



## MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB BELAJAR DENGAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

**Dinia Ulfa<sup>✉</sup>, Mungin Eddy Wibowo, Sugiyo**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Semarang,  
Indonesia

---

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima April 2015  
Disetujui Mei 2015  
Dipublikasikan Juni 2015

*Keywords:*  
*learning responsibility; self-management; individual counseling service*

---

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris tentang peningkatan tanggung jawab belajar melalui layanan konseling individual teknik *self-management* pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pemalang. Populasinya adalah siswa kelas XI Akuntasi 2 yang berjumlah 34 siswa dan sampel yang berjumlah 6 siswa menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala tanggung jawab belajar. Instrumen tersebut telah diuji validitasnya dengan rumus *product moment*, sedangkan reliabilitas instrumen digunakan rumus *Alpha*. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif persentase, sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan hasil perhitungan  $Z_{hitung} = 2.20 > Z_{tabel} = 0$  pada  $n=6$ , dengan taraf signifikansi 5%. Simpulan penelitian ini yaitu tanggung jawab belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling individual teknik *self-management*. Oleh karena itu diharapkan guru pembimbing dapat lebih mengintensifkan layanan konseling individual teknik *self-management* sebagai strategi alternatif untuk membantu siswa meningkatkan tanggung jawab belajar.

### Abstract

*The aim of this research is to obtain the empirical data about the improvement of learning responsibility through self-management technique individual counseling service. The population of this study were students of class XI Accounting 2 which consisted of 34 students. Purposive sampling technique was used to select 6 students as sample. The data collection technique used was learning responsibility scale. The instrument has been tested it's validity with product moment formula, and reliability of the instrument with Alpha formula. Data analysis technique used were descriptive percentage and Wilcoxon test. The result of this research showed that there was improvement of learning responsibility through self-management technique individual counseling service with  $Z_{count} = 2.20 > Z_{table} = 0$ ,  $n=6$ , with 5% significance level. It could be concluded that learning responsibility could be improved through self-management technique individual counseling service. So, the teacher can hopefully be more intensivly the self-management technique individual counseling service as an alternative strategy to help the students increase their learning responsibility.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

---

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung A2 Lantai 1 FIP Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: dinia.ulfa@gmail.com

ISSN 2252-6374

## PENDAHULUAN

Rasa tanggung jawab tidak muncul secara otomatis pada diri seseorang, karena itu penanaman dan pembinaan tanggung jawab pada anak hendaknya dilakukan sejak dini agar sikap dan tanggung jawab ini bisa muncul pada diri anak. Anak dapat belajar bersikap tanggung jawab itu bisa diperoleh dari hasil interaksi dengan orang tua (pendidikan keluarga), guru dan teman sebayanya (pendidikan di sekolah), dan dengan masyarakat (pendidikan di masyarakat). Sesuai yang telah dicantumkan di UU RI No. 20 tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 yang berbunyi “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, berakhlaq mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan pernyataan undang-undang tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa pendidikan juga disebut sebagai proses pembentukan pribadi mandiri dan proses pendewasaan diri. Diharapkan anak dapat berusaha mandiri dalam menyelesaikan tugas-tugas disekolahnya tanpa bergantung dengan bantuan orang lain. Siswa kelas XI SMK sudah memasuki masa remaja. Seperti yang dikemukakan oleh Havighurs (1961) dalam Yusuf (2009) mengemukakan bahwa tugas perkembangan masa remaja salah satunya yaitu mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial. Berdasarkan pendapat tersebut, bahwa masa remaja seharusnya sudah bisa berpartisipasi sebagai orang dewasa yang bertanggung dan memperhitungkan nilai-nilai dalam tingkah laku dirinya. Kemudian Myers (1996) dalam Desmita (2008) berpendapat bahwa “ketika kemampuan kognitif mereka mencapai kematangan, kebanyakan anak remaja mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat mereka,

orang tua mereka, dan bahkan terhadap kekurangan diri mereka sendiri”. Berdasarkan pendapat tersebut, bahwa melakukan kritikan terhadap diri sendiri mencerminkan jika seorang siswa kelas XI seharusnya sudah bisa mengatur diri sendiri, memilih mana yang baik dan mana yang buruk untuk dirinya sendiri. Siswa harus sudah bisa bertanggung jawab terhadap apa yang mereka lakukan.

