

# **BUKU PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA**

Oleh

**Putu Lidya Pradnyani, NIM. 2011011035**

**Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,**

**Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia**

**Email : [lidya.pradnyani@undiksha.ac.id](mailto:lidya.pradnyani@undiksha.ac.id)**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan karena ditemukan bahwa ada beberapa siswa sering menyontek saat diberikan tugas oleh guru saat proses pembelajaran di kelas, siswa lebih senang bermain di luar kelas saat jam kosong, siswa pasif dalam mengerjakan PR atau tugas kelompok dari guru, siswa lebih memilih mencontek atau meniru pekerjaan temannya, siswa belajar hanya pada waktu ulangan saja, sehingga mereka baru akan melakukan kegiatan belajar apabila diingatkan oleh orang lain. Kesadaran belajar yang kurang tersebut juga terlihat pada saat pembelajaran di kelas, siswa tidak mencatat jika gurunya tidak menyuruh untuk mencatat. Hal inilah yang menyebabkan siswa tidak termotivasi terhadap belajarnya sehingga aktivitas pembelajaran di kelas kurang aktif. Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan, adapun upaya yang sudah dilakukan oleh guru BK yaitu dengan memberikan layanan informasi dan bimbingan klasikal agar siswa memahami tentang pentingnya kemandirian belajar dalam menentukan keberhasilan belajar, akan tetapi upaya yang telah dilakukan oleh guru BK belum mencapai hasil yang optimal karena siswa memiliki masalah yang variatif, sehingga guru BK tidak hanya berfokus pada permasalahan kemandirian dalam belajar. Penelitian ini bertujuan: untuk mengetahui rancang bangun atau konstruksi pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP; validitas internal atau validitas isi dari buku Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP; kepraktisan buku panduan konseling behavioral

dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP; keefektifan Pengembangan Buku Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP. Subjek yang terlibat pada pelaksanaan uji validitas ini melibatkan 5 pakar yang sesuai dengan bidang keahliannya dan 8 orang siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Singaraja. Hasil analisis data dalam pelaksanaan uji validitas terkait keberterimaan produk yang meliputi beberapa indikator yakni kegunaan (*utility*), kelayakan (*feasibility*), ketepatan (*accuracy*), kemudahan penggunaan dan kesesuaian konten didapatkan hasil CVR = 20 dan CVI = 1 yang termasuk dalam kategori istimewa. Hasil uji efektifitas ini memperhatikan adanya perubahan hasil *pre test* dan *post test* selama pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik *self management*. Hasil menunjukkan nilai Sig.(2-tailed) pada uji-t sebesar 0,00, nilai probabilitas ini lebih kecil dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian H<sub>0</sub> ditolak, maka terdapat efektifitas pengembangan buku panduan konseling konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP . Adapun hasil perhitungan *effect size* diperoleh sebesar 11,97, hal ini mengacu pada tabel kriteria ukuran *effect size* maka, efek dari penggunaan buku panduan konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP yang diberikan tergolong sangat tinggi. Penelitian ini memiliki implikasi yakni panduan yang dikembangkan merupakan inovasi bagi guru BK dalam pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP.

Kata kunci : .Konseling Behavioral, Teknik *Self Management*, Kemandirian Belajar, 4D

# **GUIDEBOOK FOR BEHAVIORAL COUNSELING WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO IMPROVE STUDENTS' LEARNING INDEPENDENCE**

*By*

**Putu Lidya Pradnyani , NIM. 2011011035**

*Counseling Guidance Study Program, Faculty of Education,*

*Ganesha University of Education, Singaraja, Indonesia*

*Email : : [lidya.pradnyani@undiksha.ac.id](mailto:lidya.pradnyani@undiksha.ac.id)*

## **ABSTRACT**

*This research was conducted because it was found that some students often cheat when given assignments by the teacher during the learning process in class. The students prefer playing outside during free periods, are passive in doing homework or group assignments from the teacher, and choose to copy or mimic their friend's work. They study only during exam periods, and they only engage in learning activities when reminded by others. This lack of learning awareness is also evident during classroom instruction, as students do not take notes unless instructed by the teacher. These factors lead to a lack of motivation for learning, resulting in less active classroom participation. From interviews conducted, the efforts made by the guidance counselor include providing information services and classical guidance to help students understand the importance of independent learning in determining academic success. However, these efforts have not yielded optimal results because students face various issues, and the counselor cannot focus solely on the problem of independent learning. This study aims to: determine the design or construction of the development of a Behavioral Counseling Guidebook using Self Management Techniques to Improve the Learning Independence of Junior High School Students; assess the internal validity or content validity of the Behavioral Counseling Guidebook with Self Management Techniques for Improving Learning Independence among Junior High School Students; evaluate the practicality of the Behavioral Counseling Guidebook with Self Management Techniques to enhance learning independence among Junior High School students; and measure the*

*effectiveness of the development of the Behavioral Counseling Guidebook with Self Management Techniques to improve learning independence among Junior High School students. The subjects involved in the validity test included 5 experts relevant to their fields and 8 seventh-grade students at SMP Negeri 1 Singaraja. The data analysis results from the validity test regarding product acceptability, which included several indicators such as utility, feasibility, accuracy, ease of use, and content suitability, showed a CVR = 20 and CVI = 1, which falls into the excellent category. The effectiveness test results noted changes in pre-test and post-test scores during the implementation of behavioral counseling with self-management techniques. The results showed a Sig. (2-tailed) value in the t-test of 0.00, which is less than the significance level of 0.05. Thus, the null hypothesis (H0) is rejected, indicating the effectiveness of developing the Behavioral Counseling Guidebook with Self Management Techniques to improve the learning independence of Junior High School students. The effect size calculation showed a value of 11.97, which, according to the effect size criteria table, indicates that the effect of using the Behavioral Counseling Guidebook with Self Management Techniques to improve the learning independence of Junior High School students is very high. The implication of this research is that the developed guidebook is an innovation for guidance counselors in implementing behavioral counseling services using self-management techniques to enhance the learning independence of Junior High School students.*

*Keywords: Behavioral Counseling, Self Management Techniques, Learning Independence, 4D*