan. Uji efektivitas buku panduan dilaksanakan kepada 10 siswa dengan menggunakan desain eksperimen one group pre-test post-test. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi 0,001, yang berarti penggunaan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* ini efektif untuk meningkatkan *Self-control* siswa SMA. Berdasarkan hasil tersebut instrumen konseling kognitif behavioral teknik *self-management* layak untuk meningkatkan *Self-control* siswa.

Kata Kunci: *Self-control*, Konseling Kognitif Behavioral, Teknik *Self-management*.

How to Cite: I Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi, I Ketut Gading, Gede Nugraha Sudarsana. 2021. Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-management* untuk Meningkatkan *Self-control* Siswa, JBKI Undiksha, 6 (1): pp. 50-59, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Pendahuluan

Remaja adalah masa dimana individu mulai merasakan segala emosi yang melimpah, dan tidak jarang pada masa remaja individu tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri. Umumnya di Indonesia usia yang dianggap remaja merupakan usia yang sedang menempuh pendidikan di bangku SMA, pada usia remaja banyak emosi yang kerap dirasakan seperti bahagia, sedih, marah, dan lain sebagainya. Remaja juga sering mengalami kebimbangan dan emosi yang terombang-ambing sehingga masih bingung untuk menetapkan dirinya. Sehingga banyak remaja yang masih belum bisa mengontrol dirinya sendiri (*Self-control*). *Self-control* yang ada pada remaja adalah suatu kapasitas yang dimiliki didalam diri remaja yang dapat digunakan untuk mengendalikan dorongan dari luar yang dapat menentukan perilaku (Chita, David & Pali dalam Arumsari, 2016:2).

Hal ini sesuai seperti pandangan Özdemir (2014:6) yang menunjukkan bahwa karakteristik orang dengan tingkat *Self-control* (kontrol diri) yang tinggi adalah dengan memiliki rencana yang efektif dimasa mendatang, mengontrol dorongan dalam diri, keahlian dalam mengatasi pikiran negatif, serta keahlian mengendalikan tingkah laku. Pada saat yang sama, orang dengan *Self-control* (kontrol diri) yang rendah dicirikan oleh perilaku yang spontan, kecanduan, tidak mempertimbangkan resiko, makan secara rakus, selalu lebih mengutamakan tugas yang mudah daripada tugas yang sulit, mudah tersinggung dan egois.

Calhoun dan Acocella (Gading, 2014:434) mendefinisikan *Self-control* sebagai kemampuan atau keterampilan untuk : (1) memanipulasi variabel internal dan eksternal yang memengaruhi perilaku, (2) menghindari dengan sengaja melakukan tindakan yang biasa atau yang cepat memuaskan tapi berbahaya dalam kurun waktu yang lama, (3) secara sengaja merancang dan mengimplementasikan konsekuensi atas perilakunya. Sedangkan menurut Ghuftron & Risnawita. S (2012:25-26) *Self-control* merupakan suatu tindakan mengendalikan perilaku, pengendalian perilaku yang dimaksud memiliki arti lebih dahulu meninjau perilaku sebelum memutuskan sesuatu dalam mengambil tindakan. Griffin, Scheier, Acevedo, Grenard, dan Botvin (Gading, 2014:38) menjelaskan *Self-control* dapat didefinisikan sebagai usaha keras, sadar, dan sengaja mengendalikan tingkah laku, perhatian, pikiran, emosi, kinerja (performance), dan impuls.