Tanggung jawab menurut Tirtarohardja dan Sulo (2005) diartikan sebagai “keberanian untuk menentukan sesuatu perbuatan sesuai dengan tuntutan kodrat manusia, dan bahwa hanya karena itu perbuatan tersebut dilakukan sehingga sanksi apa pun yang dituntutkan (oleh kata hati, oleh masyarakat, oleh norma-norma agama), diterima dengan penuh kesadaran dan kerelaan”. Dari penjelasan tersebut bahwa seseorang yang mempunyai kesediaan bertanggung jawab yang tinggi berarti apa yang ia perbuat sesuai dengan kata hati. Kemudian kesediaan dan kerelaannya menerima konsekuensi dari perbuatan juga diartikan sebagai perwujudan kesadaran seseorang akan kewajibannya dalam bertanggung jawab terhadap suatu perbuatannya. Jika seseorang telah memiliki sikap tanggung jawab terhadap apa yang ia perbuat, maka seseorang itu juga telah memiliki sikap yang disiplin. Kemudian Zubaedi (2011), para pegiat pendidikan karakter membagi sembilan pilar pendidikan karakter yang salah satunya yaitu “tanggung jawab (*responsibility*)” maksudnya mampu mempertanggungjawabkan serta memiliki perasaan untuk memenuhi tugas dengan dapat dipercaya, mandiri, dan berkomitmen”. Sesuai pendapat tersebut bahwa orang yang bertanggung jawab ditandai dengan adanya komitmen yang tinggi, menyelesaikan tugas dengan penuh rasa percaya diri, optimis, dan mandiri.

Belajar juga dikatakan sebagai suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan (Ahmadi dan Supriyono, 2004). Sardiman (2011) mendefinisikan bahwa

"belajar adalah perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan lain sebagainya". Dengan serangkaian kegiatan seperti itu, maka belajar bertujuan untuk usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan. Konsep seperti ini dalam praktiknya banyak dianut di sekolah-sekolah. Sehingga dapat dipahami bahwa tanggung jawab belajar merupakan suatu proses dimana seseorang berinteraksi langsung menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah yang menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, ketrampilan, sikap, nilai dan kesediaan menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran dan kerelaan yang bertujuan untuk menguasai materi ilmu pengetahuan.

Seseorang yang dilandasi dengan rasa tanggung jawab, maka ia dapat meningkatkan perkembangan potensinya melalui belajar sesuai dengan harapan dan keinginan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Sikap tanggung jawab belajar tersebut dapat dicirikan seperti: (1) melakukan tugas belajar dengan rutin tanpa harus diberi tahu, (2) dapat menjelaskan alasan atas belajar yang dilakukannya, (3) tidak menyalahkan orang lain dalam belajar, (4) mampu menentukan pilihan kegiatan belajar dari beberapa alternatif, (5) melakukan tugas sendiri dengan senang hati, (6) bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya, (7) mempunyai minat yang kuat untuk menekuni belajar, (8) menghormati dan menghargai aturan di sekolah, (9) dapat berkonsentrasi dalam belajar, dan (10) memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah.

Lain halnya dengan fenomena yang peneliti temukan di SMK Negeri 1 Pemalang menunjukkan beberapa siswa yang memiliki tanggung jawab belajar rendah terjadi pada siswa kelas XI. Data ini diperoleh dari hasil wawancara awal dengan guru BK di sekolah dan didukung dengan data hasil penyebaran skala psikologis yang dilakukan oleh peneliti pada kelas XI. Dari hasil tersebut terdapat indikator yang berkategori

rendah dengan persentase yaitu: melakukan tugas rutin (21,7%), dapat menjelaskan alasan belajar (5%), tidak menyalahkan orang lain (13,4%), mampu menentukan pilihan kegiatan belajar (13,4%), menghormati dan menghargai aturan sekolah (5%), melakukan tugas sendiri (25%), mampu membuat keputusan yang berbeda dalam kelompok (5%), konsentrasi dalam belajar (21,7%), dan minat dalam belajar (10%).