Dari beberapa definisi mengenai *Self-control* diatas dapat disimpulkan *Self-control* ialah suatu tindakan yang dilakukan individu meliputi perilaku, cara berpikir dan emosi untuk dapat mengendalikan stimulus dan tingkah laku agar dapat membawa kearah konsekuensi yang positif sebelum mengambil keputusan dalam bertindak. *Self-control* bukan hanya sebatas pada pengendalian tingkah laku saja, tapi juga termasuk mengendalikan emosi, cara berpikir dan kognitif dalam pengambilan keputusan. Teori Behavioristik Calhoun dan Acocella (Gading, 2014:434) memaparkan jika peningkatan *Self-control* mampu dilaksanakan dengan menerapkan tiga strategi yaitu : (1) memanipulasi rangsang anteseden atau stimulus, (2) memanipulasi respon (behavioral), serta (3) memanipulasi konsekuensi. Seluruh prosedur itu sering disingkat ABC (Antecedent, Behavioral, dan Consequence).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Self-control* yang ada pada diri individu, (Gading, 2014:44) mengelompokkan faktor-faktor tersebut menjadi 3 yaitu; (1) faktor diri individu yang bersangkutan, (2) faktor lingkungan, dan (3) faktor intervensi secara sengaja. Yang termasuk ke dalam faktor diri individu bersangkutan adalah: temperamen, proses kognitif (perhatian, kendali inhibitori), umur, dan gender. Sedangkan yang termasuk kedalam faktor lingkungan terdiri dari: orang tua, guru, teman sebaya, saudara, permainan, bahasa, lingkungan belajar, media, lingkungan keluarga, dan budaya. Kemudian faktor yang terakhir yang kelihatannya merupakan faktor lingkungan, akan tetapi karena karakteristiknya yang khas, tidak dimasukkan ke dalam salah satu dari dua faktor (diri atau lingkungan) sebelumnya, melainkan merupakan faktor tersendiri yaitu faktor intervensi secara sengaja berbentuk pelatihan kendali diri.

Untuk dapat membantu meningkatkan *Self-control* pada remaja peran dari guru BK selaku konselor di sekolah sangatlah diperlukan agar dapat menghindarkan siswa dari perilaku-perilaku yang negatif. Namun pada kenyataannya masih banyak guru yang menemukan kendala ketika meningkatkan *Self-control*

siswa, seperti yang dijabarkan oleh Emalia (2017:5) bahwa guru kurang memahami keterkaitan antara *Self-control* dengan tingkat kemampuan belajar siswa, sehingga masih adanya anggapan bahwa hanya ketuntasan belajar yang digunakan sebagai tolak ukur dalam proses pembelajaran serta dalam meningkatkan *Self-control* siswa, guru masih terkendala oleh faktor-faktor lainnya seperti perbedaan sifat dan karakter yang dimiliki setiap siswa, dan pengaruh dari lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar siswa itu sendiri.

Tingkat *Self-control* yang rendah dapat menimbulkan perilaku yang buruk seperti membolos atau kurangnya disiplin pada siswa SMA, hal ini sejalan dengan penelitian dari Emalia (2017:15) yang menjabarkan guru BK berperan penting dalam mengembangkan potensi pengendalian diri yang tinggi pada siswa. Guru BK perlu terus melatih dan mengembangkan kemampuan *Self-control* siswa untuk menghindari penurunan kemampuan *Self-control*, perlu waktu yang relatif lama untuk memperbaiki kemampuan *Self-control* siswa jika kemampuan *Self-control* tersebut menurun. Untuk dapat meningkatkan *Self-control* siswa maka guru BK dapat memberikan berbagai layanan BK kepada peserta didik, misalnya layanan informasi tentang pentingnya pengendalian diri dalam pembelajaran, layanan bimbingan kelompok, dan yang lainnya tentang manfaat pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari, dan layanan konseling pribadi bagi siswa yang tidak dapat mengendalikan diri. Meski harus didukung dengan jenis layanan lain, namun layanan tersebut sesuai untuk meningkatkan *Self-control* pada siswa.

Pada tahun 2019 tercatat di Balai Pemasyrakatan (Bapas) Baubau mengangani 64% kasus pengroyokan anak, ditempat kedua terdapat kasus pencurian sebesar 16%, disusul dengan kasus membawa senjata tajam sebesar 10%, kasus asusila sebesar 5%, serta 5% kasus lainnya dari total 219 kasus klien yang ditangani. Kasus ini mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan pada tahun 2018 dimana hanya menangani 149 kasus anak (Sidi, 2020). Serta data yang dijabarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Titisari (2017:138) dengan mengelompokkan tingkat *Self-control* siswa dan didapatkan bahwa yang terkategori Rendah berjumlah 14 siswa, Sedang berjumlah 71 siswa, dan kategori Tinggi sebanyak 13 siswa. Dari penelitian yang dilakukan terkait *Self-control* ini didapatkan bahwa lebih banyak siswa berada pada kategori sedang, ini berarti siswa bisa dengan mudah mengalami penurunan atau peningkatan tingkat *Self-control* sehingga bisa mempengaruhi kondisi emosi dan psikologis siswa. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja yang masih memiliki tingkat *Self-control* yang tinggi dan dikhawatirkan akan terus melonjak apabila hal ini tidak segera ditangani.

Untuk dapat membantu meningkatkan *Self-control* siswa, salah satu teori konseling yang dapat diaplikasikan ialah teori kognitif behavioral. Teori ini dipilih karena penulis ingin mengubah perilaku yang dilakukan oleh siswa serta cara mengubah cara berpikir siswa yang selama ini salah. Pendapat ini didukung dengan pendapat dari Leod (Kurniawan, 2017:7-8) yang mengemukakan bahwa konseling kognitif behavioral terapi dapat mengubah tingkah laku serta mengubah cara berpikir individu itu sendiri. Penelitian kognitif behavioral biasanya sering mengangkat masalah-masalah berupa masalah *Self-control*, management dan monitoring.

Kognitif behavioral memiliki asumsi dasar jika perilaku personal individu yang nampak (overt behavior) mampu terpengaruh oleh proses kognitif. Beck (Corey, 2013:54) yang merupakan perintis teori kognitif behavioral mendefinisikan konseling kognitif behavioral atau sering disebut Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling yang disusun untuk mampu menuntaskan masalah yang diderita konseli dengan cara melaksanakan penataan kembali kognitif dari degresi tingkah laku. Konseling kognitif behavioral menitikberatkan jika perubahan perilaku bisa terjadi bila seseorang mengalami perubahan pada kognitifnya. Untuk memaksimalkan dalam peningkatan *Self-control* siswa SMA, maka diintervensi teknik konseling yang dapat digunakan sebagai penunjang pada saat pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah, teknik tersebut ialah teknik *self-management*.

Mengingat sebagaimana yang dijabarkan oleh Kurniati (2019:31) bahwa saat proses pemberian bantuan, teori kognitif behavioral tidak membatasi konselor mempergunakan teknik-teknik yang berasal dari teori lain selama teknik itu dapat menjadikan proses pemberian bantuan lebih cepat serta mempermudah konselor dalam menolong konseli. Persepsi dasar *self-management* ialah teknik kognitif behavioral yakni tiap individu mempunyai kecondongan positif ataupun negatif. Selaras dengan pendapat Gunarsa (Alamri, 2015:3) bahwa *Self-management* ialah bagian dari model dalam CBT. *Self-management* bisa meliputi pemantauan pada diri, penghargaan diri, kontrak dengan diri, dan pengendalian akan ransangan. Kurniati (2019:31) menjabarkan pada umumnya pengelolaan diri ialah pengendalian diri terhadap

pandangan, perkataan, serta perilaku yang dilaksanakan, sehingga mendukung pada penolakan diri pada hal yang buruk serta memaksimalkan perbuatan baik dan benar.

Teknik *self-management* terbukti efektif dipakai untuk meningkatkan *Self-control* seperti pada penelitian Kurniawan (2017) yang mengkonfirmasi jika penerapan teknik *self-management* berpengaruh untuk meningkatkan *Self-control* pada pengguna sosial media, lalu pada penelitian Kurniati (2019) dijabarkan bahwa penggunaan teori behavioral dengan teknik *self-management* terbukti efektif untuk meminimalisir penggunaan handphone secara berlebihan, serta pada penelitian Rini & Setiawati (2017) dikatakan penggunaan teknik *self-management* mampu meningkatkan *Self-control* siswa.

Namun masih banyak di lapangan guru BK kesulitan mempraktikkan teori dan teknik konseling yang ada kedalam layanan bimbingan konseling disekolah, hal ini dapat disebabkan karena kurangnya instrumen pendukung yang tersedia sebagai acuan oleh guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling. Maka penulis tertarik untuk mengembangkan buku panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *Self-control* siswa SMA. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui keterterimaan (*acceptability*) dan efektivitas buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *Self-control* pada siswa SMA. Buku panduan ini dipilah menjadi tiga bab yang memuat mengenai rasional, petunjuk umum, serta petunjuk khusus. Buku panduan ini dapat berguna sebagai pedoman bagi guru BK dalam pelaksanaan kegiatan BK di sekolah khususnya dalam upaya meningkatkan *Self-control* pada siswa.

Metode

1. Prosedur Penelitian

Penelitian ini tergolong kedalam penelitian pengembangan atau *research and development* (R&D). Model yang dipakai pada penelitian ini ialah model 4D yang terdiri dari *define, design, develop, dan disseminate* yang dikemukakan oleh Thiagarajan (1974). Setelah buku panduan dinyatakan diterima, untuk menguji efektivitas buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* maka penulis mengintervensi desain eksperimen *one group pretest posttest* dengan membagikan kuesioner *Self-control* siswa oleh Astuti (2019).