Konselor sebagai pendidik harus bisa membantu menanamkan sikap tanggung jawab belajar kepada siswanya melalui keahlian yang dimilikinya. Peneliti berpandangan bahwa dengan menggunakan konseling individual *behavioral* diharapkan kepribadian yang bertanggung jawab dalam belajar siswa dapat ditingkatkan. Layanan konseling *behavioral* merupakan pendekatan yang berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Menurut Winkel dan Hastuti (2004) bahwa "perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*), yang berlangsung selama proses konseling". Dengan kata lain proses konseling pada dasarnya juga dipandang sebagai proses belajar. Proses belajar disini maksudnya belajar untuk bertingkah laku ke arah yang lebih baik dengan bantuan konselor kemudian pada akhirnya konseli dapat terbiasa dengan berperilaku yang adaptif meskipun tanpa dibimbing konselor terus-menerus. Salah satu tujuan konseling ini yaitu membantu konseli menghapus tingkah laku yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari tingkah laku baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*).

Dalam pendekatan behavioral terdapat beberapa teknik khusus, antara lain yaitu: pengukuran positif (*positive reinforcement*), kartu berharga (*token economy*), pembentukan (*shaping*), kontrak perilaku (*contingency contracting*), penokohan (*modeling*), pengelolaan diri (*self management*), penghapusan (*extinction*), pembanjiran (*flooding*), penjenuhan (*satiation*), hukuman (*punishment*), dan *disensitisasi sistematis*.

Dari beberapa teknik konseling behavioral di atas, salah satu teknik yang dipilih oleh penulis yaitu teknik *self-management* (pengelolaan diri).

*Self-management* merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan merubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Teknik *self-management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *kognitif-behavior* yang dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih efektif. Peneliti menangani tanggung jawab belajar siswa dengan cara mengatur perilaku siswa agar mampu mengelola perilaku, pikiran, dan perasaan dalam diri untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu mempunyai tanggung jawab belajar. Menurut Gunarsa (2004), menyatakan bahwa "dalam melaksanakan teknik *self-management*, konselor membantu konseli dalam menyusun rencana yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penilaian diri (*self-evaluation*), penguatan diri (*self-reinforcement*) dan sasaran perilaku (*target behavior*)". Penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan yang lebih baik. Karena dalam strategi *self-management* konselor hanya membantu mengarahkan konseli untuk mencapai tujuannya, sehingga konseli harus benar-benar aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diasumsikan bahwa tanggung jawab belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling individual teknik *self-management* dengan memberikan pemahaman dan keterampilan untuk dapat bertanggung jawab belajar melalui tahap-tahap teknik *self-management* sehingga siswa dapat mengubah sikap atau kebiasaan maladaptifnya dan dapat menjalani kehidupannya sehari-hari secara lebih efektif. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti menyusun suatu program penelitian eksperimental melalui layanan konseling individual teknik *self-management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa.

Tujuan penelitian ini antara lain yaitu: (1) untuk memperoleh data empiris dan

menganalisis tentang gambaran tanggung jawab belajar siswa sebelum diberi layanan konseling individual teknik *self-management*, (2) untuk memperoleh data empiris dan menganalisis tentang gambaran tanggung jawab belajar siswa sesudah diberi layanan konseling individual teknik *self-management*, dan (3) untuk mengetahui apakah konseling individual teknik *self-management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar siswa dan seberapa besar peningkatannya pada siswa.

## METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu layanan konseling individual teknik *self-management* sebagai variabel bebas (variabel X) tanggung jawab belajar sebagai variabel terikat (variabel Y). Hubungan antar variabel adalah variabel X mempengaruhi variabel Y, dengan demikian diharapkan variabel Y atau tanggung jawab belajar dapat ditingkatkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Akuntansi 2 SMK Negeri 1 Pemalang dengan jumlah 34 siswa. Teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampelnya adalah teknik *purposive sampling*. Jadi, sampel yang diambil adalah siswa yang rendah tanggung jawab belajar, yaitu dari hasil *pre test* yang berjumlah 34 diambil 6 siswa yang memiliki skor terendah. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologis dan alatnya skala tanggung jawab belajar. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif persentase dan uji *Wilcoxon* dengan teknik *Uji Wilcoxon Match Pairs Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil *pre test* secara keseluruhan dari skala tanggung jawab belajar sebelum diberikan layanan konseling.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test Tanggung Jawab Belajar Siswa