2. Subjek Penelitian

Pada penelitian ini digunakan 3 orang ahli di bidang bimbingan konseling yaitu dosen BK FIP Undiksha dan 2 orang praktisi bimbingan konseling di SMAN 1 Banjarangkan sebagai *judges* atau pakar untuk menguji keterterimaan (*acceptability*) buku panduan, serta melibatkan 10 siswa SMAN 1 Banjarangkan sebagai subyek uji coba efektivitas buku panduan.

3. Metode Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner. Keterterimaan (*acceptability*) buku panduan dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner validasi pakar yang terdiri dari 22 item pernyataan yang mengacu pada kegunaan (*utility*), kelayakan (*feasibility*), dan ketepatan (*accuracy*). Selanjutnya untuk mengukur tingkat *Self-control* siswa digunakan kuesioner *Self-control* dari Astuti (2019) yang mengacu pada aspek-aspek *Self-control*.

4. Metode Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan formula validitas rasio (CVR) dan validitas indeks (CVI) dari (Lawshe, 1975) untuk mengetahui keterterimaan (*acceptability*) buku panduan.

$$CVR = \frac{n_e - (N / 2)}{N / 2}$$

Keterangan :

CVR = *Content Validity Ratio*
 ne = Banyaknya pakar yang memberikan nilai relevan
 N = Jumlah total pakar

Ketentuan hasil uji CVR jika:

- a) $ne < \frac{1}{2} N$ maka $CVR < 0$ (gugur/tidak valid)
- b) $ne = \frac{1}{2} N$ maka $CVR = 0$ (gugur/tidak valid)
- c) $ne > \frac{1}{2} N$ maka $CVR > 0$ (diterima atau valid)

Nilai validitas secara keseluruhan dinilai dengan CVI. Adapun formula yang digunakan untuk menghitung rumus CVI adalah sebagai berikut:

$$CVI = \frac{(\sum CVR)}{k}$$

Keterangan :

- CVI = *Content Validity Indeks*
- $\sum CVR$ = Jumlah total validitas rasio
- k = Banyaknya butir pernyataan

Kategori hasil CVI didapatkan rentangan angka antara 0-1, kategori skor dapat dilihat pada tabel 01 berikut.

Tabel 01. Kategori skor CVI

Skor	Kategori
0 – 0,33	Tidak Baik
0,34 – 0,67	Baik
0,68 – 1	Sangat Baik

Efektivitas buku panduan dapat diketahui dengan menggunakan uji t dengan formula sebagai berikut.

$$t_{hit} = \frac{\bar{D}}{\frac{SD}{\sqrt{n}}}$$

(Sumber : Nuryadi., 2017)

Keterangan:

- t = Nilai t hitung
- \bar{D} = Rata-rata selisih pretest dan postest
- SD = Standar deviasi selisih perhitungan pretest dan postest
- n = Jumlah sampel

Untuk mengetahui keefektifan buku panduan, nilai signifikansi dibandingkan dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 dan derajat kebebasan $df = n-1$. Bila nilai signifikansi $< 0,05$ maka penerapan panduan efektif untuk meningkatkan *Self-control* siswa. Sebaliknya, bila nilai signifikansi $> 0,05$ maka penerapan buku panduan tidak efektif untuk meningkatkan *Self-control* siswa.

Hasil dan Pembahasan

Produk penelitian pengembangan ini ialah buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *Self-control* siswa SMA. Buku panduan yang telah dikembangkan terdiri dari 48 halaman dihitung dari sampul hingga lampiran dengan warna sampul dominan biru tua. Buku panduan ini terbagi menjadi tiga bagian, yang pertama yaitu urgensi terdiri dari dasar pemikiran, materi terkait *Self-control*, teori kognitif behavioral, dan *self-management*. Bagian kedua yaitu petunjuk umum terdiri dari tujuan pelaksanaan layanan, peserta kegiatan, metode teknik dan waktu pelaksanaan, serta prosedur dan langkah-langkah konseling kognitif behavioral. Bagian ketiga yaitu petunjuk khusus berisikan mengenai prosedur pelaksanaan teknik konseling *self-management*. Pada bagian ini dijabarkan secara rinci mengenai tahapan yang harus dilakukan oleh guru bimbingan konseling saat menerapkan buku panduan ini. Rangkuman hasil uji keterterimaan buku panduan dengan formula CVR dari Lawshe (1975) disajikan pada tabel 02 berikut.