No	Interval	Kriteria	Jumlah
1	84,8% < % < 100,0%	Sangat Tinggi	2
2	68,6% < % < 83,8%	Tinggi	4
3	52,4% < % < 67,6%	Sedang	20
4	36,2% < % < 51,4%	Rendah	8
5	20,0% < % < 35,2%	Sangat Rendah	0
Total Jumlah Siswa			34

Dari tabel di atas, peneliti menentukan 6 siswa yang mempunyai kriteria rendah untuk diberikan layanan konseling individual teknik *self-management*. Siswa-siswa tersebut dijadikan sampel dalam penelitian. Adapun alasannya karena peneliti merasa bahwa siswa tersebut memiliki masalah dengan tanggung jawab belajar yang rendah dan hasil dari rekomendasi guru BK.

Jika siswa tersebut tidak segera mendapatkan layanan konseling individual, dikhawatirkan prestasi belajar siswa akan menurun.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh tanggung jawab belajar sebelum dan setelah diberikan layanan konseling individual teknik *self-management*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tanggung Jawab Belajar Siswa Hasil Pre Test dan Post Test

Kategori	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	0	0	0	0
Tinggi	0	0	6	100
Sedang	0	0	0	0
Rendah	6	100	0	0
Sangat Rendah	0	0	0	0
Total	6	100	6	100

Berdasarkan pada tabel 2, dapat diketahui bahwa tanggung jawab belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling individual teknik *self-management* (*pretest*) sebagian besar termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan, tanggung jawab belajar siswa setelah diberikan layanan konseling individual teknik *self-management*

(*Posttest*) sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi.

Tanggung jawab belajar sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual teknik *self-management*, berdasarkan hasil analisis data per indikator dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Perbedaan Hasil Persentase Skor Berdasarkan Indikator Tanggung Jawab Belajar Sebelum dan Setelah Memperoleh Perlakuan

Indikator	% Skor		Kriteria		% Skor Peningkatan
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	
Melakukan tugas belajar dengan rutin tanpa harus diberitahu	47,92	71,67	R	T	23,75
Dapat menjelaskan alasan atas belajar yang dilakukannya	50,83	75,00	R	T	24,17

Tidak menyalahkan orang lain	42,86	71,43	R	T	28,57
Mampu menentukan pilihan kegiatan belajar dari beberapa alternatif	45,33	71,67	R	T	26,33
Melakukan tugas sendiri dengan senang hati	53,33	73,89	S	T	20,56
Bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya	54,76	76,67	S	T	21,90
Mempunyai minat yang kuat untuk menekuni dalam belajar.	50,00	73,81	R	T	23,81
Menghormati dan menghargai aturan di sekolah	56,30	79,63	S	T	23,33
Dapat berkonsentrasi dalam belajar	42,22	73,33	R	T	31,11
Memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah	56,67	76,67	S	T	20,00
Persentase (%) rata-rata	50,02	74,38	R	T	24,36

Berdasarkan pada tabel 3, terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada kesepuluh indikator tanggung jawab belajar. Jadi, dapat

disimpulkan bahwa terjadi peningkatan tanggung jawab belajar pada semua indikator.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Wilcoxon

Variabel	N	Z hitung	Z tabel
Tanggung Jawab Belajar	6	2.20	0

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon*, diperoleh  $Z_{hitung} = 2,20 > Z_{tabel} = 0$  dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa secara nyata ada peningkatan tanggung jawab belajar antara sebelum dan setelah diberi perlakuan. Dengan demikian terbukti bahwa layanan konseling individual teknik *self-management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar siswa.

Berdasarkan pada hasil penelitian, maka akan dibahas secara eksplisit tentang tanggung jawab belajar siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pemalang sebelum diberi layanan konseling individual teknik *self-management*. Tanggung jawab belajar siswa sebelum mengikuti layanan konseling individual teknik *self-management* masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan konseli

belum mempunyai kesadaran untuk bersikap tanggung jawab dalam belajar yaitu dengan melakukan tugas secara rutin, mengetahui alasan belajar, tidak menyalahkan orang lain, mampu menentukan pilihan kegiatan belajar, melakukan tugas sendiri dengan senang hati, bisa membuat keputusan yang berbeda dalam kelompok, adanya minat untuk belajar, menghormati dan menghargai aturan sekolah, dapat konsentrasi dalam belajarnya, dan memiliki rasa tanggung jawab dengan prestasi di sekolah.