Tabel 02. Rangkuman Hasil Perhitungan CVR Buku Panduan

No	Pernyataan Instrumen	Frekuensi Relevan	Frekuensi Tidak Relevan	CVR	Kesimpulan
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan <i>Self-control</i> siswa SMA	5	0	1	Diterima
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan <i>Self-control</i> siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya <i>Self-control</i> siswa SMA	5	0	1	Diterima
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral di sekolah untuk meningkatkan <i>Self-control</i> siswa	5	0	1	Diterima
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behavioral guna meningkatkan <i>Self-control</i> siswa	5	0	1	Diterima
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>Self-control</i>	5	0	1	Diterima
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah	5	0	1	Diterima
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang dipilih dalam meningkatkan <i>Self-control</i> siswa	5	0	1	Diterima
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa	5	0	1	Diterima

9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan	5	0	1	Diterima
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan peningkatan <i>Self-control</i> siswa SMA	5	0	1	Diterima
11	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA	5	0	1	Diterima
12	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK	5	0	1	Diterima
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling	5	0	1	Diterima
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling	5	0	1	Diterima
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling	5	0	1	Diterima
Kelayakan (<i>Feasibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan	5	0	1	Diterima
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan peningkatan <i>Self-control</i> siswa	5	0	1	Diterima
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis	5	0	1	Diterima
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan <i>Self-control</i> siswa	5	0	1	Diterima
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> dalam buku panduan	5	0	1	Diterima
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>Self-control</i> dan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i>	5	0	1	Diterima
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan	5	0	1	Diterima
ΣCVR		22			

Tabel 02 menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan kuesioner dinyatakan diterima. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* ini memenuhi syarat keterterimaan. Setelah didapatkan hasil dari perhitungan indeks CVR, selanjutnya dilakukan perhitungan indeks validitas konten (*Content Validity Indeks*) dengan membagi total skor keseluruhan CVR dengan banyaknya item pernyataan. Dari hasil perhitungan CVI didapatkan nilai 1, dimana ini menunjukkan bahwa buku panduan terkategori Sangat Baik sesuai dengan tabel kategori skor CVI.

Buku panduan yang sudah memenuhi syarat keterterimaan selanjutnya diuji efektivitasnya dengan melakukan uji coba kepada 10 siswa kelas X SMAN 1 Banjarangkan. Siswa diberikan kuesioner *Self-control* sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dilakukannya penerapan buku panduan, jumlah skor pre-test dan post-test siswa dapat ditinjau pada tabel 03.

Tabel 03. Hasil Pretest dan Posttest Siswa

No	Inisial Nama Siswa	Skor Pre-test	Skor Post-test
1	ES	90	128
2	ED	84	126
3	TD	78	128
4	BP	84	132
5	EP	83	134
6	WP	83	131
7	SD	92	134
8	SW	80	133
9	AD	91	125
10	DP	78	127

Analisis uji efektivitas dilakukan memakai program *software SPSS for Windows*. Sebelum dilakukan uji t, dilakukan pengujian normalitas dan homogenitas untuk memastikan data berdistribusi normal dan sama (homogen).

Pada uji normalitas dengan teknik statistik *Shapiro Wilk* pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai signifikansi untuk hasil pretest sebesar 0,204 dan posttest sebesar 0,260. Karena Nilai signifikansi $> 0,05$ artinya nilai pretest dan posttest berdistribusi normal. Selain itu uji homogenitas dilakukan dengan uji *Levene* mendapatkan skor signifikansi sebesar 0,321. Karena $0,321 > 0,05$, ini berarti data bersifat homogen.

Hasil skor pretest dan posttest siswa selanjutnya dianalisis dengan uji t yang dapat dilihat pada tabel 04 berikut.

Tabel 04. Hasil Uji T

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
4.55000E1	6.18690	1.95647	41.07416	49.92584	23.256	9	.001

Berdasarkan pada tabel 04, nilai signifikansi pada kolom *sig (2-tailed)* didapatkan 0,001. Sesuai dasar penentuan keputusan bila nilai signifikansi $< 0,05$ berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Tabel diatas menunjukkan nilai sig yakni $0.001 < 0,05$, yang berarti penggunaan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* ini efektif untuk meningkatkan *Self-control* siswa SMA.