Sedangkan gambaran tanggung jawab belajar siswa berdasarkan perhitungan analisis deskriptif, dapat diketahui bahwa setelah diberikan layanan konseling individual teknik *self-management*, terjadi perubahan kriteria tanggung jawab belajar pada 6 siswa tersebut masuk dalam kriteria tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan sebanyak 6 kali terjadi peningkatan tanggung jawab belajar. Hal ini juga terlihat selama proses konseling bahwa siswa mulai bisa merubah kebiasaan mereka untuk mampu melakukan tugas secara rutin, mengetahui alasan belajar, tidak menyalahkan orang lain, mampu menentukan pilihan kegiatan belajar, melakukan tugas sendiri dengan senang hati, bisa membuat keputusan yang berbeda dalam kelompok, adanya minat untuk belajar, menghormati dan menghargai aturan sekolah, dapat konsentrasi dalam belajarnya, dan memiliki rasa tanggung jawab dengan prestasi di sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator *pertama*, melakukan tugas belajar dengan rutin mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan konseli dapat membagi waktu antara belajar dan bermain, dan memanajemen tugas dengan efisien. Indikator *kedua*, peningkatan pada indikator dapat menjelaskan alasan belajar ditandai dengan konseli mampu memahami arti serta tujuan mengapa ia belajar. Indikator *ketiga*, tidak menyalahkan orang lain mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan siswa mulai sadar bahwa kegagalannya bukan karena orang lain dan konseli mengakui kesalahannya sendiri. Indikator *keempat*, mampu menentukan pilihan kegiatan belajar dari beberapa alternatif, mengalami peningkatan yang ditandai dengan konseli mampu menggunakan waktu dengan hal-hal yang positif dan mampu menyelesaikan permasalahan dalam belajar. Indikator *kelima*, melakukan tugas sendiri dengan senang hati mengalami peningkatan yang ditandai dengan tidak merasa terpaksa dalam belajar dan berusaha mengerjakan tugas atau ulangan dengan hasil usaha sendiri. Indikator *keenam*, bisa membuat keputusan yang berbeda dalam kelompok mengalami peningkatan yang ditandai dengan konseli aktif berpendapat, mengambil keputusan dengan baik dan sanggup menerima resiko apapun. Indikator *ketujuh*, mempunyai minat yang kuat dalam belajar meningkat yang ditunjukkan dengan sikap memperhatikan guru saat menjelaskan, dan mencatat materi yang disampaikan. Indikator *kedelapan*, menghormati

dan menghargai aturan sekolah meningkat yang ditandai dengan datang ke sekolah tepat waktu dan ikut menjaga kebersihan sekolah.

Indikator yang mengalami peningkatan tertinggi adalah indikator *kesembilan*, dapat berkonsentrasi dalam belajar yang ditandai dengan konseli perlahan-lahan mulai mampu sejenak melupakan permasalahan dan kecemasan yang konseli hadapi, serta mampu mengesampingkan *handphone*, *game*, dan jejaring sosial ketika belajar. Hal ini menunjukkan bahwa konseling individual teknik *self-management* tidak hanya mampu mengubah perilaku yang tampak, tetapi juga mampu mempola pikiran, perasaan, dan mampu mengatur faktor-faktor dari dalam diri (internal) konseli yang berkaitan dengan konsentrasi dalam belajar yaitu kesadaran diri siswa untuk mampu mengesampingkan hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan belajar. Sedangkan indikator yang mengalami peningkatan terendah adalah indikator *kesepuluh*, memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah, peningkatan indiakator ini terendah disebabkan pada hasil *pre test* siswa sudah termasuk dalam kriteria sedang maksudnya siswa sudah mampu mempertanggung jawabkan prestasi di sekolah tetapi belum sepenuhnya, dengan adanya layanan konseling individual teknik *self-management* ini indikator bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah dapat ditingkatkan lagi ke kriteria yang lebih tinggi. Peningkatan ditandai dengan merasa suka rela dalam melakukan piket kelas dan konseli berusaha melakukan rencana belajar yang telah ia buat.

Peneliti juga menggunakan uji statistik analisis *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menggunakan tabel penolong, diperoleh  $Z_{hitung} = 2,20 > Z_{tabel} = 0$ , berarti ada perbedaan tingkat tanggung jawab belajar antara sebelum dan setelah memperoleh layanan konseling individual teknik *self-management*. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa tanggung jawab belajar pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pemalang dapat ditingkatkan melalui layanan konseling individual teknik *self-management* diterima.

Tanggung jawab belajar adalah suatu proses dimana seseorang berinteraksi langsung menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah yang menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, ketrampilan, sikap, nilai dan kesediaan menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran, kerelaan, rasa memiliki, dan disiplin yang bertujuan untuk menguasai materi ilmu pengetahuan. Tanggung jawab belajar merupakan sikap yang perlu diterapkan dalam kehidupan setiap individu, khususnya bagi seorang siswa yang mempunyai kewajiban untuk belajar dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab untuk mencapai prestasi yang gemilang.

Layanan konseling individual mampu membantu konseli meningkatkan tanggung jawab belajar melalui teknik *self-management* yang menunjuk pada kemampuan konseli untuk mengarahkan pikiran, perasaan dan perilakunya untuk mengubah perilaku dari yang semula kurang bermanfaat menjadi perilaku yang lebih efektif dengan melakukan tugas belajar secara rutin, mengetahui alasan belajar, tidak menyalahkan orang lain, mampu menentukan pilihan kegiatan belajar, melakukan tugas sendiri dengan senang hati, bisa membuat keputusan yang berbeda dalam kelompok, adanya minat untuk belajar, menghormati dan menghargai aturan sekolah, dapat konsentrasi dalam belajarnya, dan memiliki rasa tanggung jawab dengan prestasi di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa konseling individual teknik *self-management* terbukti dapat meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. Meskipun begitu, hendaknya perlu ditingkatkan lagi. Tindak lanjut yang perlu dilaksanakan yaitu guru pembimbing hendaknya terus mendampingi siswa menekankan pentingnya tanggung jawab belajar karena sebagai siswa mempunyai kewajiban yaitu belajar. Kemudian diharapkan siswa juga harus mampu mempertahankan keterampilan yang telah ia miliki yang diperoleh dari proses konseling dan secara otomatis menjadi kebiasaan konseli walaupun tanpa pemberian *reward* dan

konsekuensinya yang dipelajari selama mendapat teknik *self-management*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual teknik *self-management* pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pemalang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Tanggung jawab belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling individual teknik *self-management* pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pemalang menunjukkan bahwa 6 indikator yaitu melakukan tugas secara rutin, mengetahui alasan belajar, tidak menyalahkan orang lain, mampu menentukan pilihan kegiatan belajar, adanya minat untuk belajar, dan konsentrasi dalam belajar masih dalam kriteria rendah, sedangkan 4 indikator lainnya yaitu melakukan tugas sendiri dengan senang hati, bisa membuat keputusan yang berbeda, menghormati dan menghargai aturan sekolah, dan memiliki rasa tanggung jawab dengan prestasi di sekolah masih dalam kriteria sedang.

Tanggung jawab belajar siswa setelah diberikan layanan konseling individual teknik *self-management* pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pemalang menunjukkan bahwa indikator yang masuk dalam peningkatan persentase tertinggi yaitu indikator dapat berkonsentrasi dalam belajar, sedangkan indikator yang persentase peningkatannya paling rendah yaitu memiliki tanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah. Meskipun begitu, sepuluh indikator seluruhnya mengalami peningkatan, hal tersebut disebabkan siswa sudah memahami dan mengerti tentang pentingnya tanggung jawab belajar sehingga kesadaran dan perilaku siswa untuk bertanggung jawab belajar lebih tinggi setelah diberi perlakuan.

Terdapat peningkatan tanggung jawab belajar pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pemalang sebelum dan setelah mendapatkan layanan konseling individual teknik *self-management* dari kriteria rendah menjadi kriteria

tinggi setelah diberikan layanan konseling individual teknik *self-management*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, Abu dan Widodo Supriyono. 2004. Psikologi Belajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Desmita. 2008. Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gunarsa, D. Singgih. 2004. Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sardiman, A.M. 2011. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Tirtarahardja, Umar dan S. L. La Sulo. 2005. Pengantar Pendidikan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Yusuf, Syamsu. 2009. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Winkel, W.S dan M.M Sri Hastuti. 2004. Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zubaedi. 2011. Desain Pendidikan Karakter Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan. Jakarta: Kencana.