Temuan yang didapatkan dalam penelitian ini menambah pemahaman yang telah dikemukakan sebelumnya oleh Kurniawan (2017:115) jika penerapan teknik *self-management* bisa meningkatkan *Self-control* siswa. Berikutnya, pada penelitian oleh Rini & Setiawati (2017:207) menemukan *self-management* mampu memberikan peningkatan *Self-control* peserta didik sesuai dengan perbedaan nilai pretest dan posttest yang didapatkan. Serta menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Nursalim (2019:24) yang menunjukkan pelaksanaan layanan konseling dengan strategi *self-management* mampu meningkatkan *Self-control* khususnya perilaku disiplin siswa.

Buku panduan ini bermanfaat untuk guru Bimbingan Konseling sebagai pedoman saat pelaksanaan layanan sehingga dapat menambah sarana dan prasarana yang bermanfaat bagi pelaksanaan program layanan BK. Ketersediaan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* ini mampu memberikan gambaran untuk guru BK dalam melaksanakan layanan konseling dan *Self-control* peserta didik dapat ditingkatkan.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian dan pengembangan ini maka diperoleh kesimpulan (1) penelitian ini menghasilkan produk berupa panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *Self-control* siswa SMA, (2) hasil uji keterterimaan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* didapatkan hasil analisis CVR bahwa seluruh pernyataan item kuesioner diterima dan nilai CVI sebanyak 1 dengan kategori sangat baik, sehingga buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* sudah memenuhi syarat keterterimaan sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan bimbingan konseling di sekolah, (3) hasil uji efektifitas menunjukkan bahwa penggunaan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan self control siswa SMA.

Ucapan Terimakasih

Ucapan puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas ijin-Nyalah maka penelitian ini dapat terselesaikan. Terimakasih penulis sampaikan kepada dosen pembimbing 1 serta dosen pembimbing 2 karena telah membimbing penulis hingga dapat menyelesaikan penelitian pengembangan ini dan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dorongan dan motivasi kepada penulis.

Refrensi

- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>
- Arumsari, C. (2016). Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri. 2(1), 11.
- Astuti, M. P. (2019). Tingkat Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif [Skripsi]. Universitas Sanata Dharma.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (2 ed.). PT Refika Aditama.
- Emalia, R. (2017). Peranan Guru Dalam Mengembangkan *Self-control* Siswa Pada SMP NEGERI 8 Banda Aceh [Universitas Syiah Kuala]. <https://etd.unsyiah.ac.id/baca/index.php?id=34418&page=13>
- Gading, I. K. (2014). Keefektifan Pelatihan Kendali Diri untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Semnar Nasional Riset Inovatif*, 2.
- Gading, I. K. (2014). Pengaruh Pelatihan Kendali Diri dan Jenis Kelamin Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP [Disertasi]. Universitas Negeri Malang.
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. AR-RUZZ MEDIA.
- Kurniati, R. (2019). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik *Self-management* Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 4 Bandar Lampung. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Kurniawan, S. (2017). Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di SMP N 2 Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- 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>
- Lestari, F. A., & Nursalim, M. (2019). Layanan Konseling Kelompok Strategi *Self-management* untuk Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self-management untuk Meningkatkan Self-control Siswa

Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya. 9.

- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Dasar-Dasar Statistik Penelitian. Sibuku Media. http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/6667/1/Buku-Ajar_Dasar-Dasar-Statistik-Penelitian.pdf
- Özdemir, Y. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low *Self-control*? *Computers in Human Behavior*, 8.
- Rini, S. C., & Setiawati, D. (2017). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi *Self-management* Untuk Meningkatkan Self Control Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri Rengel Tuban. *Jurnal BK UNESA*, 7(3).
- Sidi, P. A. (2020). Menumbuhkan Kontrol Diri Untuk Menekan Kecenderungan Kenakalan Remaja. <http://www.ditjenpas.go.id/menumbuhkan-kontrol-diri-untuk-menekan-kecenderungan-kenakalan-remaja>
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). Instructional development for training teachers of exceptional children.
- Titisari, H. T. D. (2017). Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1, Jombang. 16(2), 10.

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: <Sudewi><2021>

First Publication Right: JBKI Undiksha

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

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

Word Count:

