



The Effectiveness of Transtheoretical Model to Reduce Compulsive Internet Use of Senior High School Students

Yevin Fitri Kuspar Indah¹, Blasius Boli Lasan², M. Ramli²

¹Guidance and Counseling Study Program, Graduate School, Universitas Negeri Malang,
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, Indonesia 65145

²Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Malang,
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, Indonesia 65145
E-mail: yevinfitri@gmail.com

Article received: 14th June 2017; revised 26th February 2018; accepted 26th February 2018

Abstract: This research aims at examining the effectiveness of transtheoretical model to reduce compulsive internet use of Senior High School students. This research employed single subject design approach. The subject of this research is four students of X graders at St. Joseph Senior High School Malang which obtained high compulsive internet use score. This research utilized transtheoretical model counseling guidebook, compulsive internet use scale, observation and interview guidebook. The results of significant visual and score margin between pre-test and post-test indicate that transtheoretical model is effective to reduce compulsive internet use among Senior High School students.

Keywords: internet; compulsive internet use; transtheoretical model; senior high school

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengetahui keefektifan *transtheoretical model* untuk menurunkan *compulsive internet use* siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini menggunakan rancangan *single subject design*. Subjek penelitian terdiri dari empat siswa kelas X SMA Kolese Santo Yusup Malang yang memiliki skor *compulsive internet use* dalam kategori tinggi. Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah panduan pelaksanaan konseling *transtheoretical model*, skala *compulsive internet use*, pedoman observasi dan pedoman wawancara. Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan analisis visual menunjukkan adanya perbedaan tingkat *compulsive internet use* siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa konseling *transtheoretical model*.

Kata kunci: internet; *compulsive internet use*; *transtheoretical model*; SMA

Internet (interconnecting networks) is a computer network which is interconnected internationally by utilizing cable network or electromagnetic waves. Some services which are provided by internet are continuously developed and progressed such as browsing service, online games, pornographic content, music, and software downloading, e-mailing, chatting, and instant messaging (Van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman, & Engels, 2008). The developed various services on the internet are correlated with the increasing number of internet users. According to the results of Statistical Data Survey of Indonesian Internet Users in 2016 conducted by Indonesian Internet Service Provider Association (APJII) note that the number of internet users in Indonesia is 132.7 million or approximately 51.5% of the total population of Indonesia amounted to 256.2 million (APJII, 2016). This indicates that the presence of the internet as a medium of information and communication has been transformed into a necessity for the people of Indonesia.

In addition to having a positive impact (Dewanti, Widada, & Triyono, 2016) the internet also has a negative impact. The most obvious negative impact of the internet that there is an attachment between people with computers and certain functions of the internet which can lead to dysfunction of psychological, social and professional (Davidson & Walley, 1985). Internet functions that can lead to such disorders include internet access activity on erotic sites, internet games, and online chatting. Spending too much time in accessing these sites can lead the internet users to become an addiction (Orford, 2005).

The Internet has played an important part in the process of life without exception for adolescents. A variety of services are provided to meet the objectives of the adolescents in accessing the internet. Popular service accessed by adolescents among others: sending or reading e-mail (92%), browsing randomly (84%), visiting entertainment websites (83%), instant messaging (74%), and searching for information and hobbies (69%) (Lenhart, Rainie, & Lewis, 2001). These results prove that the adolescents accessing the internet excessively and do not correspond to the needs for reasons of pleasure, it is known as compulsive internet use.

Compulsive internet use phenomenon has become a serious and urgent concern among adolescents. A study in Turkey found that 4.5% of the participants (96.4% of the sample was 16 years old, 3.6% was 17 years old and above) are diagnosed having an internet addiction (Cömert & Ögel, 2009). Adolescents are at high risk of experiencing negative effects of the Internet and are considered more vulnerable to problems in the use of the internet (Johansson & Götestam, 2004). Inability to control the desire of adolescents to be online is motivated by the assumption that the online activity on the internet will distract from the problems faced and the inability to regulate aspects of their life (Young, 2007).

One of the schools which are identified experiencing internet issue among the students is St. Joseph Senior High School Malang, East Java. The interview results from school counselor in St. Joseph Senior High School Malang indicated that: (1) there is a declining in students' concentration during learning activity; and (2) frequently students browsing, accessing social media (Path, Facebook, Blackberry Messenger, Instagram, and Line) and instant messaging. This condition will influence students' academic performance such as lower learning achievement, academic probation, and drop-out (Chou, Condron, & Belland, 2005). In addition, to affect the academic students, this issue also affects the development of students. Psychologists found that compulsive internet use behavioral effects can lead to social withdrawal, loneliness, and even depression, both mild or alarming. This is, of course, a serious problem that needs to be resolved by educators, because if it continues to be ignored it can hamper student development.

According to the observation, interview, and compulsive internet use scale data results which were conducted in St. Joseph Senior High School Malang in February 2017, it is noted that compulsive internet use is influenced by dysfunctional thought factors, cognition also behavioral issues among students. In school, school counselors take an essential role and possess proficient competency to deal with compulsive internet use among students. Individual counseling is believed as the most feasible and appropriate approach to reduce compulsive internet use among students. counseling is a relationship between a person acting as a helper and person who requires assistance to solve the certain issue, to define a goal, and then to go through a series of treatment in order to obtain the desired outcome (Cavanagh & Levitov, 2002). The desired outcome from the series of treatment can be defined as development and growth involving intra-interpersonal competence, personality development, and problem-solving which is specifically identified. Counseling is also defined as a professional occupation where the counselor will generate a thought employing his or her academic capacity (Radjah, 2016), and employing varied counseling approaches and skills which have been formulated by the experts to provide an assistance (Hariko, 2017).

Related to the occurred phenomena, transtheoretical model counseling is believed appropriate for the subject. The subject undergoes compulsive internet users who consistently do checking ritual and are conscious of the issue. Subject has attempted to fight his or her compulsiveness by conducting

self-talk regarding the obsession and has strived for withstanding from not doing the compulsiveness. However, the subject's attempt frequently failed since he or she felt powerless. Presumably, there is an internal factor within the subject that discourage the attempt. It is presumably due to the subject's willingness to be freed from the compulsive behavior or the subject does not have sufficient motivation to strive more. In addition, the subject might think that what he or she does is tolerable without considering the long-term impact. Therefore, the authors choose transtheoretical model to not only change subject's behavior but also to change subject's cognition and emotion regarding the disorder to further prevent the recurrence of compulsive behavior or counseling process which is terminated in the preliminary stage.

The reason for employing transtheoretical model counseling is because of its ability in solving addiction issue within the individual. The advantage of transtheoretical model counseling lies in the implementation process of counseling. It is conducted based on a strategy which is based on individual readiness stage in changing. Transtheoretical model theoretical basis regards individual's behavior changing as a unique process of each individual. Each individual is located in distinguished level and stage regarding his or her issues and the readiness. This is, further, correlated with individual motivation and readiness to change.

Transtheoretical model counseling consists of changing stages which represent an arrangement of attitude, intention, and behavior that are correlated with individual's readiness in encountering certain behavioral changing cycle (Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992). These stages are ideally occurred simultaneously. This stage ideally occurs sequentially, but in some cases, fixation may occur at a certain stage, which may be due to an obstacle that can stop the step of change or not pass one or more specific stages and immediately enter the other stages. If a person fails at a certain stage in completing his or her task, he or she may experience a setback to the early stages. A person can also go through these stages many times until he or she is finally able to change the behavior that is targeted permanently.

METHOD

This research employed single subject design research approach. This design was employed to evaluate individual's behavior, where each subject takes a control over him or herself (Alberto & Troutman, 2012). This design was chosen because: (1) this design provides an opportunity for the researchers to reveal the changing occurred during the intervention; (2) this design is supported by the results of observation until it obtained stable data; (3) this design is able to control internal validity threat. This design involves the application of implementation and intervention withdrawal to verify intervention effect on the subject's behavior by frequently comparing baseline data and data obtained during the intervention. This design was used to identify the effectiveness of transtheoretical model to reduce compulsive internet use among some subjects with identical behavior. ABA Design in this research is presented in Figure 1.

Figure 1 explains three conditions within this research, namely, baseline (A) which is an initial behavior condition before obtaining intervention, intervention (B) which is a condition where the intervention is given and progressing by way of transtheoretical model counseling to reduce students' compulsive internet use, baseline (A2) is a condition where intervention has completed.

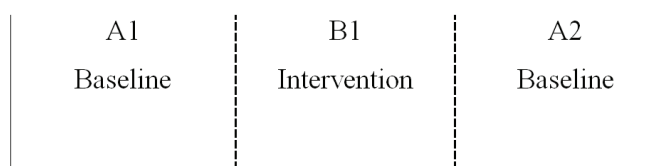


Figure 1 Basic Procedure of ABA Design (Alberto & Troutman, 2009)

The subjects of this research are four students of X graders at St. Joseph Senior High School Malang which obtained high compulsive internet use score. The determination of subject was based on the results of compulsive internet use scale completion and was supported by observation data as well as interview result with the candidate of subjects and school counselor. This research employed two instruments: (1) treatment materials and (2) data collection instrument. As for treatment materials, this research utilized transtheoretical model counseling guidebook which consists of six stages namely: (1) precontemplation; (2) contemplation; (3) preparation; (4) action; (5) maintenance; (6) termination. Meanwhile, data collection instrument of this research was compulsive internet use scale and observation guidebook.

Measurement instrument in the form of compulsive internet use scale was developed from six compulsive internet use criteria (Meerkerk, 2007). From the six indicators of compulsive internet use, then it was generated and developed 56 items of questions. The obtained items then were validated and finally, 35 items were considered valid to be utilized. Scale form of this research was referred from model suggested by Likert, a scale model which divides an area within one certain continuum with five options of the answer. It was employed to prevent the subjects in choosing a neutral option.

The data analysis in this research employed visual analysis. Visual analysis is a type of analysis which is based on data interpretation that is depicted in the graphic. Visual data analysis should take into account level and trend (Alberto & Troutman, 2012). Criteria used to identify the trend stability is 0.15%. Overlap criteria is a very effective intervention which is <10%, while effective intervention is between 10% and 25%. In addition, questionable intervention is between 25% and 50% and ineffective intervention is >50%.

RESULTS

Measurement conducted on students compulsive internet use was done through compulsive internet use scale. This measurement was done twice, before intervention (pre-test) and after intervention (post-test). The results of compulsive internet use scale completion is presented in Table 1. Besides employing compulsive internet use scale for measurement, the observation was also conducted. The results of observation are presented in Table 2.

DT Subject Analysis

Table 2 indicates that compulsive internet use of DT in baseline phase (A) is included in the high category, therefore it requires an intervention employing transtheoretical model counseling. For a detail results, compulsive internet use score of the subject during counseling is presented in Figure 2. Figure 2 indicates that tendency estimation of trend direction on baseline phase (A) increases, on intervention phase (B) decreases and on baseline phase decreases. The changing level of baseline phase (A) to intervention phase (B) and continuing to baseline phase (A¹) indicates a positive changing regarding compulsive internet use of DT counselee.

The changing of tendency direction and its effect on baseline phase (A) increases, on intervention phase (B) decreases and on baseline phase (A¹) decreases. It means that intervention employing transtheoretical model counseling positively influences on the targeted variable, compulsive internet use. compulsive internet use of the subject on baseline phase (A) is considered high. The changing of stability is seen in intervention phase (B) where subject's score of compulsive internet use decreased and further, on baseline phase (A¹), subject's compulsive internet use score is considered low. The changing level of compulsive internet use score of the subject DT was determined by calculating the margin between point data on the last session of baseline phase (A) and the initial session of intervention phase (B), and the margin between point data on the initial session of intervention phase (B) and baseline phase (A¹). The calculation result indicates that compulsive internet use of DT subject is undergoing a reduction.

Table 1 Compulsive Internet Use Scale Completion Results

Subject	Score		
	Before	After	Margin
DT	102	63	39
DV	106	58	48
DY	103	70	33
FD	102	64	38

Table 2 Compulsive Internet Use Measurement of Each Subject

Subject	Baseline Phase (A)				Intervention Phase (B)							Baseline Phase (A ¹)			
	Session				Session							Session			
	1	2	3	Mean	1	2	3	4	5	6	Mean	1	2	3	Mean
DT	58	58	59	58.33	55	50	45	42	37	34	43.83	29	24	21	24.66
DV	56	55	55	55.33	50	45	39	39	35	34	40.33	30	27	23	26.66
DY	58	60	60	59.33	57	56	52	48	45	41	49.83	33	31	28	30.66
FD	58	58	59	58.33	53	53	47	45	41	37	46	33	31	26	30

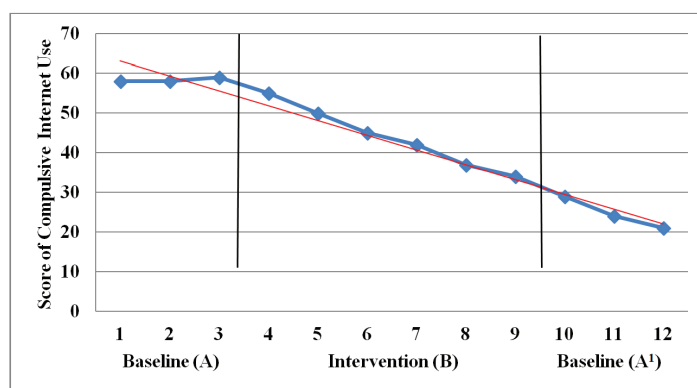


Figure 2 Compulsive Internet Use Graphic of DT Subject

Note:

- ◆ : Score of compulsive internet use
- : Trendline

Overlap data on baseline phase (A) shows that compulsive internet use level score of DT counselee obtained an upper limit amounted to 67.18, and the lower limit amounted to 49.48. Overlapping data percentage is 0%, it means that intervention employing transtheoretical model counseling is very effective (<10%) to reduce compulsive internet use of DT counselee.

DV Subject Analysis

Table 2 shows that compulsive internet use score of DV subject on baseline phase (A) is considered high and therefore, it requires an intervention employing transtheoretical model counseling. A detailed compulsive internet use score of the subject during counseling is presented in the following Figure 3. Figure 3 indicates the tendency estimation of trend direction on baseline phase (A) was horizontal, on intervention phase (B) and baseline phase (A¹) decreased. The changing level of baseline phase (A) to intervention phase (B) and continuing to baseline phase (A¹) indicates a positive changing regarding compulsive internet use of DV counselee. The changing of tendency

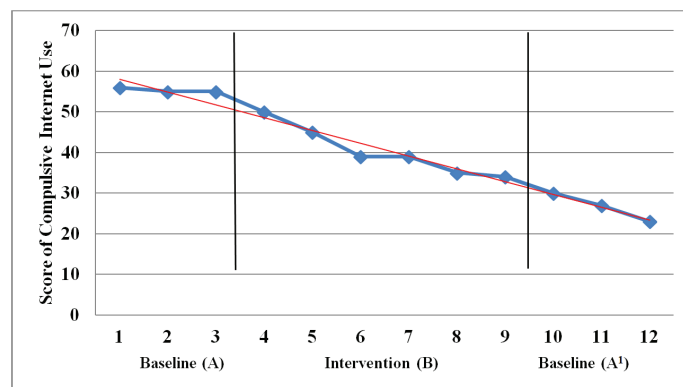


Figure 3 Compulsive Internet Use Graphic of DV Subject

Note:

- ◆ : Score of compulsive internet use
- : Trendline

direction and its effect on baseline phase (A) which was horizontal, and decreased on intervention phase (B) and baseline phase (A¹). It means that intervention employing transtheoretical model counseling positively influences on the targeted variable, compulsive internet use.

Compulsive internet use of the subject on baseline phase (A) is considered high. The changing of stability is seen in intervention phase (B) where subject's score of compulsive internet use decreased and further, on baseline phase (A¹), subject's compulsive internet use score is considered low. The changing level of compulsive internet use score of the subject DV was determined by calculating the margin between point data on the last session of baseline phase (A) and the initial session of intervention phase (B), and the margin between point data on the initial session of intervention phase (B) and baseline phase (A¹). The calculation result indicates that compulsive internet use of DV subject is undergoing a reduction.

Overlap data on baseline phase (A) shows that compulsive internet use level score of DV counselee obtained an upper limit amounted to 67.18, and the lower limit amounted to 49.48. Overlapping data percentage is 0%, it means that intervention employing transtheoretical model counseling is very effective (<10%) to reduce compulsive internet use of DV counselee.

DY Subject Analysis

Table 2 indicates that compulsive internet use of DY in baseline phase (A) is included in the high category, therefore it requires an intervention employing transtheoretical model counseling. For a detail results, compulsive internet use score of the subject during counseling is presented in Figure 4. Figure 4 indicates the tendency estimation of trend direction on baseline phase (A) increased, on intervention phase (B) and baseline phase (A¹) decreased. The changing level of baseline phase (A) to intervention phase (B) and continuing to baseline phase (A¹) indicates a positive changing regarding compulsive internet use of DY counselee. The changing of tendency direction and its effect on baseline phase (A) which was horizontal, and decreased on intervention phase (B) and baseline phase (A¹). It means that intervention employing transtheoretical model counseling positively influences on the targeted variable, compulsive internet use.

Compulsive internet use of the subject on baseline phase (A) is considered high. The changing of stability is seen in intervention phase (B) where subject's score of compulsive internet use decreased and further, on baseline phase (A¹), subject's compulsive internet use score is considered low. The changing level of compulsive internet use score of the subject DY was determined by calculating the margin between point data on the last session of baseline phase (A) and the initial session of

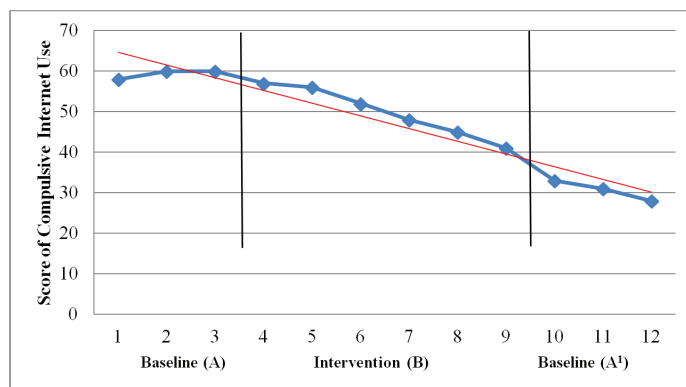


Figure 4 Compulsive Internet Use Graphic of DY Subject

Note:

- ◆ : Score of compulsive internet use
- : Trendline

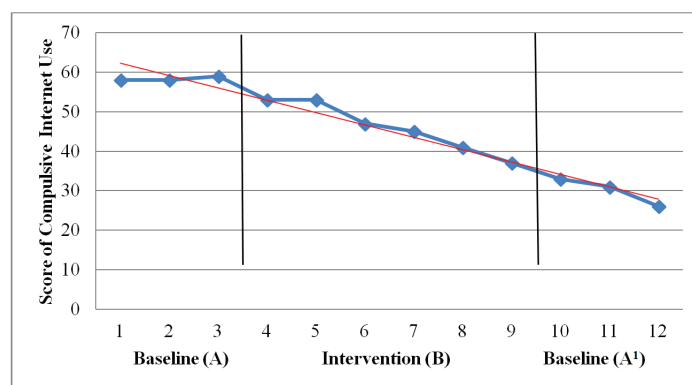


Figure 5 Compulsive Internet Use Graphic of FD Subject

Note:

- ◆ : Score of compulsive internet use
- : Trendline

intervention phase (B), and the margin between point data on the initial session of intervention phase (B) and baseline phase (A¹). The calculation result indicates that compulsive internet use of DY subject is undergoing a reduction.

Overlap data on baseline phase (A) shows that compulsive internet use level score of DV counselee obtained an upper limit amounted to 67.18, and the lower limit amounted to 49.48. Overlapping data percentage is 0%, it means that intervention employing transtheoretical model counseling is very effective (<10%) to reduce compulsive internet use of DY counselee.

FD Subject Analysis

Table 2 indicates that compulsive internet use of FD in baseline phase (A) is included in the high category, therefore it requires an intervention employing transtheoretical model counseling. For a detail results, compulsive internet use score of the subject during counseling is presented in Figure 5. Figure 5 indicates the tendency estimation of trend direction on baseline phase (A) increased, on intervention phase (B) and baseline phase (A¹) decreased. The changing level of baseline phase (A) to intervention phase (B) and continuing to baseline phase (A¹) indicates a positive changing regarding compulsive internet use of FD counselee. The changing of tendency direction and its effect

on baseline phase (A) was increased and decreased on intervention phase (B) and baseline phase (A¹). It means that intervention employing transtheoretical model counseling positively influences on the targeted variable, compulsive internet use.

Compulsive internet use of the subject on baseline phase (A) is considered high. The changing of stability is seen in intervention phase (B) where subject's score of compulsive internet use decreased and further, on baseline phase (A¹), subject's compulsive internet use score is considered low. The changing level of compulsive internet use score of the subject FD was determined by calculating the margin between point data on the last session of baseline phase (A) and the initial session of intervention phase (B), and the margin between point data on the initial session of intervention phase (B) and baseline phase (A¹). The calculation result indicates that compulsive internet use of FD subject is undergoing a reduction.

Overlap data on baseline phase (A) shows that compulsive internet use level score of FD counselee obtained an upper limit amounted to 67.18, and the lower limit amounted to 49.48. Overlapping data percentage is 0%. It means that intervention employing transtheoretical model counseling is very effective (<10%) to reduce compulsive internet use of FD counselee.

DISCUSSION

Transtheoretical Model to Reduce Compulsive Internet Use

The findings of this research indicate that compulsive internet use of the subjects were reduced significantly through the implementation of transtheoretical model counseling. The level of changing underwent by the subjects is diverse and intervention with transtheoretical model indicated therapeutic meaning in reducing compulsive internet use. Intervention with transtheoretical model underwent data variability and fluctuative score of compulsive internet use reduction. The reduction of compulsive internet use score of the four subjects is shown in the descriptive qualitative analysis of the observation and interview results. Descriptive analysis was conducted to describe therapeutic changing of the subjects during baseline phase before the intervention, intervention phase, and baseline phase after the intervention. According to the descriptive data obtained during the research, each subject studied underwent compulsive internet use reduction. This is further strengthened by visual analysis result on single subject design graphic. The visual analysis indicates that each subject studied underwent significant compulsive internet use reduction.

According to the previous research results, no research has been implemented specifically to test the compulsive internet use reduction through the application of transtheoretical model counseling intervention. However, previous studies demonstrate that transtheoretical model is effective to intervene the target behavior that has similar characteristics to the compulsive internet use. This proves that the transtheoretical model as an integrative biopsychosocial model for conceptualizing the deliberate process of behavior change is a comprehensive theory of change that can be implemented in various dimensions of behavior, nature, and population (Prochaska et al., 1992).

Transtheoretical model counseling based on interventions with a behavioral model of obesity management is effective to improve a person's ability to manage stress and improving diet (Johnson et al., 2008). Transtheoretical model counseling is also effective in increasing public understanding of the efforts to lower the risk of chronic diseases, such as cancer, type II diabetes, obesity, and cardiovascular disease (Nigg et al., 2011). Both studies analyzed that the misconduct occurred due to the lack of proper dimensional thinking of someone. Therefore, to form an effective new behavior, the cognitive aspect of a person that must be reconstructed. This is in accordance with the characteristics of transtheoretical model counseling, one of which focuses on cognitive aspects (Prochaska et al., 1992). Transtheoretical model counseling presents the conceptualization and measurement of changes in behavior, as well as facilitating a strategy that is individualized and adaptable.

One of the conducted studies also mentions that there is a significant reduction regarding alcohol, cigarettes, and illicit drugs consumption among secondary school students through the intervention of transtheoretical counseling model (Evers et al., 2012). Within the study, Internet-based transtheoretical model counseling intervention was given to 1590 students who were randomly selected from 20 secondary schools in the United States of America. The research subject was a student who possesses criteria in accordance with determined behavior target, students with alcohol, cigarettes, and illicit drugs consumption addiction. According to the findings, Internet-based transtheoretical model counseling model could be regarded as independent counseling practice or regarded as a part of intervention which provides a more intensive approach to reducing narcotics consumption addiction and so on.

Transtheoretical model counseling is proven effective in reducing violent behavior among young people from different cultural backgrounds (multicultural) (Willoughby & Perry, 2002). This strengthens the assumption that Transtheoretical model counseling is effective to intervene the targets in various aspects of behavior and can be applied to a varied population. These results are consistent with the characteristics of the study population in St. Joseph Senior High School Malang which were based on observations and interviews with the school counselor, it is known that the students in this school are from various ethnic backgrounds and social status.

According to the interview results with the research subjects, it was known that the subjects frequently interact with the internet every day, the average access is between four to seven hours a day. Each student frequently accesses the internet from handphone, smartphone, iPhone, tablet, blackberry or his or her personal laptop. The student access internet for varied activities such as playing online games, engaging in online communication (virtual communication on the internet), chatting, reading sports information, watching the video and listening to music. Recently, the adolescents access the internet to look for any information in order to develop their personal identity. (Louge, 2006).

The research subjects explained that they feel satisfied the moment they are actively engaging in the online activity. Vice versa, they will not feel pleased and unsatisfied the moment they could not access the internet. Adolescents who undergo internet addiction will surely feel satisfied when they have abundant time to access the internet (Stefanescu, Chele, Chirita, Chirita, & Ilinca, 2007). The increasing duration and repetition in accessing internet within adolescents become the main factors of the compulsive internet use issue among the subjects. The subjects will feel restless if they do not have an access to the internet. This condition is influenced by their obsessive thought which controls them. As it is known that obsessive thought becomes the major factor in compulsive behavior. Compulsive behavior is defined as a behavior with relapsing on certain behavior, in this case, is internet use. The individual which undergo compulsive internet use will feel restless, uneasy, uncomfortable and even emotionally unstable if they fail to have an access to the internet (withdrawal symptoms).

Furthermore, the research subjects explained that they have infrequent interaction with their family members since they choose to be secluded in their own room to access their favorite sites or engaging in online chatting with their friends. Even more, they frequently do chatting when they are in the middle of family or friends. If the individual is addicted to the internet, he or she will spend most of his or her time in using internet and as a result, it distracts the individual relationship with others (Essau, 2008). An individual who undergoes internet addiction will surely spend most of his or her time in accessing the internet, and thus it distracts the individual's role as a human being (Brenner, 1997).

Adolescents who undergo online games addiction possess bad academic performance (Lee, Yu, & Lin, 2007). Such condition is also occurred within subjects who have an academic issue. They do not aware that basically, their behavior in the uncontrollable accessing internet and out of necessity is a maladaptive behavior which in the future will harm them as an individual, particularly

their academic achievement. Excessive internet use will harm the individual in terms of physical and psychological, social relation, academic achievement, interpersonal relationship, and other life aspects (Young, 2007).

The high compulsive internet use behavior in senior high school is influenced by several major factors. The first factor is the development of communication technology such as handphone, smartphone, iPhone, tablet, blackberry which is correlated with the increasing intensity of internet use. The second factor is the availability of internet access such as Wi-Fi (wireless fidelity). The rapid development of internet demand which enables the availability of internet access in the home, school and the office is potentially misused by the individual (Greenfield, 1999). Such aforementioned explanations were also recognized by the research subjects DT, DV, and DY who confirmed that the Wi-Fi connection in their home provides accessible internet connection for playing online games or accessing their favorite sites in their home. The third factor is the accessibility of internet application. The last factor confirms the subject that internet use behavior is considered as something normal and usual. It is further affirmed by the subjects that consider internet as their 'best friend' which at the end they do not aware that the moment they access Google Map, Google Translate, Facebook, Instagram, and Twitter is a form of online activity.

Transtheoretical Model Counseling Implication in Guidance and Counseling Service

The findings of this research indicate that transtheoretical model counseling could be used as one of the alternative approaches for school counselor in providing responsive service to the students, particularly for students who undergo compulsive internet use with the high category. The school counselor is required to conduct need assessment initially to the students in order to understand students' condition and the reason behind the compulsive internet use underwent by students. Need assessment is imperative to be conducted (Wiersma, 1996) before school counselor takes a decision in conducting counseling process.

Transtheoretical model counseling is based on three important components namely, emotion, cognition, and behavior (Prochaska et al., 1992). Within emotion aspect, the student will be invited to understand him or herself by having self-talk. Through self-talk, the student will be able to identify and understand compulsive internet use that he or she undergoes. Students will also be invited to analyze his or her thoughts and feelings when he or she accesses internet. Further, the student will be invited to identify stimulus causing compulsive internet use within the student. Compulsive internet use identification was done by employing self-talk sheet.

Next, transtheoretical model counseling is a cognitive aspect. In a cognitive aspect, the student will be invited to comprehend obsessive thoughts which tends to direct the subject to respond to any stimulus that triggers the emergence of compulsive internet use. To identify student's cognitive aspect, then reframing is conducted. Reframing aims to restructure students' minds to have new thinking in encountering the compulsive internet use cause stimulus. Obsessive thoughts that emerged can be known from the reframing sheet that has been provided in the guidelines of research implementation.

The last aspect is behavior, as it becomes the target of this research is the compulsive internet use behavior among students. To help students overcome the compulsive internet use, it was done by directing students to perform positive behaviors the moment the obsessive thoughts to behave compulsively in using the internet appears. Students are directed to perform other activities that are more useful and can support their future.

Transtheoretical model trains students' independence to be able to make decisions in solving problems they are encountering. This is consistent with the principle of guidance and counseling as an individuation process that helps the student to become him and herself as a whole. The guidance and counseling principles are listed in Appendix of Ministry of Education and Culture no. 111 of 2014 on Guidance and Counseling on Basic Education and Secondary Education. According to the guidance and counseling principle, counselors should not intervene students in making decisions.

As discussed earlier, transtheoretical model counseling is an approach by using stages in explaining change or behavioral formation. The basic assumption of this model is that basically, individuals cannot change behavior in a short time, particularly on behavior that becomes a daily habit (Prochaska & Velicer, 1997). School counselors are advised to explore information regarding the students to find out the cause of the problem. Thus, the school counselor can understand which transtheoretical model stage of the students (pre-contemplation, contemplation, preparation, action, maintenance). This is very important because in accordance with the uniqueness of the transtheoretical model, it does not require the implementation of all stages of counseling, but it should be adjusted to the actual condition of the counselee.

In an attempt to explore problems experienced by students, it does not close the possibility of collaboration between school counselor with students' parents, considering that the problem of students is a crucial thing to be addressed. The existence of synergic cooperation between parents and teachers will be able to accelerate the provision of assistance services to students with problems, considering the problems of students can arise in both school and home. This form of collaboration with parents can be a consultation service, which is expected to serve as an alternative in exploring more concrete information about the condition of the students.

The effectiveness of transtheoretical model counseling in reducing compulsive internet use can serve as a basis for expanding the use of transtheoretical model counseling to address issues arising from other behavioral, cognitive, or psychological aspects. Transtheoretical model counseling can also be used as a guide to combining with other counseling techniques. Thereby, it is enriching counselor instruments at school to improve counseling and guidance services. The results of this study contribute to the implementation of the counseling approach in Indonesia that transtheoretical model counseling has proven effective in Indonesia and can be used as additional science in comparing theories with real conditions in the counseling process, particularly transtheoretical model counseling to reduce compulsive internet use in high school students.

CONCLUSION

The findings of the study indicate that compulsive internet use is a problem faced by most high school students. One way to deal with compulsive internet use is through transtheoretical model counseling. The use of transtheoretical model counseling has proven to be effective in reducing compulsive internet use among students as the research subjects. The effectiveness of transtheoretical model counseling is supported by the decisions and attitudes taken by the counselee him or herself, which includes the willingness of the counselee to change, the intention to reduce the intensity of accessing the internet, the willingness to change negative thoughts, and the environment as a support system.

Suggestions related to the results that can be generated are: (1) school counselors are expected to implement transtheoretical model counseling as an alternative to reducing compulsive internet use among students by making adjustments according to subject conditions and school environment; (2) subsequent research is expected to use the control group and the experimental group of research because the research results using single-subject design cannot be generalized to the wider population; (3) further researcher needs to take into account the development of transtheoretical model counseling implementation guidebook.

REFERENCES

- Alberto, P. A., & Troutman, A. C. (2012). *Applied Behavior Analysis for Teachers*. Pearson Higher Ed.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2016). *Jumlah Pengguna Internet di Indonesia*. Retrieved from <http://www.apjii.or.id/v2/index.php/read/page/halamandata/9/%0Astatistik.html%0A>

- Brenner, V. (1997). Psychology of Computer Use: XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days of The Internet Usage Survey. *Psychological Reports, 80*(3), 879–882.
- Cavanagh, M. E., & Levitov, J. E. (2002). *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach*. USA: Waveland Press.
- Chou, C., Condon, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of The Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review, 17*(4), 363–388.
- Cömert, I. T., & Ögel, K. (2009). İstanbul Örneğinde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine, 6*(1), 9–16.
- Davidson, R. S., & Walley, P. B. (1985). Computer Fear and Addiction: Analysis, Prevention and Possible Modification. *Journal of Organizational Behavior Management, 6*(3–4), 37–52.
- Dewanti, T., Widada, W., & Triyono, T. (2016). Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Penggunaan Gadget Smartphone terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1*(3), 126–131. <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p126>
- Essau, C. A. (2008). *Adolescent Addiction: Epidemiology, Assessment, and Treatment*. Academic Press.
- Evers, K. E., Paiva, A. L., Johnson, J. L., Cummins, C. O., Prochaska, J. O., Prochaska, J. M., ... Gökbayrak, N. S. (2012). Results of A Transtheoretical Model-based Alcohol, Tobacco and Other Drug Intervention in Middle Schools. *Addictive Behaviors, 37*(9), 1009–1018.
- Greenfield, D. (1999). Internet Addiction: Disinhibition, Accelerated Intimacy and Other Theoretical Considerations. In *107th Annual Meeting of The American Psychological Association*.
- Hariko, R. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2*(2), 41–49. <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p041>
- Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Internet Addiction: Characteristics of A Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology, 45*(3), 223–229.
- Johnson, S. S., Paiva, A. L., Cummins, C. O., Johnson, J. L., Dymont, S. J., Wright, J. A., ... Sherman, K. (2008). Transtheoretical Model-based Multiple Behavior Intervention for Weight Management: Effectiveness on A Population Basis. *Preventive Medicine, 46*(3), 238–246.
- Lee, I., Yu, C.-Y., & Lin, H. (2007). Leaving a Never-Ending Game: Quitting MMORPGs and Online Gaming Addiction. In *DiGRA Conference*.
- Lenhart, A., Rainie, L., & Lewis, O. (2001). Teenage Life Online. The Rise of The Instant-message Generation and The Internet's Impact on Friendships and Family Relationships. *Group, 19*, 1–46. Retrieved from http://www.pewinternet.org/reports/pdfs/PIP_Teens_Report.pdf
- Louge, N. (2006). Adolescents and The Internet. *ACT for Youth Center of Excellence Research Facts and Findings*.
- Meerkerk, G.-J. (2007). *Pwned by The Internet: Explorative Research Into The Causes and Consequences of Compulsive Internet Use*.
- Nigg, C. R., Geller, K. S., Motl, R. W., Horwath, C. C., Wertin, K. K., & Dishman, R. K. (2011). A Research Agenda to Examine The Efficacy and Relevance of The Transtheoretical Model for Physical Activity Behavior. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(1), 7–12.
- Orford, J. (2007). Problem Gambling and Other Behavioural Addictions. In *Drugs and the Future* (p. 417–438). Elsevier.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist, 47*(9), 1102–1114. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.9.1102>

- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38–48. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Radjah, C. L. (2016). Keterampilan Konseling Berbasis Metakognisi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 90–94. <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p090>
- Stefanescu, C., Chele, G., Chirita, R., Chirita, V., & Ilinca, M. (2007). The Relationship between Development Identity and Internet Addiction. *European Psychiatry*, 22, S200. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.01.664>
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. M. E. (2008). Online Communication, Compulsive Internet Use, and Psychosocial Well-being among Adolescents: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655–665.
- Wiersma, D. (1996). Measuring Social Disabilities in Mental Health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 31(3–4), 101–108. <https://doi.org/10.1007/BF00785755>
- Willoughby, T., & Perry, G. P. (2002). Working with Violent Youth: Application of The Transtheoretical Model of Change. *Canadian Journal of Counselling*, 36(4), 312–326.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671–679.

Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion

Wahyu Nanda Eka Saputra, Hardi Prasetiawan

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No. 42, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55161
E-mail: wahyu.saputra@bk.uad.ac.id

Artikel diterima: 23 Januari 2018; direvisi 21 Maret 2018; disetujui 27 Maret 2018

Abstract: This study aims to identify the effectiveness of cognitive defusion technique to increase students' self confidence. This study used a pre-experimental design with one group pre-test post-test design. Subject in this study were six vocational high school student which have low self-confidence. The instrument used is self-confidence scale. To analyze the subjects' self confidence after receiving cognitive defusion technique, we use the wilcoxon sign test. The results confirm that students' confidence level score were increase after being treat using cognitive defusion technique. It can be concluded that cognitive defusion technique are effective for improving students' self-confidence.

Keywords: self-confidence; cognitive defusion technique; vocational high school

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Subjek dalam penelitian ini melibatkan enam siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di kota Yogyakarta yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Instrumen yang digunakan adalah skala percaya diri. Analisis yang digunakan untuk menguji perbedaan percaya diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling teknik *cognitive defusion* adalah uji jenjang bertanda Wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor tingkat percaya diri siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling teknik *cognitive defusion*. Dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive defusion* efektif untuk meningkatkan tingkat percaya diri siswa.

Kata kunci: percaya diri; teknik *cognitive defusion*; SMK

Percaya diri menjadi aspek yang penting dalam perkembangan siswa di sekolah (Amilin, 2016). Kepercayaan diri memberikan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya, dan tidak mengkhawatirkan kegagalan (Perry, 2005). Berbagai aktifitas sekolah yang melibatkan percaya diri siswa antara lain berpendapat dalam diskusi, bertanya pada guru ketika mengalami kesulitan, dan mengutarakan gagasan di depan umum. Jika siswa tidak menampilkan percaya diri yang tinggi, tentu akan berpengaruh terhadap performa akademik mereka di sekolah (Gatz & Kelly, 2017).

Berbagai penelitian di Indonesia telah menunjukkan bahwa permasalahan percaya diri masih dialami oleh siswa. Sebuah hasil penelitian tentang percaya diri menunjukkan bahwa 2,17% sampel memiliki percaya diri sangat tinggi, 22,46% sampel memiliki percaya diri tinggi, 57,97% sampel memiliki percaya diri sedang, 13,77% sampel memiliki percaya diri rendah, dan 3,62% kategori sangat rendah (Suhardita, 2011). Penelitian lain tentang profil kepercayaan diri siswa menunjukkan hasil presentase skor 0,70% siswa berada pada kategori rendah, 78,47% siswa berada pada kategori

sedang dan 20,83% siswa berada pada kategori tinggi (Mastur, Sugiharto, & Sukiman, 2012). Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa rendahnya percaya diri siswa merupakan masalah yang ada di sekolah, termasuk siswa SMK di Yogyakarta. Sebuah penelitian mengenai percaya diri di Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kodya Yogyakarta menyatakan bahwa siswa memiliki permasalahan dengan rendahnya percaya diri (Afiatin & Martaniah, 1998). Beberapa contoh perilaku siswa yang menunjukkan rasa tidak percaya diri adalah suka mencontek pekerjaan orang lain, tidak bersemangat ketika mengikuti pelajaran, takut berbicara di depan kelas dan keinginan berprestasinya kurang.

Dampak akademik rendahnya percaya diri siswa meliputi menurunnya performa akademik, motivasi berprestasi, dan performa akademik (Stankov, Morony, & Lee, 2014). Pertama, tingkat percaya diri siswa yang rendah memiliki dampak negatif terhadap performa akademik (Tavani & Losh, 2003). Tingkat percaya diri yang tinggi, akan menyumbang tingginya performa akademik siswa. Sebaliknya, rendahnya percaya diri, akan mengakibatkan rendahnya performa akademik siswa. Kedua, percaya diri yang rendah memiliki pengaruh terhadap motivasi berprestasi, hasil penelitian di SMA Negeri 1 Salatiga menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin tinggi pula motivasi berprestasi (Tatuh, 2012). Ketiga, tingkat percaya diri siswa yang rendah memiliki dampak negatif terhadap prestasi akademik (Al-Hebaish, 2012). Tingkat percaya diri yang tinggi, akan menyumbang tingginya prestasi akademik siswa. Sebaliknya rendahnya percaya diri, akan menyumbang rendahnya prestasi akademik siswa.

Dampak non-akademik terkait rendahnya percaya diri siswa meliputi meningkatnya kecemasan dalam melakukan komunikasi interpersonal dan berbicara di depan umum. Pertama, tingkat percaya diri yang rendah juga memiliki dampak pada kecemasan siswa dalam melakukan komunikasi interpersonal (Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih, 2003). Kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 52,6% terhadap kecemasan komunikasi interpersonal, sementara sisanya 47,4% ditentukan oleh faktor lain di luar kepercayaan diri, seperti keterampilan berkomunikasi, situasi, pengalaman kegagalan atau kesuksesan dalam komunikasi interpersonal, dan predisposisi genetik. Kedua, percaya diri memiliki korelasi dengan kecemasan berbicara di depan umum (Wahyuni, 2014). Individu yang memiliki percaya diri rendah akan berdampak pada semakin cemasnya individu dalam berbicara di depan umum. Sebaliknya, jika individu semakin percaya diri, maka akan berdampak pada semakin rendahnya kecemasan seseorang berbicara di depan umum. Ketiga, *body image* siswa juga akan terpengaruh, hal ini dikarenakan percaya diri punya hubungan yang signifikan dengan *body image* (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017)

Percaya diri yang rendah pada pelajar SMK di Yogyakarta perlu diatasi. Selama ini beberapa penelitian menunjukkan bahwa percaya diri dapat ditingkatkan dengan konseling kelompok (Imro'atun, 2017), *self-instruction* (Fiorentika, Santoso, & Simon, 2016), *skill based training* (Proude, Conigrave, & Haber, 2006), dll. Salah satu pendekatan konseling lain yang bisa diterapkan untuk meningkatkan percaya diri siswa SMK adalah *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. *ACT* adalah model baru konseling singkat yang merupakan pendekatan yang sangat mapan (Strosahl, Robinson, & Gustavsson, 2012). *ACT* dikenal sebagai wajah baru dari *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans, & Geller, 2007; Fung, 2015; Yovel, 2009). *ACT* tidak berupaya mengubah konteks kognisi untuk mempromosikan perubahan perilaku (Ruiz, 2012), akan tetapi *ACT* berfokus pada perilaku individu dan konteks terjadinya (Bach & Moran, 2008). *ACT* mendorong pengakuan dan penerimaan terhadap pikiran dan emosi negatif serta menghambat penghindaran terhadap pengalaman (Markanday et al., 2012). Harapannya setelah konseli berhasil mengurangi pikiran dan emosi yang tidak diinginkan, konseli akan lebih mudah untuk fokus pada rencana dan tujuan yang realistis. Komitmen yang ditunjukkan dengan tindakan nyata adalah domain *ACT* yang sangat penting dalam pelaksanaan intervensi (Bach & Moran, 2008).

Secara spesifik, teknik *ACT* yang dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa SMK adalah teknik *cognitive defusion* yang sering dipakai dalam latar dimana konseli terlibat dalam masalah pribadi seperti pikiran diri negatif yang sangat mendalam (Masuda, Feinstein, Wendell, & Sheehan, 2010). Teknik *cognitive defusion* kurang lebih dikonseptualisasikan sebagai perubahan

makna kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka (Masuda, Hayes, Sackett, & Twohig, 2004). Setelah dilaksanakan intervensi konseling dengan menggunakan teknik *cognitive defusion*, konseli diharapkan sampai pada pemahaman bahwa pikiran negatif yang menyebabkan rendahnya percaya diri hanyalah sebuah suara dalam pikiran dan tidak perlu untuk didengarkan dan dilaksanakan.

Di Indonesia sendiri belum banyak dilakukan penelitian yang menguji keefektifan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Terlebih lagi, teknik ini merupakan merupakan teknik dari pendekatan baru dalam konseling, yaitu *ACT* yang merupakan wajah baru dari *CBT*. Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini akan menguji keefektifan konseling teknik *cognitive defusion* dalam meningkatkan percaya diri siswa SMK.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental design* karena peneliti tidak memakai variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara acak. Bentuk rancangan *pre-experimental design* ini memakai *one group pre-test post-test design*, sehingga hasil penelitian ini akan menunjukkan tingkat percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan teknik *cognitive defusion*. Subjek dalam penelitian ini adalah enam siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang memiliki tingkat percaya diri rendah berdasarkan pengukuran dengan instrumen skala percaya diri.

Skala percaya diri dikembangkan menggunakan sintesis dari teori yang dikembangkan oleh beberapa ahli (Hakim, 2002; Hankin, 2005; Lie, 2008). Skala percaya diri terdiri dari lima indikator, yaitu: (1) menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi; (2) memiliki kemampuan bersosialisasi; (3) memiliki pengalaman yang menempa mental menjadi kuat terhadap cobaan; (4) tenang di dalam mengerjakan sesuatu; (5) menetralsir ketegangan yang muncul; dan (6) selalu bereaksi dan bertindak positif di dalam menghadapi berbagai situasi. Setelah diberikan konseling teknik *cognitive defusion*, dilakukan pengukuran kembali dengan menggunakan skala percaya diri agar diketahui apakah terdapat perbedaan skor percaya diri sebelum dan sesudah diberikan konseling teknik *cognitive defusion*.

Analisis kuantitatif menggunakan teknik analisis statistik *non-parametric*. Analisis yang digunakan untuk menguji dalam penelitian ini adalah uji jenjang bertanda Wilcoxon. Penghitungan uji statistik dengan menggunakan *SPSS 21*. Hasil analisis data akan menunjukkan perbedaan tingkat percaya diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik *cognitive defusion*.

HASIL

Hasil uji efektifitas teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan percaya diri siswa disajikan dalam tabel 1. Hasil uji pada tabel 1 kemudian dianalisis menggunakan uji jenjang bertanda Wilcoxon menggunakan *SPSS 21* sehingga dapat ditemukan nilai-nilai yang diperlukan untuk menghitung uji jenjang bertanda Wilcoxon. *Output* penghitungan dengan program *SPSS* disajikan pada tabel 2.

Tabel 1 Hasil Uji Efektifitas Teknik *Cognitive Defusion* untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa

No	Inisial Subjek	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori
1	RDP 13	79	Rendah	88	Sedang
2	RDP 18	72	Rendah	85	Sedang
3	RDP 19	76	Rendah	86	Sedang
4	RDP 27	69	Rendah	85	Sedang
5	RDP 32	84	Rendah	92	Sedang
6	RDP 76	80	Rendah	91	Sedang

Tabel 2 Rank Uji Jenjang Bertanda Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test - Pre-test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

Keterangan:

a : Post-test < Pre-test

b : Post-test > Pre-test

c : Post-test = Pre-test

Tabel 3 Test Statistic Uji Jenjang Bertanda Wilcoxon

Test Statistics ^b	
	Post-test - Pre-test
Z	-2.201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

Keterangan:

a : Based on negative ranks

b : Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa *negative ranks* berjumlah 0, yang bermakna tidak ada penurunan tingkat percaya diri antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa model konseling teknik *cognitive defusion*. Selanjutnya, *positive ranks* berjumlah 6, yang bermakna bahwa enam subjek penelitian mengalami kenaikan tingkat percaya diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa model konseling teknik *cognitive defusion*. Sedangkan *ties* berjumlah 0, yang bermakna tidak ada subjek penelitian yang skor tingkat percaya dirinya menetap antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling teknik *cognitive defusion*. Berdasarkan tabel 2 juga didapatkan hasil bahwa skor kenaikan rata-rata pada setiap subjek penelitian adalah 3,5 poin.

Hasil uji Jenjang Bertanda Wilcoxon yang disajikan pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai Z hitung adalah -2,201, sedangkan nilai Z tabel diperoleh dari tabel Z dengan alpha 5% nilainya -0,986 (tanda negatif disesuaikan saja tergantung *output* dari Z hitung). Sedangkan pada nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* diperoleh 0,028. Karena Z hitung > Z tabel yaitu $-2,201 > -0,986$ atau nilai sig $0,028 < 0,05$ sesuai dengan pengujian statistik yang kita gunakan maka dapat diinterpretasikan bahwa terdapat kenaikan skor tingkat percaya diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling teknik *cognitive defusion*.

PEMBAHASAN

Uji eksperimen menunjukkan bahwa konseling teknik *cognitive defusion* dapat meningkatkan percaya diri siswa. Individu mampu untuk mengubah konteksnya dalam berpikir negatif sehingga mereka dapat mengabaikan pikiran negatif yang ada pada diri mereka daripada mendengarkan dan melakukannya (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). Jika seseorang ingin mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan, maka ia perlu mengubah bahasa lisan dalam pikirannya (Pilecki & McKay, 2012; Yovel, 2009). Di Indonesia, ada gagasan yang menyatakan bahwa teknik *cognitive defusion* dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa (Saputra & Prasetiawan, 2018).

Pelaksanaan intervensi dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* menggunakan lima tahap, yaitu rasional, pelatihan *defusion*, identifikasi pikiran negatif, *defusion* pikiran negatif, serta evaluasi dan tindak lanjut (Saputra & Prasetiawan, 2018). Pertama, konselor menyampaikan rasional perlakuan. Pada tahap ini konselor menyampaikan alasan percaya diri siswa perlu ditingkatkan dengan menggunakan konseling teknik *cognitive defusion*. Kedua, tahap pelatihan *defusion* dimana

siswa dilatih untuk sampai pada pemikiran bahwa pikiran negatif relatif terjadi pada setiap individu, tetapi individu perlu berkomitmen bahwa itu semua hanyalah sebuah suara dalam pikiran dan tidak perlu didengarkan atau bahkan dilakukan. Ketiga, identifikasi pikiran negatif, pada tahap ini konselor dan konseli berupaya mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul pada diri siswa. Keempat, pelaksanaan *defusion* pikiran negatif. Pada tahap ini siswa akan belajar untuk menganggap pikiran negatif yang ada pada dirinya hanya sebuah suara dan tidak perlu ditanggapi atau bahkan dilakukan. Tahap kelima adalah evaluasi dan tindak lanjut. Pada tahap terakhir ini konselor berupaya untuk melakukan evaluasi sejauh mana keberhasilan pelaksanaan konseling yang telah dilaksanakan.

Temuan dalam penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang pernah dilaksanakan, akan tetapi belum pernah dilaksanakan yang secara khusus menguji konseling teknik *cognitive defusion* dalam meningkatkan percaya diri siswa. Meskipun demikian, penelitian-penelitian terdahulu yang melibatkan teknik *cognitive defusion* memiliki karakteristik yang sama dengan penelitian ini, yaitu teknik *cognitive defusion* mengurangi pikiran disfungsional dengan membantu subjek penelitian sampai pada pemahaman pikiran negatif hanya sebuah pikiran (Masuda et al., 2004). Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa teknik *cognitive defusion* dapat mengurangi pikiran negatif yang diyakini dan emosi-emosi yang mengganggu (Masuda et al., 2004). Teknik *cognitive defusion* yang diterapkan dalam mengurangi keyakinan terhadap pikiran negatif dirancang untuk mengurangi fungsi pikiran negatif dengan mengubah konteksnya daripada mengubah bentuk, frekuensi, atau sensitivitas situasionalnya. Penelitian tersebut sesuai dengan penelitian ini, yaitu teknik *cognitive defusion* menekankan pada pengulangan kata-kata acuan diri negatif (*repetition of negative self-referential words*) dalam mengurangi ketidaknyamanan dan keyakinan terhadap pikiran negatif.

Penelitian lain menyimpulkan bahwa strategi *cognitive defusion* dapat digunakan untuk mengurangi pernyataan diri negatif (Healy et al., 2008). Subjek dalam penelitian ditugaskan sebagai salah satu dari tiga kondisi eksperimen, yaitu *pro-defusion*, *anti-defusion*, dan netral. Temuan penelitian menyarankan menggunakan strategi *cognitive defusion* dalam mengatasi psikologis negatif. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu penerapan teknik *cognitive defusion* mengubah konteks pernyataan diri negatif dalam menangani perilaku bermasalah.

Sebuah hasil penelitian lain menyimpulkan bahwa teknik *cognitive defusion* dapat menimbulkan perbaikan jangka panjang yang menggeneralisasi di luar pola pikir negatif yang ditargetkan (Masuda et al., 2009). Bahkan teknik *cognitive defusion* dapat diterapkan untuk individu yang memiliki pola pikir negatif yang sangat menyedihkan. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu menekankan pada pengulangan kata-kata dari pikiran diri negatif (*repeating a single word version of a negative self-referential thought*) untuk menurunkan ketidaknyamanan dan keyakinan terhadap pikiran negatif tersebut.

Teknik *cognitive defusion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological distress*, *dysphoria*, dan harga diri yang rendah (Hinton & Gaynor, 2010). Prosedur *cognitive defusion* dalam penelitian tersebut mengubah cara seseorang berhubungan dengan pikiran-pikiran negatif tanpa menantang dan mengubah isinya. Prosedur ini dapat mempromosikan fleksibilitas psikologis yang merupakan komponen kunci model *ACT*. Sama halnya dengan penelitian ini, salah satu tujuan utama penerapan teknik *cognitive defusion* adalah tercapainya fleksibilitas psikologis. Fleksibilitas psikologis adalah kemampuan untuk menyadari dan memberi perhatian terhadap pengalaman yang hadir dan bertindak laku sesuai nilai-nilai tujuan individu (Harris, 2006).

Teknik *cognitive defusion* mampu membantu siswa mengatasi kecemasan sosial yang tinggi (Kishita, Muto, Ohtsuki, & Barnes-Holmes, 2014). Teknik *cognitive defusion* yang diterapkan dalam mengatasi kecemasan sosial dirancang agar subjek penelitian mengidentifikasi pikiran disfungsional yang menyebabkan kecemasan sosial sebagai pikiran target. Teknik *cognitive defusion* melatih subjek penelitian agar mampu memahami bahwa pikiran negatif hanya sebatas pikiran negatif dan tidak berpengaruh terhadap perilaku. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu penerapan teknik *cognitive defusion* melatih subjek penelitian sampai pada pemahaman bahwa pikiran negatif hanya sebuah suara dan tidak berpengaruh terhadap perilaku.

Sebuah penelitian yang menguji dampak teknik *cognitive defusion* terhadap individu yang memiliki citra tubuh negatif menunjukkan bahwa teknik *cognitive defusion* berpotensi diaplikasikan pada individu yang memiliki pikiran negatif terhadap bentuk tubuhnya (Mandavia et al., 2015). Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu berfokus pada penerapan pengulangan kata-kata (*word repeating*) dari pikiran target sebagai pemicu perilaku bermasalah.

Melalui pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian-penelitian terdahulu dengan tujuan-tujuan penelitian yang beragam menunjukkan penerapan teknik *cognitive defusion* mampu memberikan hasil yang signifikan dalam mengatasi perilaku bermasalah. Hal ini tentunya menjadi kajian yang menarik bagi para ahli dan praktisi bimbingan dan konseling untuk mengimplementasikan teknik *cognitive defusion*, sehingga konselor sebagai praktisi dapat terbantu dalam upayanya meningkatkan percaya diri siswa.

SIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan terdapat kenaikan tingkat percaya diri siswa yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan konseling teknik *cognitive defusion*. Kelebihan dari penelitian ini adalah penggunaan strategi konseling yang relatif baru, yaitu konseling teknik *cognitive defusion* dalam meningkatkan percaya diri siswa. Konselor seyogyanya merujuk dan menerapkan teknik *cognitive defusion* dalam upayanya meningkatkan percaya diri siswa. Selain itu, kerja sama yang intensif dengan berbagai lembaga seyogyanya dilakukan untuk mendesiminasikan hasil penelitian ini agar konselor secara lebih luas mampu mengenal dan menerapkan model konseling teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Terlepas dari berbagai keunggulan yang telah disebutkan, penelitian ini masih memiliki kelemahan. Kelemahan tersebut terletak pada desain penelitiannya yang terbatas pada penelitian *pre-experimental design* dengan menggunakan *one group pre-test post-test design*. Sehingga penelitian ini merekomendasikan penelitian selanjutnya untuk merancang penelitian dengan meningkatkan validitas internalnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 3(6), 66–79.
- Al-Hebaish, S. M. (2012). The Correlation between General Self-confidence and Academic Achievement in The Oral Presentation Course. *Theory and Practice in Language Studies*, 2(1), 60–65. <https://doi.org/10.4304/tpsls.2.1.60.65>
- Amilin, A. (2016). The Role of Self-confidence in Moderating The Effect of Emotional Intelligence on Accountants' Career Development: An Indonesian Evidence. *International Journal of Economic Perspectives*, 10(1), 161–170.
- Bach, P. A., & Moran, D. J. (2008). *ACT in Practice: Case Conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Fiorentika, K. F., Santoso, D. B., & Simon, I. M. (2016). Keefektifan Teknik Self-instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 104–111. <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p104>
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772–799.
- Fung, K. (2015). Acceptance and Commitment Therapy: Western Adoption of Buddhist Tenets? *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 561–576.
- Gatz, J., & Kelly, A. M. (2017). Afterschool School Triathlon Training for 11-to 14-year Old Girls: Influences on Academic Motivation and Achievement. *Health Education Journal*, 77(2), 156–168.

- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hankin, S. (2005). *Pede Abis!: Strategi untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Gramedia Pustaka Utama.
- Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: An Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 2–8.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Healy, H.-A., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Keogh, C., Luciano, C., & Wilson, K. (2008). An Experimental Test of A Cognitive Defusion Exercise: Coping with Negative and Positive Self-statements. *The Psychological Record*, 58(4), 623–640.
- Hinton, M. J., & Gaynor, S. T. (2010). Cognitive Defusion for Psychological Distress, Dysphoria, and Low Self-esteem: A Randomized Technique Evaluation Trial of Vocalizing Strategies. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 164–185. <https://doi.org/10.1037/h0100906>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50–57. <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p050>
- Kishita, N., Muto, T., Ohtsuki, T., & Barnes-Holmes, D. (2014). Measuring the Effect of Cognitive Defusion Using The Implicit Relational Assessment Procedure: An Experimental Analysis with A Highly Socially Anxious Sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 8–15.
- Lie, A. (2008). *Menjadi Orang Tua Bijak. 101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri pada Anak*. Jakarta: Gramedia Sugiyono.
- Mandavia, A., Masuda, A., Moore, M., Mendoza, H., Donati, M. R., & Cohen, L. L. (2015). The Application of A Cognitive Defusion Technique to Negative Body Image Thoughts: A Preliminary Analogue Investigation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 86–95.
- Markanday, S., Data-Franco, J., Dyson, L., Murrant, S., Arbuckle, C., McGillvray, J., & Berk, M. (2012). Acceptance and Commitment Therapy for Treatment-resistant Depression. *Aust NZJ Psychiatry*, 46(12), 1198–1199.
- Mastur, M., Sugiharto, D. Y. P., & Sukiman, S. (2012). Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2), 74–80.
- Masuda, A., Feinstein, A. B., Wendell, J. W., & Sheehan, S. T. (2010). Cognitive Defusion Versus Thought Distraction: A Clinical Rationale, Training, and Experiential Exercise in Altering Psychological Impacts of Negative Self-referential Thoughts. *Behavior Modification*, 34(6), 520–538.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive Defusion and Self-relevant Negative Thoughts: Examining The Impact of A Ninety Year Old Technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 477–485.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Twohig, M. P., Drossel, C., Lillis, J., & Washio, Y. (2009). A Parametric Study of Cognitive Defusion and The Believability and Discomfort of Negative Self-relevant Thoughts. *Behavior Modification*, 33(2), 250–262.
- Perry, M. (2005). *Confidence Boosters: Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Esensi. Jakarta.
- Pilecki, B. C., & McKay, D. (2012). An Experimental Investigation of Cognitive Defusion. *The Psychological Record*, 62(1), 19–40.

- Proude, E. M., Conigrave, K. M., & Haber, P. S. (2006). Effectiveness of Skills-based Training Using the Drink-less Package to Increase Family Practitioner Confidence in Intervening for Alcohol Use Disorders. *BMC Medical Education*, 6. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-6-8>
- Ruiz, F. J. (2012). Acceptance and Commitment Therapy Versus Traditional Cognitive Behavioral Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis of Current Empirical Evidence. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 333–357.
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). *Model Konseling Cognitive Defusion untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*. Yogyakarta: K-Media.
- Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 67–71.
- Stankov, L., Morony, S., & Lee, Y. P. (2014). Confidence: The Best Non-cognitive Predictor of Academic Achievement? *Educational Psychology*, 34(1), 9–28.
- Strosahl, K. D., Robinson, P. J., & Gustavsson, T. (2012). *Brief Interventions for Radical Change: Principles and Practice of Focused Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Suhardita, K. (2011). Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa (Penelitian Quasi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011). *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 11(1), 127–138. Diambil dari http://jurnal.upi.edu/file/12-Kadek_Suhardita.pdf
- Tatuh, M. C. (2012). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa di SMA Negeri 1 Salatiga*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Tavani, C. M., & Losh, S. C. (2003). Motivation, Self-confidence, and Expectations as Predictors of The Academic Performances Among Our High School Students. *Child Study Journal*, 33(3), 141–152.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal. UNMUL: Psikologi*, 2(1), 50–64.
- Yovel, I. (2009). Acceptance and Commitment Therapy and The New Generation of Cognitive Behavioral Treatments. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 46(4), 304–309.

Pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi sebagai Upaya Preventif Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Pertama

Luthfita Cahya Irani, Dany Moenindyah Handarini, Lutfi Fauzan

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang,
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, Indonesia 65145
E-mail: luthfitacahyairani@gmail.com

Artikel diterima: 29 Agustus 2017; direvisi 13 Desember 2017; disetujui 16 Januari 2018

Abstract: This study aims to develop a training guide in emotion management skills to prevent bullying behavior for junior high school students. The method used is the research and development model. The trial subjects in this study included guidance and counseling experts, psychology experts, educational technology expert, and school counselors. Instruments used are the scale of emotion management skills for students, expert assessment instruments and counselors assessment instruments. Data from the assessment of guidance and counseling experts, psychology experts, educational technology expert, and three school counselors from three different schools in Malang showed that the developed product is acceptable and feasible to be used for the improvement of emotion management skills as a preventative effort of bullying behavior for junior high school students.

Keywords: training guides; emotion management skills; bullying; junior high school

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi sebagai upaya preventif perilaku *bullying* siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah model penelitian dan pengembangan. Subjek uji coba pada penelitian ini melibatkan ahli bimbingan dan konseling (BK), ahli psikologi, ahli teknologi pendidikan (TEP) dan konselor sekolah. Instrumen yang digunakan adalah skala keterampilan mengelola emosi untuk siswa, instrumen penilaian ahli dan instrumen penilaian konselor. Data hasil penilaian dari ahli BK, ahli psikologi, ahli TEP dan tiga konselor sekolah di tiga sekolah berbeda Kota Malang menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan dapat diterima dan layak digunakan untuk peningkatan keterampilan mengelola emosi sebagai upaya preventif perilaku *bullying* siswa SMP.

Kata kunci: panduan pelatihan; keterampilan mengelola emosi; *bullying*; SMP

Salah satu dari berbagai faktor yang memengaruhi kegagalan ketercapaian tujuan pendidikan adalah masih banyak kasus penyimpangan perilaku yang mayoritas dilakukan oleh siswa. Rendahnya kontrol dan kurangnya kemampuan guru dalam memberi keterampilan pribadi siswa juga menjadi faktor yang berpengaruh (Djuwita, 2006). Salah satu bentuk perilaku menyimpang atau maladaptif siswa yang terlihat di sekolah adalah *bullying*. *Bullying* telah dikenal sebagai masalah sosial dalam kalangan anak-anak sekolah (Krahe, 2005). Hasil survei yang dilakukan lembaga swadaya masyarakat *Plan International* dan *International Center for Research on Women (ICRW)* yang dirilis awal maret 2015 memaparkan 84% anak Indonesia mengalami kekerasan di sekolah (Qodar, 2015), bahkan 91% anak Indonesia tahu tentang *cyberbullying* (Michaud, 2012).

Seseorang dengan kemampuan mengelola emosi yang rendah, cenderung lebih rentan melakukan tindakan kekerasan dan *bullying* (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004). Kegagalan dalam mengelola emosi menyebabkan seseorang berperilaku maladaptif, salah satunya diwujudkan dalam perilaku *bullying* (Caruso & Salovey, 2004). Proses terjadinya *bullying* diawali dari sebuah peristiwa yang menyebabkan timbulnya emosi negatif. Selanjutnya emosi tersebut akan membawa seseorang pada pilihan untuk mengatasi, melarikan diri atau menantang. Aspek menantang inilah yang dianggap sangat serius, sebab menjadi akar dari timbulnya perilaku agresif, *bullying* dan kekerasan (Yosep, 2007).

Masa SMP merupakan periode perkembangan remaja awal yang sering mengalami pergolakan emosi tinggi, tidak stabil dan penuh dengan gejolak (Darmiany, 2016), sehingga dapat diasumsikan individu pada periode tersebut berpotensi lebih besar dalam melakukan *bullying* (Santrock, 2007). Penelitian awal mengenai tingkat keterampilan mengelola emosi pada 301 siswa SMP di lima sekolah yang tersebar di lima kecamatan Kota Malang menunjukkan 4,31% atau 13 siswa masuk pada kategori sangat rendah, 48,1% atau 145 siswa masuk pada kategori rendah. Data tersebut dapat diartikan bahwa tingkat keterampilan mengelola emosi siswa SMP di Kota Malang masuk pada kategori rendah, yang artinya banyak siswa berpotensi memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan *bullying*.

Kurang optimalnya usaha BK dalam memberikan layanan pencegahan *bullying* menjadikan permasalahan tersebut tidak tertangani secara tepat. Hal tersebut disebabkan banyak faktor, salah satunya adalah metode layanan konselor yang hanya bersifat kuratif (Djuwita, 2006). Berkaca dari keadaan ini, sangat diperlukan sebuah program layanan yang bersifat preventif dengan metode yang efektif, inovatif dan mudah dilaksanakan oleh konselor.

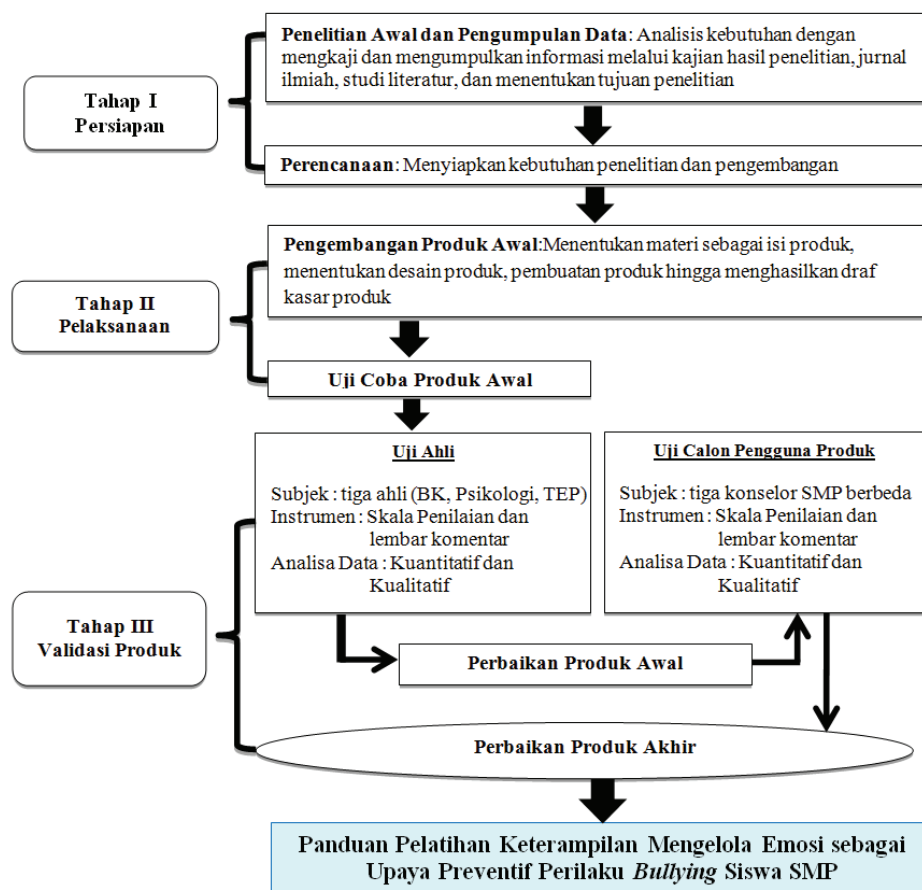
Penelitian terdahulu terkait dengan pengembangan panduan pelatihan untuk mengelola emosi telah banyak dilakukan. Beberapa metode yang digunakan ialah menggunakan permainan peran (Wiladantika, Dharsana, & Suranata, 2014; Winarlin, Lasan, & Widada, 2016) dan *experiential learning* (Beightol, Jeverson, Gray, Carter, & Gass, 2009). Metode tersebut dikembangkan dan teruji efektif dalam membantu siswa untuk mengelola emosi negatif dalam latar kelompok terbimbing. Pada perkembangannya, berbagai keilmuan mengembangkan metode yang dirancang dalam membantu siswa meningkatkan pengelolaan emosi berdasarkan kebutuhan di lapangan dan analisa kelemahan metode yang telah ada (Mayer & Cobb, 2000).

Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi diantaranya adalah relaksasi musik klasik dan menulis ekspresif. Remaja yang mendengarkan musik klasik secara teratur, mengalami perubahan perilaku dari gejolak emosi yang fluktuatif, mudah tersinggung dan melakukan tindakan agresif menjadi individu dengan emosi yang stabil dan mampu mengendalikan emosi (Montello & Coons, 1998). Penelitian lain menunjukkan remaja pada rentang umur 12–14 tahun yang memiliki masalah perilaku maladaptif dan diberikan program terapi menulis, mengalami perubahan secara signifikan. Perubahan tersebut adalah mereka dapat mengekspresikan emosi secara tepat, memiliki motivasi positif dan memiliki kemampuan lebih dalam menyelesaikan masalah (Soper & Bergen, 2001).

Berdasarkan berbagai ulasan adanya masalah tersebut, kami melaksanakan penelitian dan pengembangan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi sebagai upaya preventif perilaku *bullying* siswa SMP.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi model prosedural penelitian dan pengembangan (Gall, Borg, & Gall, 1996). Alur kerja penelitian digambarkan pada gambar 1. Tahap pertama merupakan tahap persiapan yang terdiri dari dua kegiatan utama yaitu: (1) melakukan penelitian awal sekaligus pengumpulan data terkait fenomena *bullying* yang dikaji secara teoritis dari berbagai literatur dan hasil penelitian, melakukan perencanaan yang didalamnya berisi kegiatan untuk merumuskan rancangan kegiatan penelitian, tujuan penelitian, manfaat, langkah-langkah



Gambar 1 Alur Kerja Penelitian dan Pengembangan

penelitian, rancangan mengenai pihak-pihak yang akan dilibatkan dalam penelitian serta merancang instrumen skala keterampilan mengelola emosi untuk mengukur tingkat keterampilan mengelola emosi siswa SMP di Kota Malang yang sekaligus untuk mengetahui adanya kebutuhan terhadap produk yang dikembangkan; (2) pelaksanaan yang terdiri dari penyusunan produk pengembangan awal yang berisi kegiatan menyusun kisi-kisi isi produk, menentukan desain produk, pembuatan produk hingga menghasilkan draf produk kasar yang terdiri dari: buku panduan pelatihan untuk konselor; media *digital video disc (DVD)* pelatihan untuk konselor; buku materi untuk siswa dan buku format kerja siswa.

Setelah draf kasar produk jadi, uji coba ahli yang menghasilkan skala penilaian angka dan penilaian secara deskriptif dilaksanakan. Hasil dari penilaian uji ahli tersebut dijadikan sebagai dasar perbaikan produk. Setelah diperbaiki, produk diuji oleh calon pengguna yaitu konselor SMP yang juga menghasilkan penilaian skala angka dan penilaian deskriptif. Hasil penilaian dari konselor digunakan sebagai dasar pertimbangan untuk penyempurnaan produk.

Data yang didapatkan dalam uji coba penelitian ini berupa skala angka (kuantitatif) dan penilaian deskriptif berupa saran dan komentar terkait produk (kualitatif). Teknik analisis data yang digunakan terhadap hasil penilaian uji ahli dan uji calon pengguna produk menggunakan teknik *percentage of agreements* yaitu melakukan analisis perbutir berdasarkan kesepakatan subjek penilai terhadap skala angka penilaian untuk aspek kegunaan, kemenarikan, ketepatan dan kepatutan produk.

Survei skala keterampilan mengelola emosi dilaksanakan di: SMP Negeri 2 (mewakili Kecamatan Klojen); SMP Negeri 10 (mewakili Kecamatan Kedung Kandang); SMP Negeri 14 (mewakili Kecamatan Blimbing); SMP Negeri 17 (mewakili Kecamatan Sukun) dan SMP Negeri 26 (mewakili Kecamatan Lowokwaru) mulai bulan Desember 2015 hingga Februari 2016. Subjek

penelitian yang dilibatkan adalah ahli BK (Dosen Jurusan BK); ahli psikologi (Dosen Jurusan Psikologi); ahli TEP (Dosen Jurusan TEP); dan calon pengguna produk (Konselor SMP Negeri 2 Malang, Konselor SMP Negeri 17 Malang, dan Konselor SMP Negeri 26 Malang).

HASIL

Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini ialah Panduan Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi sebagai Upaya Preventif Perilaku *Bullying* yang terdiri dari: buku panduan pelatihan untuk konselor, buku media pelatihan untuk konselor, buku kerja untuk siswa dan buku materi untuk siswa. Isi pada buku panduan pelatihan ialah: bagian I mengulas latar belakang dan tujuan dari adanya pelatihan, bagian II merupakan petunjuk umum yang mengulas mengenai langkah-langkah yang harus dipersiapkan konselor sebelum memberikan pelatihan dan bagian III merupakan prosedur pelatihan yang menguraikan rumusan pelaksanaan spesifik tentang kegiatan yang akan dilakukan konselor pada setiap pertemuan dalam pelatihan.

Buku pedoman yang dirancang untuk konselor dilengkapi dengan prosedur pelaksanaan gerakan relaksasi musik klasik. Adapun prosedur yang dimaksudkan dalam buku panduan berupa kumpulan gambar *tutorial* gerakan relaksasi. Untuk *tutorial* gambar gerakan relaksasi tersebut disertai keterangan dan jenis gerakannya juga disesuaikan dengan musik klasik yang berbeda disetiap sesi. Pemilihan warna dan desain tata letak tulisan mendukung untuk visualisasi kemudahan konselor dalam memahami buku panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi untuk mencegah perilaku *bullying* siswa SMP.

Selain buku pedoman, produk yang ditujukan untuk konselor adalah media pelatihan keterampilan mengelola emosi sebagai upaya preventif perilaku *bullying* siswa SMP dalam bentuk *DVD* ini berisi folder-folder untuk setiap pertemuan pelatihan. Masing-masing folder berisi musik klasik untuk relaksasi dan media untuk kegiatan *experiential learning* berupa video dan narasi yang sesuai dengan topik pelatihan. Media ini hanya dapat diputar pada *DVD room drive* pada komputer pribadi dan laptop saja.

Produk untuk siswa terdiri dari dari Buku Materi dan Buku Kerja Siswa. Buku materi berfungsi sebagai pendamping siswa selama mengikuti kegiatan pelatihan. Buku materi ini terdiri 4 bab yaitu: bab I mengenali emosi marah, bab II mengenali emosi sedih, bab III mengenali emosi takut, dan bab IV cara mengekspresikan emosi secara wajar. Desain buku materi dibuat menarik, disertai pemilihan gambar, glosarium dan pemilihan warna serta huruf yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa SMP.

Produk selanjutnya adalah buku kerja siswa yang berfungsi untuk manajemen tugas yang dikerjakan siswa selama mengikuti kegiatan pelatihan dalam delapan pertemuan. Buku format tugas ini terdiri dari tugas-tugas yang harus dikerjakan di luar jam pelatihan dan saat pelatihan berlangsung yang meliputi format menulis ekspresif, diskusi kelompok dan lembar evaluasi. Secara garis besar, buku kerja siswa memiliki konteks tugas untuk mengakomodasi kemampuan siswa dalam mengenali emosi negatif dan cara mengekspresikan emosi negatif.

Keseluruhan produk yang dihasilkan sesuai dengan teori yang dijadikan sebagai acuan dalam pengembangan produk yaitu teori mengenai jenis-jenis emosi negatif yang berhubungan secara langsung dengan perilaku *bullying* (Goleman, 2006). Bentuk emosi yang dilatihkan berupa emosi negatif yang memuat tiga komponen yang terdiri dari: emosi marah, emosi sedih dan emosi takut. Hal tersebut sesuai dengan gagasan bahwa kegagalan seseorang dalam mengelola emosi negatif membuat seseorang terjerumus dalam perilaku maladaptif, salah satunya adalah *bullying* (Caruso & Salovey, 2004).

Produk pelatihan keterampilan mengelola emosi sebagai upaya preventif perilaku *bullying* siswa SMP ini memiliki dua ciri utama yang terletak pada setiap rancangan kegiatan yaitu: melatih siswa untuk mengenali emosi diri sendiri maupun orang lain dan melatih siswa agar mampu mengekspresikan emosi negatif ke dalam perilaku atau pola pikir yang efektif untuk diri sendiri dan

orang lain. Kedua ciri tersebut sesuai dengan gagasan aspek mengenali emosi dan mengekspresikan emosi ke dalam perilaku yang efektif merupakan dasar keterampilan seseorang dalam mengelola emosi (Goleman, 2006).

Pada rancangan kegiatan pelatihan, kami menerapkan teknik relaksasi musik klasik yang bertujuan untuk melatih siswa menenangkan dan menstabilkan keadaan fisik dan mental dalam kondisi apapun, utamanya ketika berada dalam situasi yang memunculkan emosi negatif. Intervensi kedua pada rancangan kegiatan pelatihan keterampilan mengelola emosi adalah menulis ekspresif yang bertujuan untuk melatih siswa menuliskan segala bentuk emosi negatif yang dirasakan dari berbagai peristiwa yang selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menemukan pemecahan masalah atau jalan keluar dari permasalahan yang dialami.

Keseluruhan produk pengembangan Panduan Pelatihan Kesadaran Mengelola Emosi sebagai Upaya Preventif Perilaku *Bullying* Siswa SMP berupa prototipe diujicobakan pada ahli dan calon pengguna produk. Adapun uji ahli terdiri dari satu ahli TEP, satu ahli psikologi dan satu ahli BK. Uji coba calon pengguna dilaksanakan pada tiga konselor SMP di tiga sekolah Kota Malang. Instrumen uji coba yang digunakan bersifat kuantitatif dan kualitatif. Instrumen kuantitatif dianalisis dengan teknik *inter-rater-agreement* sebab jumlah subjek uji coba lebih dari dua orang. Sedangkan data uji coba yang bersifat kualitatif dianalisis secara deskriptif. Hasil uji ahli disajikan pada tabel 1, data untuk hasil uji coba pada calon pengguna terhadap produk disajikan pada tabel 2, data kualitatif uji coba pada ahli dan calon pengguna disajikan pada tabel 3 dan tabel 4.

Tabel 1 Hasil Data Kuantitatif Uji Ahli dengan Teknik *Percentage of Agreement*

No.	Aspek Penilaian	Penguji Ahli			Persentase Kesepakatan	Kategori
		BK	Psi	TEP		
Indikator I : Kegunaan						
1.	Kegunaan produk bagi pengguna	3	3	4	66,7%	Tinggi
2.	Kegunaan intervensi teknik produk	3	3	4	66,7%	Tinggi
Indikator II : Kemenarikan						
3.	Kemasan luar produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
4.	Isi produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
Indikator III : Ketepatan						
5.	Ketepatan keberadaan produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
6.	Ketepatan rancangan kegiatan produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
7.	Ketepatan isi buku materi bagi siswa	4	4	4	100%	Sangat Tinggi
8.	Ketepatan penggunaan bahasa pada produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
9.	Ketepatan intervensi teknik pada produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
Indikator IV : Kepatutan						
10.	Persyaratan kompetensi calon pengguna produk	3	3	4	66,7%	Tinggi
11.	Standar kode etik calon pengguna produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
12.	Pertanggungjawaban secara komprehensif	3	3	3	100%	Sangat Tinggi

Tabel 2 Hasil Data Kuantitatif Uji Calon Pengguna dengan Teknik *Percentage of Agreement*

No.	Aspek Penilaian	Penguji Ahli			Persentase Kesepakatan	Kategori
		BK	Psi	TEP		
Indikator I : Kegunaan						
1.	Kegunaan produk bagi pengguna	4	4	4	66,7%	Tinggi
2.	Kegunaan intervensi teknik produk	3	3	4	66,7%	Tinggi
Indikator II : Kemenarikan						
3.	Kemasan luar produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
4.	Isi produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
Indikator III : Ketepatan						
5.	Ketepatan keberadaan produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
6.	Ketepatan rancangan kegiatan produk	4	4	4	100%	Sangat Tinggi
7.	Ketepatan isi buku materi bagi siswa	4	4	4	100%	Sangat Tinggi
8.	Ketepatan penggunaan bahasa pada produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
9.	Ketepatan intervensi teknik pada produk	3	4	4	66,7%	Tinggi
Indikator IV : Kepatutan						
10.	Persyaratan kompetensi calon pengguna produk	3	3	4	66,7%	Tinggi
11.	Standar kode etik calon pengguna produk	4	4	4	100 %	Sangat Tinggi
12.	Pertanggungjawaban secara komprehensif	3	3	3	100%	Sangat Tinggi

Tabel 3 Hasil Data Kualitatif Uji Ahli terhadap Produk dengan Analisis Dekriptif

No.	Saran Perbaikan	Sebelum Direvisi	Sesudah Drevisi
Uji Ahli BK			
1.	Perbaikan <i>layout</i> halaman isi buku materi siswa	Layout halaman isi buku materi terlalu padat/penuh untuk ukuran kertas A5	Mengganti jenis kertas/F5 dan ukuran <i>margin</i>
2.	Pengecekan kesiapan format musik klasik	Ada dua musik klasik yang tidak bisa diputar	Pengubahan format pemutaran dan melakukan pengecekan media <i>DVD</i>
3.	Penataan ulang tulisan judul pada sampul	Tulisan judul terlalu besar dan memenuhi sampul	Pengukuran ukuran huruf pada judul sampul
Uji Ahli Psikologi			
1.	Musik klasik untuk relaksasi sebaiknya tidak menggunakan alunan nada rendah	Terdapat tiga musik klasik dengan alunan nada terlalu rendah dan tidak sesuai digunakan untuk relaksasi	Mengganti tiga musik klasik dengan judul yang disarankan ahli
2.	Penjelasan gerakan relaksasi lebih rinci	Tidak ada keterangan hitungan pada tiap gerakan	Menambahkan penjelasan hitungan pada tiap gerakan relaksasi
Uji Ahli TEP			
1.	Penambahan spesifikasi <i>DVD</i> pada sampul	Tidak ada keterangan spesifikasi <i>DVD</i> di sampul	Penambahan keterangan spesifikasi <i>DVD</i> di sampul
2.	Video pelatihan sebaiknya bersifat netral	Terdapat unsur agama tertentu pada video	Pengeditan video dengan memotong bagian yang sarat akan agama tertentu
3.	Redaksional diperhatikan kembali	Banyak kesalahan pada pengetikan/penulisan	Pengecekan ulang seluruh penulisan pada produk
4.	Memperbaiki desain isi contoh menulis ekspresif.	Desain isi contoh menulis ekspresif terlalu padat.	Perbaiki jarak contoh menulis ekspresif pada panduan untuk konselor.

Tabel 4 Hasil Data Kualitatif Uji Calon Pengguna: Konselor Sekolah dengan Analisis Dekriptif

No.	Saran Perbaikan	Sebelum Direvisi	Sesudah Drevisi
Calon Pengguna: Konselor SMP Negeri 26 Malang			
1.	Redaksional/penulisan pada masing-masing buku perlu diperhatikan kembali	Terdapat kesalahan penulisan dan letak keterangan gambar, bagan dan tabel	Pengecekan ulang seluruh penulisan pada produk dengan memerhatikan nomor keterangan gambar, bagan dan tabel
Calon Pengguna: Konselor SMP Negeri 2 Malang			
1.	Pengecekan kembali daftar nomor instrumen keterampilan mengelola emosi	Ketidaksesuaian keterangan daftar nomor <i>favorable</i> dan <i>unfavorable</i> untuk instrumen keterampilan mengelola emosi di buku panduan konselor	Peninjauan kembali daftar nomor bersifat <i>unfavorable</i> dan <i>favorable</i> pada buku panduan konselor
Calon Pengguna: Konselor SMP Negeri 17 Malang			
1.	Relevansi waktu pelaksanaan	Waktu pelaksanaan masuk pada jam BK di sekolah	Waktu pelatihan dilaksanakan diluar jam BK/mata pelajaran lain dengan melakukan perizinan pada kepala sekolah dan kesepakatan siswa dengan nilai kelola emosi sangat rendah dengan mengetahui orang tua siswa

PEMBAHASAN

Kegiatan awal yang dilakukan sebelum mengembangkan produk adalah mengkaji hasil penelitian yang mengembangkan metode-metode untuk meningkatkan keterampilan emosi pada siswa dalam fungsi BK pencegahan. Adapun hasil penelitian tersebut diantaranya, penggunaan teknik sosiodrama (Rizkha, 2012); permainan simulasi (Yunita, 2012); paket model sosiodrama (Rahayu, 2009). Ketiga pengembangan tersebut bertitik pada metode bermain peranan. Hasil penyebaran *need assessment* dan wawancara kepada delapan konselor di lima sekolah Kota Malang menunjukkan kebutuhan yang tinggi terhadap metode layanan interaktif serta penggunaan media berupa video. Tingginya kebutuhan penggunaan media video dikarenakan video lebih praktis serta lebih aktif untuk mencapai target layanan untuk siswa (Anggraeni, 2010). Sinema edukasi juga efektif untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah siswa SMP (Utami, 2011).

Berdasarkan berbagai hasil kajian penelitian terdahulu terhadap pemilihan metode dan mempertimbangkan tingkat kebutuhan konselor, maka peneliti mengembangkan metode berbasis media video yang menggunakan teknik relaksasi musik klasik serta media menulis ekspresif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa SMP. Lebih lanjut, dalam perencanaan pengembangan produk ini peneliti melibatkan banyak kegiatan *ice breaking* di dalamnya. Asumsi penggunaan beragam *ice breaking* karena dalam melatih kegiatan pengelolaan emosi positif bagi anak, hendaknya menciptakan kondisi yang menyenangkan salah satunya dengan permainan (Goleman, 2006), yang mampu menarik individu (Franken-Wendelstorf, Konrad, & Schuchardt, 2014).

Indikator Kegunaan menunjukkan aspek kegunaan terkait dengan keempat produk yang dihasilkan. Aspek kegunaan menjabarkan butir-butir berkaitan dengan indikator kegunaan produk untuk pengguna dan indikator intervensi teknik pada produk. Hasil penilaian ketiga ahli dan ketiga calon pengguna terhadap produk menunjukkan kesepakatan sangat tinggi terhadap kebergunaan produk. Analisis hasil uji masing-masing ahli menggunakan teknik *percentage of agreement* (Grinnell Jr & Unrau, 2010). Asumsi pemilihan model analisis isi *percentage of agreement* ini didasarkan pada gagasan bahwa penggunaan model ini mampu menggambarkan kesepakatan para

ahli dalam keberterimaan produk yang dikembangkan secara keseluruhan (Neuendorf, 2016). Di sisi lain, pada penelitian dan pengembangan dalam bidang ilmu sosial, humaniora, dan pendidikan juga banyak melibatkan model analisis isi ini (Eriyanto, 2013)

Indikator pertama menunjukkan aspek kegunaan terkait dengan keempat produk yang dihasilkan dalam penelitian ini. Aspek kegunaan menjabarkan butir-butir berkaitan dengan indikator kegunaan produk untuk pengguna dan indikator intervensi teknik pada produk. Hasil penilaian ketiga ahli dan ketiga calon pengguna terhadap produk menunjukkan kesepakatan sangat tinggi terhadap kebergunaan produk. Produk ini dinilai berguna sebab dianggap mampu memenuhi kebutuhan akan tingginya masalah perilaku *bullying* di kalangan siswa SMP Kota Malang. Selain itu, produk ini bersifat preventif, sehingga proses implementasinya lebih relevan digunakan untuk konselor dalam mengisi jam BK di kelas. Seperti panduan pelatihan *creative problem solving* yang telah diterima untuk mencegah *bullying* di SMP (Sukarno & Handarini, 2016).

Aspek selanjutnya adalah kemenarikan produk. Aspek penilaian ini menjabarkan butir-butir terkait kemenarikan kemasan luar produk dan kemenarikan isi produk. Hasil penilaian ketiga ahli dan ketiga calon pengguna terhadap produk menunjukkan persentase kesepakatan sangat tinggi terhadap kemenarikan produk. Produk ini memenuhi aspek kemenarikan menurut ahli dan calon pengguna dengan butir validitas tinggi karena desain *layout* yang mampu menarik perhatian siswa (Tiwasing, Sahachaisaeree, & Hapeshi, 2014), prosedur gerakan relaksasi musik klasik yang juga mampu memperbaiki *well-being* (Longhi, Pickett, & Hargreaves, 2015), dan penggunaan gambar menarik yang mampu membuat orang tertarik (Baloglu & McCleary, 1999).

Penilaian aspek ketepatan menjabarkan butir-butir terkait ketepatan produk, ketepatan rancangan kegiatan produk, ketepatan isi buku materi, ketepatan penggunaan bahasa dan ketepatan intervensi pada produk. Hasil penilaian ketiga ahli dan ketiga calon pengguna produk menunjukkan ketepatan produk masuk pada kategori kesepakatan sangat tinggi. Keberterimaan produk dengan validitas tinggi berdasarkan aspek ketepatan menurut ahli dan calon pengguna utamanya terletak pada butir rancangan kegiatan, isi materi serta pemilihan musik klasik yang mudah didengarkan untuk tahap perkembangan siswa SMP.

Aspek terakhir yaitu kepatutan yang menjabarkan butir-butir terkait persyaratan kompetensi calon pengguna produk, standar kode etik dan pertanggungjawaban secara komprehensif. Hasil penilaian ketiga ahli dan ketiga calon pengguna terhadap produk menunjukkan persentase kesepakatan masuk pada kategori kesepakatan sangat tinggi terhadap kepatutan produk. Kepatutan dengan validitas sangat tinggi pada produk ini terletak pada pemenuhan standar kode etik dan pertanggungjawaban konselor secara komprehensif.

Selanjutnya, akan diuraikan penilaian kualitatif yang mendeskripsikan saran dan komentar dari masing-masing ahli dan calon pengguna produk yang digunakan sebagai acuan perbaikan produk. Pertama, penilaian secara kualitatif dari ahli BK, antara lain: (1) pengecekan media *DVD* pelatihan secara umum; (2) pemilihan *layout* halaman isi pada buku materi siswa; (3) penjelasan kegunaan terkait narasi hidup sebagai salah satu media dalam pelatihan; (4) pengecekan kesiapan format pemutaran musik klasik pada media *DVD* pelatihan dan (5) penataan jenis huruf judul pada masing-masing sampul produk.

Penilaian deskriptif dari ahli psikologi yang secara khusus memberikan penilaian terhadap intervensi teknik yaitu relaksasi musik klasik dan menulis ekspresif yang diterapkan pada penelitian ini antara lain: (1) pemilihan musik klasik menggunakan alunan nada yang menenangkan dengan komposisi alat musik solis; (2) spesifikasi penjelasan alur gerakan relaksasi; dan (3) pengecekan redaksional pada seluruh produk.

Uji ahli TEP yang secara khusus memberikan penilaian terhadap kemasan produk secara keseluruhan, memberi penilaian: (1) penambahan keterangan spesifikasi komputer atau laptop terhadap *DVD* pelatihan yang dihasilkan; (2) pemilihan video sebagai salah satu media pelatihan untuk bersifat netral atau tidak melibatkan agama tertentu; (3) redaksional pada seluruh produk; dan (4) desain isi contoh menulis ekspresif pada buku panduan pelatihan untuk konselor.

Keseluruhan penilaian secara kualitatif dari ketiga ahli diatas dijadikan sebagai acuan untuk perbaikan produk. Setelah produk selesai diperbaiki, produk kemudian dinilai pada tiga calon pengguna produk, yaitu tiga konselor SMP di tiga sekolah yang berbeda. Penilaian calon pengguna produk pertama terhadap produk adalah pengecekan redaksional pada seluruh butir, calon pengguna produk kedua memberikan penilaian deskriptif terkait kesesuaian penjelasan keterangan instrumen pada buku pelatihan untuk konselor dengan instrumen, dan penilaian terakhir dari calon pengguna produk ketiga yaitu pertimbangan relevansi durasi waktu pelatihan. Hasil penilaian secara kualitatif dari ketiga calon pengguna produk dijadikan sebagai acuan untuk memperbaiki produk akhir.

Hasil pelaksanaan seluruh uji coba produk telah menunjukkan bahwa produk panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi sebagai upaya preventif perilaku *bullying* siswa SMP merupakan produk yang memiliki tingkat keberterimaan dan kelayakan tinggi menurut ahli materi BK, ahli psikologi, ahli TEP serta calon pengguna produk. Produk panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi menjadi sebuah produk yang layak untuk digunakan sebagai metode bimbingan pada kegiatan pengembangan pribadi siswa untuk mencegah perilaku *bullying*. Selanjutnya, hasil penilaian dari uji coba tersebut diikuti oleh revisi guna penyempurnaan produk panduan.

Berdasarkan keberterimaan dan kelayakan produk yang telah dijelaskan, produk ini memiliki beberapa keunggulan. Beberapa keunggulan yang dimiliki produk ini adalah: (1) produk dapat dijadikan alternatif untuk kegiatan pengembangan pribadi siswa; (2) menggunakan intervensi kombinasi teknik relaksasi musik klasik dan menulis ekspresif yang sifatnya lebih inovatif dan belum pernah dikembangkan pada ranah BK; (3) panduan dilengkapi dengan buku materi siswa yang fungsinya sebagai pendamping sehingga dapat membantu siswa dalam memahami materi pelatihan; (4) terdapat berbagai jenis *ice breaking* yang pada setiap sesi pertemuan pelatihan, dan (5) terdapat instrumen skala keterampilan mengelola emosi yang sudah dikembangkan dan divalidasi, sehingga dapat digunakan untuk *pre-test* (menjaring siswa) dan *post-test* (evaluasi).

SIMPULAN

Produk panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi sebagai upaya preventif *bullying* untuk siswa SMP telah dikembangkan sebaik mungkin dan telah memenuhi penilaian para ahli untuk menjadi produk yang tepat, berguna, menarik, dan patut untuk digunakan untuk siswa SMP. Saran ditujukan pada: (1) konselor sekolah agar menjadikan produk sebagai panduan kegiatan pengembangan diri siswa untuk mengelola emosi untuk mencegah perilaku *bullying*; (2) peneliti selanjutnya agar mengkaji produk lebih dalam untuk mengetahui keefektifan dari panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi sebagai upaya preventif perilaku *bullying* siswa SMP.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni, A. (2010). *Penggunaan Media Film untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Mengikuti Layanan Informasi Belajar dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Kelas VIII SMP N 1 Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Baloglu, S., & McCleary, K. W. (1999). A Model of Destination Image Formation. *Annals of Tourism Research*, 26(4), 868–897. [https://doi/10.1016/S0160-7383\(99\)00030-4](https://doi/10.1016/S0160-7383(99)00030-4)
- Beightol, J., Jeverson, J., Gray, S., Carter, S., & Gass, M. (2009). The Effect of An Experiential, Adventure-based “Anti-Bullying Initiative” on Levels of Resilience: A Mixed Methods Study. *Journal of Experiential Education*, 31(3), 420–424.
- Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership*. John Wiley & Sons.
- Darmiany, A. (2016). Pengembangan Model Pelatihan Soft-skills pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) di Kota Mataram. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 47–54. <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p047>

- Djuwita, R. (2006). Kekerasan Tersembunyi di Sekolah: Aspek-aspek Psikososial dari Bullying. In *Bullying: Masalah Tersembunyi dalam Dunia Pendidikan di Indonesia*.
- Eriyanto. (2013). *Analisis Isi: Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: CV. Kencana Prenada Media Group.
- Franken-Wendelstorf, R., Konrad, M., & Schuchardt, A. (2014). Serious Games and Multimedia Technology in Mobile Information Systems for Museums. In *Proceedings of the European Conference on Games-based Learning* (Vol. 1, hal. 136–142).
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (1996). *Educational Research: An Introduction, 6th ed.* White Plains, NY, England: Longman Publishing.
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence*. Bantam.
- Grinnell Jr, R. M., & Unrau, Y. A. (2010). *Social Work Research and Evaluation: Foundations of Evidence-based Practice*. Oxford University Press.
- Krahe, B. (2005). *Perilaku Agresif, Buku Panduan Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Longhi, E., Pickett, N., & Hargreaves, D. J. (2015). Wellbeing and Hospitalized Children: Can Music Help? *Psychology of Music*, 43(2), 188–196. <https://doi.org/10.1177/0305735613499781>
- Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). Educational Policy on Emotional Intelligence: Does it Make Sense? *Educational Psychology Review*, 12(2), 163–183.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Target Articles: “Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications.” *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Michaud, C. (2012). *Cyberbullying a Problem Around the Globe: Poll*. Diambil 30 Januari 2018, dari <https://www.reuters.com/article/us-cyberbullying-poll/cyberbullying-a-problem-around-the-globe-poll-idUSTRE80A1FX20120111>
- Montello, L., & Coons, E. E. (1998). Effects of Active Versus Passive Group Music Therapy on Preadolescents with Emotional, Learning, and Behavioral Disorders. *Journal of Music Therapy*, 35(1), 49–67.
- Neuendorf, K. A. (2016). *The Content Analysis Guidebook*. Sage.
- Qodar, N. (2015). Survei ICRW: 84% Anak Indonesia Alami Kekerasan di Sekolah - News Liputan6.com. Diambil 30 Januari 2018, dari <http://news.liputan6.com/read/2191106/survei-icrw-84-anak-indonesia-alami-kekerasan-di-sekolah>
- Rahayu, S. (2009). *Pengembangan Model Sosiodrama untuk Meningkatkan Keterampilan Pengelolaan Emosi Siswa SMA*. (Unpublished Bachelor’s Thesis). Universitas Negeri Malang.
- Rizkha, P. D. (2012). *Pengembangan Panduan Sosiodrama untuk Meningkatkan Keterampilan Pengelolaan Emosi Siswa Kelas X SMAN 1 Kota Kediri*. Universitas Negeri Malang.
- Santrock, J. W. (2007). *Child Development*. Dallas: Mc Grow – Hill Companies, Inc.
- Soper, B., & Bergen, C. W. (2001). Employment Counseling and Life Stressors: Coping through Expressive Writing. *Journal of Employment Counseling*, 38(3), 150–160.
- Sukarno, T. P., & Handarini, D. M. (2016). Pengembangan Panduan Pelatihan Creative Problem Solving untuk Mencegah Bullying di SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 33–39. <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p033>
- Tiwasing, W., Sahachaisaeree, N., & Hapeshi, K. (2014). Design Goals and Attention Differentiations Among Target Groups: A Case of Toy Packaging Design Attracting Children and Parents’ Purchasing Decision. *Design Principles and Practices*, 7(1), 29–43.
- Utami, N. W. (2011). *Pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan Pemecahan Masalah (Problem Solving Skill) dengan Cinema Education untuk Siswa SMP*. (Unpublished Master’s Thesis). Universitas Negeri Malang.

- Wiladantika, K. P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas XI Bahasa SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Winarlin, R., Lasan, B. B., & Widada, W. (2016). Efektivitas Teknik Sosiodrama Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p068>
- Yosep, I. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.
- Yunita, S. (2012). *Pengembangan Permainan Simulasi Pengelolaan Emosi untuk Siswa Kelas X SMK 2 Malang*. (Unpublished Bachelor's Thesis). Universitas Negeri Malang.

Studi Komparasi Kinerja Konselor dalam Layanan Konseling Individual Berdasarkan Self Evaluation dan Peer Evaluation

Muya Barida, Sutarno Sutarno

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No. 42, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55161
E-mail: moza_barid@yahoo.com

Artikel diterima: 3 November 2017; direvisi 17 Februari 2018; disetujui 2 Maret 2018

Abstract: The purpose of this study was to evaluate school counselor performance in organizing individual counseling services using self evaluation and peer evaluation. This study uses descriptive survey approach through descriptive comparative study. Subjects are school counselors in Special Region of Yogyakarta, especially Bantul District. Data analysis used Mann-Whitney U test. Based on result obtained by Mann-Whitney U significance value between self evaluation with peer evaluation is 0,657 ($> 0,05$). This means that there is no significant difference in counselor performance evaluation based on self evaluation and peer evaluation instruments.

Keywords: self evaluation; peer evaluation; counselor performance; individual counseling

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan evaluasi kinerja konselor sekolah dalam menyelenggarakan layanan konseling individual melalui *self evaluation* dan *peer evaluation*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *descriptive survey* melalui rancangan *descriptive comparative study*. Subjek adalah konselor di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), khususnya Kabupaten Bantul. Teknik analisis menggunakan rumus Mann-Whitney U. Berdasarkan analisis hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi Mann-Whitney U antara *self evaluation* dengan *peer evaluation* yaitu sebesar 0,657 ($> 0,05$). Artinya tidak ada perbedaan signifikan penilaian kinerja konselor berdasarkan pengisian instrumen *self evaluation* dan *peer evaluation*.

Kata kunci: *self evaluation*; *peer evaluation*; kinerja konselor; konseling individual

Bimbingan dan konseling (BK) mempunyai fungsi strategis di dalam pendidikan (Nurse, 2014). Di Indonesia, pemerintah mengakui keberadaan BK secara formal pada tahun 1975 dengan memasukkannya ke dalam kurikulum pendidikan di sekolah dengan wilayah kerja BK sebagai pihak yang memandirikan siswa. BK bertujuan untuk memandirikan siswa agar dapat mencapai potensi yang optimal dalam aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier (ABKIN, 2007). Pihak yang berhak memberikan layanan BK di sekolah disebut sebagai guru BK atau konselor. Konselor sebagai manajer dalam layanan BK mempunyai peran dan tanggung jawab yang besar terhadap keberhasilan pencapaian tujuan siswa. Peran dan tanggung jawab tersebut, menuntut konselor untuk menunjukkan kinerja yang sesuai kompetensi akademik dan standar kompetensi profesional (Radjah, 2016).

Sebuah temuan tentang kinerja konselor pada kegiatan BK di jenjang Taman Kanak-kanak (TK); Sekolah Dasar (SD); Sekolah Menengah Pertama (SMP); dan Sekolah Menengah Atas (SMA) menunjukkan bahwa: (1) kegiatan penilaian atau pengujian yang dilaksanakan oleh konselor di TK/SD menunjukkan rata-rata kinerja sebesar 6,29%, SMP 7,27%, dan SMA 6,68%; (2) kegiatan

bimbingan di TK/SD menunjukkan rata-rata sebesar 24,19%, SMP 13,18%, dan SMA 11,47%; (3) kegiatan konseling individu di TK/SD sebesar 27,31%, SMP 28,60%, dan SMA 30,96%; (4) kegiatan konseling kelompok yang dilakukan oleh konselor di TK/SD sebesar 11,21%, SMP 12,44% dan SMA 8,77%; (5) kegiatan pengembangan profesional konselor di TK/SD sebesar 3,36%, SMP 3,78%, dan SMA 4,55%; (6) kegiatan konsultasi oleh konselor di TK/SD sebesar 12,10%, SMP 13,50%, dan SMA 11,32%; (7) kegiatan koordinasi di TK/SD sebesar 5,43%; SMP 6,38%; dan SMA 6,11%; (8) kegiatan administratif di TK/SD sebesar 7,02%; SMP 11,83%; dan SMA 17,27%; dan (9) kegiatan lain yang non-bimbingan di TK/SD sebesar 4,43%, SMP 5,08%, dan SMA 3,98% (Neukrug, 2011).

Kinerja konselor tersebut dapat dipetakan sesuai dengan komponen layanan BK dalam empat layanan (ABKIN, 2007) yaitu: (1) layanan dasar, yang meliputi kegiatan penilaian atau pengujian dan bimbingan; (2) layanan perencanaan individual; (3) layanan responsif, yang meliputi konseling individu, konseling kelompok, konsultasi, dan koordinasi; serta (4) dukungan sistem, yang meliputi pengembangan profesional konselor, kegiatan administratif, dan kegiatan non-bimbingan. Sesuai alokasi waktu yang telah dikemukakan, dapat diketahui bahwa layanan responsif memiliki alokasi waktu yang paling besar (Neukrug, 2011; Studer, Diambra, Breckner, & Heidel, 2011; Yuksel-Sahin, 2009).

Kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling di sekolah dapat menunjukkan profesionalitas konselor. Banyaknya konselor yang tidak berlatar belakang pendidikan Sarjana BK juga berpengaruh dalam pelaksanaan pemberian layanan (Jumail, 2013). Konselor yang tidak berlatar pendidikan BK kerap mengalami permasalahan dalam penguasaan pengetahuan, sikap, dan teknik dalam melaksanakan konseling. Salah satu dampak dari hambatan ini, siswa enggan untuk berbagi permasalahan mereka kepada konselor. Sebuah temuan menyebutkan bahwa banyak konselor mengeluh terhadap suasana sekolah yang kurang memungkinkan konselor melaksanakan konseling dengan baik (Hambali, 2016). Konselor membutuhkan strategi alternatif layanan individual karena mengalami kesulitan menerapkan pendekatan konseling dalam semua situasi. Konselor juga harus kreatif dalam menerapkan layanan dan strategi konseling untuk memberi layanan kepada siswa dengan baik.

Profesionalitas konselor juga dapat dilihat melalui hubungan kolaborasi dengan guru di sekolah. Konselor sekolah hendaknya berkolaborasi dengan guru untuk mengintegrasikan kurikulum inti konseling, baik pada bidang akademik, pribadi-sosial, dan karier ke dalam kegiatan akademik siswa sehari-hari (Kozlowski, 2013). Hal ini akan meningkatkan prestasi akademik bagi semua siswa dan menutup kesenjangan prestasi. Guru dan konselor memang hendaknya bekerjasama memenuhi kebutuhan sekolah dan siswa (Sherwood, 2010) dan membantu siswa membuat pilihan-pilihan karier yang lebih realistis (Munro, 2007). Agar dapat bekerjasama dengan baik, guru mesti punya pemahaman umum tentang tujuan program konseling, peran dan tanggung jawab konselor (Joy, Hesson, & Harris, 2011). Sementara dalam kerjasama dengan pihak lain, konselor perlu melakukannya untuk mendukung keberhasilan layanan konseling. Pihak lain selaku *stakeholder* memang mampu menjadi jembatan karier untuk kemajuan performa akademik siswa (Olguin & Keim, 2009). Konselor hendaknya membuat suatu perencanaan sehingga dapat memanfaatkan pihak lain dalam aktivitas perkembangan karier untuk mendukung kesuksesan akademik siswa.

Selain kurang dalam kolaborasi, di lapangan juga masih banyak dijumpai kinerja konselor sekolah yang lebih condong untuk memenuhi tuntutan formal daripada memenuhi kebutuhan siswa. Konselor merasa sudah bekerja apabila sudah memenuhi tuntutan formal yang berupa tugas-tugas administrasi seperti pengumpulan dan pengisian data dalam berbagai format. Tugas administrasi yang sebenarnya merupakan kegiatan pendukung untuk dapat melakukan layanan dengan baik, dianggap sebagai tugas utama (Sugiharto, 2001).

Kinerja konselor yang profesional dalam menyelenggarakan layanan konseling individual untuk selanjutnya perlu dievaluasi secara objektif. Evaluasi yang objektif, dapat dilihat dari dua segi, yaitu dari diri sendiri dan orang lain yang mengetahui kinerja konselor dalam melaksanakan layanan

konseling individual. Artikel ini mencoba mengemukakan dan membandingkan hasil evaluasi kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling individual melalui *self evaluation* dan *peer evaluation*.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah *descriptive survey* melalui rancangan *descriptive comparative study* (Lodico, Spaulding, & Voegtle, 2010). Penelitian ini akan menggambarkan perbedaan antara kelompok penilaian kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling individual di sekolah melalui instrumen *self evaluation* dan *peer evaluation* berdasarkan lamanya bekerja sebagai konselor dan latar belakang pendidikan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah konselor sekolah di Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* (Leedy & Ormrod, 2005). Peneliti memilih semua konselor yang tergabung dalam Musyawarah Guru BK (MGBK) di Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu sejumlah 30 orang konselor.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen inventori berupa *self evaluation* dan *peer evaluation* kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling individual di sekolah (Barida & Sutarno, 2016). Instrumen ini telah dikembangkan melalui serangkaian proses penelitian dengan model penelitian *Research and Development* (R&D) sampai tahap kesembilan (Borg & Gall, 1971). Instrumen berisi 50 butir pernyataan tentang *self evaluation* dan 50 butir pernyataan tentang *peer evaluation* untuk mengetahui kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling individual di sekolah.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan instrumen inventori *self evaluation* dan *peer evaluation* kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling individual di sekolah. Peneliti menggunakan serangkaian pernyataan verbal yang menunjukkan aspek-aspek kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling individual di sekolah. Skala jawaban berupa data numerik untuk dipilih oleh subjek.

Analisis Data

Hasil pengumpulan data dianalisis menggunakan teknik analisis statistik *Non-parametric* Mann Whitney U, karena: (1) sesuai hasil uji normalitas Shapiro Wilk, *p value* uji Shapiro Wilk pada *self evaluation* sebesar $0,029 < 0,05$ dikatakan tidak berdistribusi normal dan pada *peer evaluation* sebesar $0,222 > 0,05$ dikatakan berdistribusi normal; dan (2) berdasarkan hasil uji homogenitas *Levene Statistic*, diketahui nilai *self evaluation* tidak homogen. Peneliti membandingkan rata-rata nilai kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling individual di sekolah melalui instrumen *self evaluation* dan *peer evaluation*. Apabila nilai probabilitas atau signifikansi di atas 0,05 ($p > 0,05$) maka hipotesis nul (H_0) diterima, dan apabila nilai probabilitas atau signifikansi di bawah 0,05 ($p < 0,05$) maka hipotesis nul (H_0) ditolak. Peneliti menggunakan bantuan program *SPSS 21.0 for Windows* untuk melakukan analisis dengan teknik analisis ini.

HASIL

Hasil pengisian instrument *self evaluation* dan *peer evaluation* diuraikan pada tabel 1. Hipotesis yang diajukan yaitu ada perbedaan antara *self evaluation* dan *peer evaluation* (H_a). Apabila nilai signifikansi atau probabilitas kurang dari 0,05 ($< 0,05$) maka H_a diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi atau probabilitas lebih dari 0,05 ($>0,05$) maka H_a ditolak.

Peneliti menggunakan Mann-Whitney U melalui program bantuan *SPSS 21.0 for Windows* untuk menguji perbedaan kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling di sekolah sesuai *self evaluation* dan *peer evaluation*. Hasil rata-rata *self evaluation* dan *peer evaluation* disajikan pada tabel 2. Tabel 2 menunjukkan rata-rata peringkat tiap kelompok sumber data. Pada kelompok *self evaluation* rerata peringkatnya 29,50 lebih rendah dari pada rerata peringkat *peer evaluation*, yaitu 31,50.

Tabel 1 Hasil Pengisian Instrumen

No	Inisial Subjek	Jumlah Skor <i>Self Evaluation</i>	Jumlah Skor <i>Peer Evaluation</i>
1	W	130	130
2	IS	133	104
3	SN	106	124
4	SM	107	123
5	PM	104	121
6	AA	108	117
7	SA	137	120
8	SU	129	130
9	SrA	133	139
10	H	137	139
11	JW	144	141
12	B	143	138
13	Sa	133	118
14	LS	126	133
15	Si	113	122
16	IS	129	135
17	St	133	128
18	SR	131	133
19	Gi	111	111
20	SH	113	110
21	BY	140	137
22	R	125	136
23	SW	140	123
24	RK	125	141
25	Ri	133	139
26	Sd	137	145
27	SS	117	118
28	DS	122	140
29	SZ	139	129
30	TS	112	116

Tabel 2 Hasil Rata-rata *Self Evaluation* dan *Peer Evaluation*

Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai	<i>Self Evaluation</i>	30	29,50	885,00
	<i>Peer Evaluation</i>	30	31,50	945,00
Total		60		

Tabel 3 Hasil Mann-Whitney U *Self Evaluation* dan *Peer Evaluation*

	Nilai
Mann-Whitney U	420,000
Wilcoxon W	885,000
Z	-,444
Asymp. Sig. (2-tailed)	,657

Tabel 3 menunjukkan nilai U sebesar 420 dan nilai W sebesar 885. Apabila dikonversikan ke nilai Z maka besarnya -0,444. Nilai Sig atau *p value* sebesar 0,657 > 0,05. Diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kinerja konselor dalam layanan konseling individual berdasarkan *self evaluation* dan *peer evaluation*.

PEMBAHASAN

Evaluasi kinerja konselor terdiri dari aspek: (1) perencanaan layanan konseling individual; (2) pelaksanaan layanan konseling individual; dan (3) evaluasi layanan konseling individual. Perencanaan layanan konseling individual terdiri dari menganalisis kebutuhan siswa terhadap layanan konseling dan menyusun rencana layanan konseling yang berkelanjutan berdasar kebutuhan siswa secara komprehensif dengan pendekatan perkembangan. Pelaksanaan layanan konseling individual, terdiri dari: (a) melaksanakan rencana layanan konseling; (b) menggunakan pendekatan kolaboratif dalam layanan konseling; (c) memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial, akademik, dan karier siswa melalui layanan konseling; dan (d) mengelola sarana dalam melaksanakan layanan konseling. Evaluasi layanan konseling individual terdiri dari melakukan evaluasi proses layanan konseling dan melakukan evaluasi hasil layanan konseling. Evaluasi dapat dilakukan oleh diri sendiri (*self evaluation*) dan orang lain yang mengetahui kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling individual (*peer evaluation*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self evaluation* dan *peer evaluation* kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling individual menunjukkan hasil yang relevan. Evaluasi ini sangat berguna sebagai pendataan yang akuntabel sehingga dapat dimanfaatkan dalam perbaikan kinerja konselor. Konselor sebagai bagian dari sistem pendidikan di sekolah harus melakukan perbaikan dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling (Shaterloo & Mohammadyari, 2011). Sebuah studi menunjukkan bahwa evaluasi kinerja dalam bidang pendidikan berguna dalam pengetahuan, pemahaman, dan pelaksanaan mekanisme pengajaran dan pembelajaran kunci, khususnya di bidang perencanaan, pengajaran, penilaian, dan refleksi pendidik (Brown, Suh, Parsons, Parker, & Ramirez, 2015). Melalui evaluasi kinerja ini, konselor dapat memperbaiki perencanaan, pelaksanaan, maupun evaluasi layanan konseling individual di sekolah.

Hasil studi lain menyimpulkan bahwa pendidik merasakan manfaat potensial dari kegiatan evaluasi, mereka dapat menyadari adanya hambatan yang ada pada pengimplementasian program (Spina, Buckley, & Puchner, 2014). Kegiatan evaluasi juga memberikan strategi yang menguntungkan bagi pemerintah. Hasil evaluasi dapat dijadikan pemerintah acuan untuk melakukan transisi menuju model baru evaluasi kinerja pendidik yang efektif. Hal ini juga dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kinerja konselor dan pengembangan sistem evaluasi konselor yang lebih efektif.

Evaluasi kinerja dapat dilaksanakan secara akuntabel dengan mengevaluasi bukti praktik, bukti hasil, dan umpan balik (Clifford, 2015). Dalam kegiatan tersebut, bukti praktik digunakan untuk menilai kualitas kinerja konselor dan bukti hasil menentukan sejauh mana kinerja konselor dikaitkan dengan hasil kontribusi terhadap sekolah, seperti peningkatan budaya sekolah atau pencapaian perkembangan siswa. Umpan balik mencakup percakapan antara konselor dengan pihak lain yang memberikan umpan balik, dalam hal ini adalah rekan konselor. Secara keseluruhan, komponen tersebut memberikan gambaran kinerja secara menyeluruh dan memetakan jalan untuk refleksi dan perkembangan.

Proses pemberian umpan balik atas kinerja konselor merupakan salah satu kesempatan untuk melibatkan murid dalam pelaksanaan evaluasi kinerja konselor. Sistem evaluasi sulit dikembangkan dan dimanfaatkan secara efektif, namun ketika melibatkan siswa, balikan mereka akan sangat membantu pengembangan profesi (Warring, 2015). Adanya siswa dan rekan kerja konselor yang lebih dekat dengan konselor yang dievaluasi, dapat memberikan kontribusi dalam jangka waktu yang lebih panjang daripada sekedar penilaian formalitas yang biasanya dilakukan oleh Dinas Pendidikan. Pelaksanaan evaluasi pengajaran ternyata juga dapat memengaruhi guru untuk memberikan nilai yang lebih baik pada siswa (Chen, Wang, & Yang, 2017), jika dikaitkan dengan layanan BK, pelaksanaan evaluasi kinerja konselor, akan berdampak pemberian layanan konselor yang lebih baik.

Adanya evaluasi yang sifatnya eksternal dan ditindaklanjuti secara internal, secara tidak langsung dapat membawa perubahan peningkatan kinerja konselor dalam melaksanakan layanan konseling. Evaluasi eksternal dapat membantu memperkuat program konseling sekolah dan meningkatkan legitimasi BK dalam sistem sekolah (Martin & Rallis, 2014). Evaluasi sekolah merupakan alat yang relevan dan pragmatis untuk lebih mendukung kekuatan evaluasi program internal yang telah ada di sekolah-sekolah melalui strategi evaluasi program eksternal.

Evaluasi terhadap kinerja konselor dalam layanan konseling individual perlu dilakukan secara berkelanjutan. *Peer evaluation* yang melibatkan rekan kerja konselor yang bertugas mengamati dan menilai praktik layanan dapat digunakan sebagai masukan dalam menentukan penilaian akhir evaluasi. Jika suatu sekolah perlu mengadakan evaluasi internal, maka diperlukan tiga pengamatan praktik konselor. Ketiga pengamatan tersebut dapat dilakukan oleh satu atau dua rekan sesama konselor dan seorang atasan (kepala sekolah). Pengamat akan menggunakan hasil pengamatan masing-masing untuk menentukan nilai praktik, atau penilaian masing-masing pengamatan akan digabungkan (misalnya dengan rata-rata) untuk menghasilkan penilaian praktik akhir. *Peer evaluation* dapat menjadi bagian dari program *peer assistance and review*, yang biasanya berfokus pada guru baru atau yang berjuang dan memberikan suatu rekomendasi evaluator kepada rekan evaluator apakah guru tersebut diteruskan atau diberhentikan (Milanowski, Heneman III, & Finster, 2015).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan penilaian kinerja konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling individual di sekolah melalui pengisian instrumen inventori *self evaluation* oleh diri konselor sendiri dan *peer evaluation* oleh rekan konselor di sekolah. Kinerja konselor perlu dievaluasi dengan prinsip relasi kolegal, sehingga konselor merasa tidak terintimidasi dan lebih bersemangat untuk meningkatkan kinerja.

DAFTAR RUJUKAN

- Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. (2007). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (Naskah Akademik)*, Bandung: ABKIN.
- Barida, M., & Sutarno, S. (2016). Pengembangan Instrumen Evaluasi “Self Evaluation” dan “Peer Evaluation” Layanan Konseling Individual di Sekolah bagi Konselor. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/17200>

- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1971). *Educational Research: An Introduction*. McKay.
- Brown, E. L., Suh, J., Parsons, S. A., Parker, A. K., & Ramirez, E. M. (2015). Documenting Teacher Candidates' Professional Growth through Performance Evaluation. *Journal of Research in Education*, 25(1), 35–47.
- Chen, C. Y., Wang, S.-Y., & Yang, Y.-F. (2017). A Study of the Correlation of The Improvement of Teaching Evaluation Scores Based on Student Performance Grades. *International Journal of Higher Education*, 6(2), 162–168.
- Clifford, M. (2015). *Building Leadership Talent through Performance Evaluation*. American Institutes for Research.
- Hambali, I. (2016). Model Dialog “4D” untuk Meningkatkan Kesadaran Multi Kultural Siswa SMA di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 95–103. <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p095>
- Joy, R. M., Hesson, J. B., & Harris, G. E. (2011). Preservice Teacher Perceptions of School Counsellor Responsibilities/Perceptions des responsabilités du conseiller scolaire chez les professeurs futurs. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 45(4), 386–405.
- Jumail, J. (2013). Kompetensi Profesional dalam Perspektif Konselor Sekolah dan Peranannya terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri Se-Kota Padang. *KONSELOR*, 2(1), 250–255.
- Kozlowski, K. A. (2013). Integrating School Counseling Core Curriculum Into Academic Curriculum. *Journal of School Counseling*, 11(5), 1–35.
- Leedy, P. D., & Ormrod, J. E. (2005). *Practical Research*. Pearson Custom.
- Lodico, M. G., Spaulding, D. T., & Voegtle, K. H. (2010). *Methods in Educational Research: From Theory to Practice* (Vol. 28). John Wiley & Sons.
- Martin, I., & Rallis, S. (2014). Building on Strengths and Addressing Challenges: Enhancing External School Counseling Program Evaluation. *Journal of School Counseling*, 12(10), 1–29.
- Milanowski, A., Heneman III, H. G., & Finster, M. (2015). *Peer Evaluation of Teachers in Maricopa County's Teacher Incentive Fund Program*. Teacher Incentive Fund, US Department of Education.
- Munro, H. (2007). The Implications of Teacher Perceptions of Career Guidance Programs and The Impact on Student Career Decisions. *Georgia School Counselors Association Journal*, 14, 6–13.
- Neukrug, E. (2011). *The World of the Counselor: An Introduction to the Counseling Profession*. Nelson Education.
- Nurse, A. M. (2014). Setting the Bar High: Danish Youth Education Counselors and National School-Completion Goals. *International Journal for The Advancement of Counselling*, 36(3), 287–304. <https://doi.org/10.1007/s10447-014-9207-2>
- Olguin, D. L., & Keim, J. (2009). Using Stakeholders as Career Bridges to Advance Students' Academic Performance: How Would You Like Your Stake?. *Journal of School Counseling*, 7(22), 1–22.
- Radjah, C. L. (2016). Keterampilan Konseling Berbasis Metakognisi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 90–94. <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p090>
- Shaterloo, A., & Mohammadyari, G. (2011). Students Counselling and Academic Achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 625–628. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.121>
- Sherwood, H. (2010). Utilizing Staff Perceptions to Guide and Shape Future Program Planning. *Georgia School Counselors Association Journal*, 17(1), 15–25.

- Spina, N., Buckley, P., & Puchner, L. (2014). Shifting Practices in Teacher Performance Evaluation: A Qualitative Examination of Administrator Change Readiness. *Education Leadership Review of Doctoral Research*, 1(2), 113–128.
- Studer, J. R., Diambra, J. F., Breckner, J. A., & Heidel, R. E. (2011). Obstacles and Successes in Implementing the ASCA National Model in Schools. *Journal of School Counseling*, 9(2), 1–26.
- Sugiharto, D. Y. P. (2001). *Peran dan Kinerja Pembimbing dalam Peningkatan Mutu Layanan Bimbingan dan Konseling*.
- Warring, D. F. (2015). Teacher Evaluations: Use or Misuse?. *Universal Journal of Educational Research*, 3(10), 703–709.
- Yuksel-Sahin, F. (2009). The Evaluation of Counseling and Guidance Services Based on Teacher Views and Their Prediction Based on Some Variables. *International Journal of Instruction*, 2(1), 59–76.

Hubungan Antara Persepsi terhadap Layanan Bimbingan Belajar dengan Kemandirian Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama

Andika Ari Saputra, Budi Astuti

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta,
Jl. Colombo No.1, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55281
Email: ari.andika75@yahoo.com

Artikel diterima: 8 September 2017; direvisi 6 November 2017; disetujui 27 Maret 2018

Abstract: This study is intended to identify the correlation between perception on tutoring services and Junior High School students' autonomy. This study was a correlational and expose facto study. The population of this study is the entire students of Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Yogyakarta amount to 506 students. Then, this study took 253 students as research sample which is determined by using proportional stratified random sampling. The data were obtained employing perception on tutoring services scale and students' autonomy scale. Cronbach's Alpha was used to examine the reliability and it obtained $p = 0,743$ for perception on tutoring services and $p = 0,744$ students' autonomy. To analyze the data, we employes statistical analysis. The results confirm that between perception on tutoring services and students' autonomy of Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Yogyakarta are positively correlated.

Keywords: perceptions; tutoring services; learner autonomy; junior high school

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi terhadap layanan bimbingan belajar dengan kemandirian belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dan *expose facto*. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta SMP Negeri 10 Yogyakarta yang berjumlah 507 orang. Sampel sejumlah 253 peserta didik ditentukan dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala persepsi terhadap layanan bimbingan belajar dan skala kemandirian belajar. Uji validitas instrumen menggunakan koefisien korelasi *product moment*. Uji reliabilitas dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, diperoleh $p = 0,743$ untuk variabel persepsi terhadap layanan bimbingan belajar, dan $p = 0,744$ untuk variabel kemandirian belajar. Teknik analisis menggunakan analisis statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi terhadap layanan bimbingan belajar dengan kemandirian belajar peserta didik SMP Negeri 10 Yogyakarta.

Kata kunci: persepsi; layanan bimbingan belajar; kemandirian belajar; SMP

Peserta didik SMP membutuhkan layanan bimbingan dan konseling (BK), terutama pada bidang layanan bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karier. Layanan BK dapat membantu peserta didik untuk memperoleh kesejahteraan lahir dan batin dalam proses pendidikan yang ditempuhnya, sehingga mencapai tujuan pendidikan. Seperti halnya layanan bimbingan belajar yang dapat membantu peserta didik dalam proses belajar agar peserta didik merasa nyaman dalam suasana belajar yang kondusif untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Untuk dapat memberikan bantuan yang tepat dan efektif, Guru BK perlu melakukan *assessment* (Nyutu & Gysbers, 2008).

Cara mengutip: Saputra, A. A., & Astuti, B. (2018). Hubungan Antara Persepsi terhadap Layanan Bimbingan Belajar dengan Kemandirian Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 41–48. <https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p041>

Peserta didik pada usia remaja adalah anak muda yang berjuang untuk mencari tahu siapa dirinya (Feist & Feist, 2002). Pada tahap perkembangan ini, peserta didik menarik diri dari beragam gambaran diri sebelumnya yang telah diterima dan ditolak. Ketika remaja, bibit identitas yang bertunas selama masa bayi dan terus tumbuh hingga remaja ini dikuatkan dalam krisis yang peserta didik coba atasi dengan konflik psikososial identitas *versus* kebingungan identitas. Guru BK dan orang tua sebaiknya melakukan pengamatan terhadap perkembangan anak di lingkungan sekolah maupun masyarakat, guna membantu peserta didik dalam menemukan identitas diri serta dapat bersosial dengan lingkungan belajarnya.

Selanjutnya, dari konflik industri *versus* rendah diri, anak usia sekolah mengembangkan kekuatan dasar kompetensi, yaitu rasa percaya diri untuk menggunakan kemampuan fisik dan kognitif dalam menyelesaikan masalah dalam usia sekolah (Erikson, 1994). Apabila pertentangan antara industri dan rasa rendah diri tidak condong ke rasa rendah diri atau industri, anak usia remaja akan terpaku dengan khayalan genital dan mereka akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk hal yang tidak produktif.

Sekolah adalah salah satu wadah pembelajaran pendidikan formal untuk melaksanakan proses pembelajaran secara optimal dalam mengembangkan kompetensi yang dimiliki peserta didik. BK sebagai salah satu komponen penyelenggaraan pendidikan di sekolah, berperan membantu peserta didik untuk mengembangkan kemampuan fisik dan kognitif dalam menyelesaikan masalah belajar sehingga peserta didik memiliki kemampuan yang baik untuk mandiri dalam belajar.

Kemandirian dalam belajar merupakan upaya peserta didik untuk sukses dalam mempersiapkan segala kebutuhan belajar, memulai belajar dan mengatur waktu dalam belajar (Fitriana, Ihsan, & Annas, 2015). Peserta didik yang mandiri dalam belajar dapat mengetahui kekurangan diri dalam belajar dan dapat mengevaluasi hasil belajarnya sehingga mampu berkembang secara optimal dan berhasil dalam studinya. Di lingkungan sekolah, masih terlihat bahwa ada beberapa peserta didik yang kurang mandiri. Mereka belum percaya diri dalam mengerjakan tugas. Peserta didik tersebut masih menyandarkan diri pada orang lain, dan memiliki rasa tanggung jawab dalam mengerjakan tugas yang rendah (Sunarsih, 2010). Hal ini menegaskan bahwa kemandirian belajar peserta didik juga dipengaruhi oleh layanan bimbingan belajar yang dapat memengaruhi prestasi belajar. Pemberian layanan bimbingan belajar juga sangat membantu peserta didik menemukan cara belajar yang efektif.

Layanan bimbingan belajar adalah bimbingan dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dapat memilih program studi yang sesuai, dan dalam mengatasi kesukaran yang timbul terkait dengan tuntutan-tuntutan belajar di suatu institusi pendidikan (Winkel & Hastuti, 2005). Pemberian layanan bimbingan belajar dipengaruhi oleh persepsi peserta didik yang menganggap layanan bimbingan belajar penting dan bermanfaat (Zhan, Bray, Wang, Lykins, & Kwo, 2013). Apabila peserta didik mempersepsikan layanan bimbingan belajar dengan baik, maka peserta didik dapat menginterpretasikan dan memberikan reaksi menerima kehadiran layanan bimbingan belajar.

Pada dasarnya peserta didik diajak untuk terampil merencanakan pendidikan, memiliki kesiapan menghadapi ujian, memiliki kebiasaan belajar teratur dan mencapai hasil belajar secara optimal sehingga dapat mencapai kesuksesan, kesejahteraan, dan kebahagiaan dalam hidupnya (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2015; Prasetya, Winarno, & Eriany, 2013). Beberapa permasalahan yang dialami peserta didik terkait dengan kebiasaan belajar yaitu belum memiliki persepsi positif layanan bimbingan belajar. Hal ini dapat membuat peserta didik tidak menemukan cara belajar yang tepat.

Keberadaan BK yang sangat terasa dibutuhkan di sekolah (Brouzos, Vassilopoulos, Korfiati, & Baourda, 2015), belum mampu membuat seluruh siswa belajar dengan mandiri. Studi awal di lapangan pada Juli 2016 menunjukkan bahwa Guru BK SMP Negeri 10 Yogyakarta telah memberikan layanan secara maksimal, namun masih ada sebagian peserta didik belum mandiri dalam belajar. Peserta didik yang belum memiliki kemandirian belajar, terlihat tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas dan belum memandang positif layanan bimbingan belajar.

Program layanan bimbingan belajar dapat meningkatkan kemandirian belajar dan dapat memperbaiki kondisi belajar peserta didik (Sriyono, 2016). Terkait dengan hal tersebut, kami membatasi permasalahan yang berkaitan dengan kemandirian belajar peserta didik. Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang sudah ditulis, kami ingin mengetahui apakah ada hubungan antara persepsi terhadap layanan bimbingan belajar dengan kemandirian belajar peserta didik SMP Negeri 10 Yogyakarta. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan dalam perkembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang BK, serta dapat memberikan kontribusi dalam upaya memperluas cakrawala pengetahuan dalam pemberian layanan bimbingan belajar dan kemandirian belajar pada peserta didik.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian korelasi dan *expose facto*. Desain korelasi memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melihat skor dan menjelaskan hubungan antar variabel. Peneliti menggunakan uji statistik untuk menggambarkan dan mengukur derajat asosiasi (atau hubungan) antara dua atau lebih variabel (Creswell, 2002). Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP Negeri 10 Yogyakarta yang berjumlah 507 orang. Sampel sejumlah 253 peserta didik ditentukan dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Penelitian dilakukan pada April–Mei 2017.

Metode pengumpulan data menggunakan skala persepsi terhadap layanan bimbingan belajar dan skala kemandirian belajar dilakukan dengan menyebarkan skala kepada sampel. Skala diedarkan dengan tujuan untuk memperoleh data tentang identitas sampel, karakteristik sampel dan data variabel penelitian yaitu persepsi peserta didik terhadap layanan bimbingan belajar dengan kemandirian belajar. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa butir pernyataan persepsi terhadap layanan bimbingan belajar, dan butir pernyataan kemandirian belajar. Instrumen penelitian disusun menggunakan empat alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai (SS); sesuai (S); tidak sesuai (TS); dan sangat tidak sesuai (STS) (Azwar, 2013).

Uji validitas menggunakan pendapat dari ahli (*expert judgement*) yaitu uji validitas konstruk. Uji reliabilitas dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach, yang diperoleh nilai $p = 0,743$ untuk variabel persepsi terhadap layanan bimbingan belajar dan nilai $p = 0,744$ untuk variabel kemandirian belajar. Teknik yang digunakan adalah analisis statistik. Langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data berikutnya adalah uji persyaratan pengujian hipotesis. Uji ini terdiri dari dua macam uji persyaratan yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Agar persamaan garis regresinya dapat ditentukan perlu diketahui dulu harga koefisien korelasi prediktor (a) dan bilangan konstannya (k), selanjutnya garis regresi diuji taraf signifikannya (5%).

HASIL

Deskripsi Data Variabel Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan Belajar

Data yang diperoleh dari 253 peserta didik dan 40 butir pernyataan yang dinyatakan sah dengan program *SPSS 22 for Windows* dapat dideskripsikan sebagai berikut : skor tertinggi = 159; skor terendah = 102; *mean* = 134,32; *median* = 137,00; *mode* = 131; dan simpangan baku = 13,029. Untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor variabel persepsi terhadap layanan bimbingan belajar peserta didik SMP Negeri 10 Yogyakarta tahun pelajaran 2016/2017 dibedakan menjadi empat kategori yang memiliki rentang skor minimal ideal 40 sampai dengan skor maksimal ideal 160. Rentang skor ideal adalah skor tertinggi dikurangi skor terendah, yaitu $160 - 40 = 120$, dan panjang interval skor ideal dibagi dengan empat, yaitu $120 : 4 = 30$. Selanjutnya dapat dibuat perhitungan mulai skor terendah sebagai berikut : (1) skor 40–70 = sangat negatif, (2) skor 71 – 100 = negatif, (3) skor 101–130 = positif, (4) skor 131–160 = sangat positif.

Berdasar pada pedoman konversi di atas, rerata hasil penelitian diperoleh angka sebesar 134,32 yang terletak pada interval 131–160. Hal ini berarti tingkat persepsi terhadap layanan bimbingan belajar peserta didik SMP Negeri 10 Yogyakarta tahun pelajaran 2016/2017 tergolong sangat positif.

Distribusi frekuensi perolehan skor variabel persepsi terhadap layanan bimbingan belajar yang ditentukan dalam delapan kelas interval disajikan pada tabel 1, sedangkan frekuensi skor variabel persepsi terhadap layanan bimbingan belajar disajikan pada tabel 2

Deskripsi Data Variabel Kemandirian Belajar

Data yang diperoleh dari 253 peserta didik dan 44 butir pernyataan yang dinyatakan sah dengan komputer program *SPSS 22 for Windows* dapat dideskripsikan sebagai berikut : skor tertinggi = 174; skor terendah = 115; $mean = 147,63$; median = 148,00; $mode = 152$; dan simpangan baku = 13,941. Untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor variabel kemandirian belajar peserta didik SMP Negeri 10 Yogyakarta tahun pelajaran 2016/2017 dibedakan 4 kategori yang memiliki rentang skor minimal ideal 44 sampai dengan skor maksimal ideal 176. Rentang skor ideal adalah skor tertinggi dikurangi skor terendah, yaitu $176 - 44 = 132$, dan panjang interval skor ideal dibagi dengan 4, yaitu $132 : 4 = 33$. Selanjutnya dapat dibuat perhitungan mulai skor terendah sebagai berikut : (1) skor 44–77 = rendah, (2) skor 78–110 = sedang, (3) skor 111–143 = tinggi, (4) skor 144–176 = sangat tinggi

Berdasar pada pedoman konversi di atas, rerata hasil penelitian diperoleh angka sebesar 147,63 terletak pada interval 144–176 yang berarti tingkat manajemen diri peserta didik SMP Negeri 10 Yogyakarta tergolong sangat tinggi. Selanjutnya distribusi frekuensi perolehan skor variabel kemandirian belajar disajikan pada tabel 3, dan frekuensi skor variabel kemandirian belajar disajikan pada tabel 4.

Pengujian Prasyarat Analisis

Sehubungan dengan teknik analisis data yang menggunakan analisis korelasi sampai analisis regresi, maka terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis regresi berdasarkan atas sejumlah asumsi, diantaranya yaitu bahwa variabel terikat Y mengikuti sebaran normal dan korelasi antara X dengan Y adalah linier.

Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran dilaksanakan dengan bantuan komputer dan didapat nilai chi kuadrat (χ^2) untuk variabel persepsi terhadap layanan bimbingan belajar. Kaidah yang digunakan untuk uji normalitas sebaran adalah : “Jika $p > 0,05$ maka sebarannya dinyatakan normal, dan sebaliknya jika $p \leq 0,05$ sebarannya dinyatakan tidak normal”. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov Lilliefors. Jika $sig < \alpha$ berarti tidak berdistribusi normal, selanjutnya jika $sig > \alpha$ berarti berdistribusi normal, digunakan tingkat kepercayaan 95%, dengan tingkat signifikansi (α) = 100% - tingkat kepercayaan = 100% - 95% = 5% = 0,05.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dengan bantuan komputer program *SPSS 22 for Windows*, variabel persepsi terhadap layanan bimbingan belajar diperoleh $Sig > \alpha$ (0,071 > 0,05) berarti variabel persepsi terhadap layanan bimbingan belajar berdistribusi normal. Variabel kemandirian belajar diperoleh $Sig > \alpha$ (0,060 > 0,05) berarti variabel kemandirian belajar berdistribusi normal.

Uji Linieritas Hubungan

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan tiap prediktor terhadap kriterium. Kaidah yang digunakan untuk uji linieritas adalah sebagai berikut: uji linieritas menggunakan *Deviation from linearity*, jika $sig < \alpha$ berarti tidak linier, jika $sig > \alpha$ berarti linier. Digunakan tingkat kepercayaan 95%, tingkat signifikansi (α) = 100% - tingkat kepercayaan = 100% - 95% = 5% = 0,05

Setelah dilakukan uji linieritas dengan bantuan komputer *SPSS 22 for Windows*, hasil menunjukkan linieritas hubungan antara variabel persepsi terhadap layanan bimbingan belajar dengan kemandirian belajar diperoleh $Sig > \alpha$ (0,163 > 0,05). Hal tersebut berarti $Sig > \alpha$ sehingga bentuk hubungan adalah linier.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skor Variabel Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan Belajar

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persen (%)	Persen Kumulatif (%)
1	102 – 109	9	3,5	3,5
2	110 – 117	16	6,3	9,8
3	118 – 125	33	13	22,8
4	126 – 133	56	22,1	44,9
5	134 – 141	58	23	67,9
6	142 – 149	55	22	89,9
7	150 – 157	18	7,1	97
8	158 – 165	8	3,2	100
	Jumlah	253	100	100

Tabel 2 Frekuensi Skor Variabel Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan Belajar

Skor	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
40 – 70	Negatif	0	0
71 – 100	Sangat Negatif	0	0
101 – 130	Positif	96	37,94
131 – 160	Sangat Positif	157	62,06
	Jumlah	253	100

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Skor Variabel Kemandirian Belajar

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persen (%)	Persen Kumulatif (%)
1	115 – 122	15	6	6
2	123 – 130	18	7,1	13,1
3	131 – 138	22	8,7	21,8
4	139 – 146	53	21	42,8
5	147 – 154	68	26,7	69,5
6	155 – 162	42	16,6	86,1
7	163 – 170	27	10,7	96,8
8	171 – 178	8	3,2	100
	Jumlah	253	100	100

Tabel 4 Frekuensi Skor Variabel Kemandirian Belajar

Skor	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
44 – 77	Rendah	0	0
78 – 110	Sedang	0	0
111 – 143	Tinggi	7	38,33
144 – 176	Sangat Tinggi	156	61,70
	Jumlah	253	100

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara persepsi terhadap layanan bimbingan belajar dengan kemandirian belajar peserta didik SMP Negeri 10 Yogyakarta tahun pelajaran 2016/2017. Semakin positif persepsi peserta didik terhadap layanan bimbingan belajar, maka akan semakin tinggi kemandirian peserta didik. Pemberian layanan bimbingan belajar yang membantu peserta didik untuk menumbuhkan dan mengamalkan sikap serta kebiasaan belajar yang baik dalam menguasai pengetahuan dan keterampilan sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan,

teknologi dan kesenian serta mempersiapkan peserta didik untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi atau untuk terjun ke lapangan pekerjaan bidang tertentu (Amin, 2010). Layanan bimbingan belajar yang dapat membangun lingkungan belajar kondusif (Çakiroğlu & Öngöz, 2017), bahkan mengurangi resiko *drop-out* (Da Re, Clerici, & Álvarez Pérez, 2017) perlu persiapan dan kerangka program yang matang, hal ini agar bimbingan belajar yang diberikan efektif (Holland, Grant, & Donthamsetty, 2018).

Pelaksanaan BK oleh konselor profesional akan mampu mengarahkan peserta didik untuk memiliki cara belajar yang efektif (Modo, Sanni, & Mogbo, 2013). Lewat layanan bimbingan belajar, peserta didik mampu mengatasi tantangan dalam belajar dan memecahkan masalah dalam belajar sesuai dengan kemampuan diri, minat serta bakatnya. Layanan bimbingan belajar juga dapat meningkatkan kemandirian belajar dan dapat memperbaiki kondisi belajar peserta didik (Sriyono, 2016). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, hasil penelitian lain menyebutkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik (Dabone, Graham, & Fabea, 2015). Layanan bimbingan dan konseling membantu peserta didik dalam memahami diri dalam belajar (Prasertsung, Chano, & Boonleang Thumthong, 2012) dan terampil memecahkan kesulitan dalam belajar serta mampu menerapkan cara belajar yang efektif (Modo et al., 2013). Layanan bimbingan belajar kepada peserta didik yang efektif, juga akan membantu mereka mengembangkan segenap potensi yang dimiliki dalam belajar agar mampu mendapatkan hasil belajar yang baik.

Kemandirian peserta didik yang secara tidak langsung berasosiasi positif dengan *well-being* (Levesque, Zuehlke, Stanek, & Ryan, 2004), dapat ditingkatkan dengan beberapa kegiatan. Beberapa kegiatan yang dapat meningkatkan kemandirian peserta didik antara lain: mendengarkan; mengerjakan tugas mandiri; berbicara di dalam kelas; mendapat pujian atas keberhasilan; mendapat respon atas pertanyaan dan komentar; dan mendapat penghargaan atas pendapat dan pengalamannya (Reeve & Jang, 2006). Kemandirian peserta didik yang harus terus ditingkatkan (Senturan, Kose, Sabuncu, & Ozhan, 2012), juga dipengaruhi oleh latar kebudayaan mereka. Sebuah studi menunjukkan bahwa cara mahasiswa Amerika memandang kemandirian lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Jepang (Todo, Sun, & Inoue, 2016). Peserta didik perlu meningkatkan persepsi tentang kemandirian agar performa akademik mereka meningkat, namun pada peserta didik dengan latar budaya tertentu, mereka tidak perlu meningkatkan persepsi terhadap kemandirian agar performa akademik mereka meningkat karena persepsi kemandiran mereka telah tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada peserta didik SMP Negeri 10 Yogyakarta tahun pelajaran 2016/2017 yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi terhadap layanan bimbingan belajar dengan kemandirian belajar. Semakin baik persepsi peserta didik terhadap layanan bimbingan belajar, maka tingkat kemandirian mereka juga akan tinggi. Terkait dengan temuan ini, Guru BK perlu memberikan informasi kepada peserta didik mengenai pemberian layanan bimbingan belajar di sekolah secara kontinu, agar peserta didik mampu mempertahankan kondisi belajar agar tetap baik dan meningkatkan cara belajar dengan baik, sehingga mampu mandiri dalam belajar. Sekolah, dalam hal ini perlu memiliki strategi layanan bimbingan belajar lewat pembuatan kelompok belajar di luar jam pelajaran, agar peserta didik mendapatkan layanan dengan optimal agar pihak sekolah mampu membantu peserta didik mengembangkan kemampuan belajarnya secara optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Amin, S. M. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Amzah.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S., Korfiati, A., & Baourda, V. (2015). Secondary School Students' Perceptions of Their Counselling Needs in an Era of Global Financial Crisis: An Exploratory Study in Greece. *International Journal for The Advancement of Counselling*, 37(2), 168–178.

- Çakiroğlu, Ü., & Öngöz, S. (2017). The Effectiveness of Peer Tutoring in Remedying Misconceptions of Operating System Concepts: A Design-based Approach. *Education and Information Technologies*, 22(3), 1249–1269. <https://doi.org/10.1007/s10639-016-9490-0>
- Creswell, J. W. (2002). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative*. Prentice Hall Upper Saddle River, NJ.
- Da Re, L., Clerici, R., & Álvarez Pérez, P. R. (2017). The Formative Tutoring Programme in Preventing University Drop-outs and Improving Students' Academic Performance. The Case Study of The University of Padova (Italy). *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(3), 156–175. <https://doi.org/10.14658/pupj-ijse-2017-3-7>
- Dabone, K. T., Graham, Y. A., & Fabea, I. B. (2015). Impact of Guidance and Counseling on Academic Performance. *Research on Humanities and Social Sciences*, 5(8), 225–227.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and Crisis*. WW Norton & Company.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2002). *Student Study Guide for Use with Theories of Personality*. McGraw-Hill.
- Fitriana, S., Ihsan, H., & Annas, S. (2015). Pengaruh Efikasi Diri, Aktivitas, Kemandirian Belajar dan Kemampuan Berpikir Logis Terhadap Hasil Belajar Matematika pada Siswa Kelas VIII SMP. *Journal of EST*, 1(2), 86–101.
- Holland, A. L., Grant, C., & Donthamsetty, R. (2018). An Instrumental Case Study on Testing an Integrated Framework for Tutoring Sessions. *Qualitative Report*, 23(3), 557–580.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2015). *Peraturan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Depdikbud.
- Levesque, C., Zuehlke, A. N., Stanek, L. R., & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and Competence in German and American University Students: A Comparative Study Based on Self-determination Theory. *Journal of Educational Psychology*, 96(1), 68–84. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.1.68>
- Modo, F., Sanni, K., & Mogbo, C. U. P. I. (2013). Guidance and Counseling Services in Secondary School as Coping Strategy for Improved Academic Performance of Students in Akwa Ibom State, Nigeria. *Guidance and Counseling*, 3(4), 43–47.
- Nyutu, P. N., & Gysbers, N. C. (2008). Assessing the Counselling Needs of High School Students in Kenya. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 8(2), 83–94. <https://doi.org/10.1007/s10775-008-9140-1>
- Prasertung, P., Chano, J., & Boonleang Thumthong, J. (2012). Development of Guidance Activity Management for Enhancing Matayomsuksa 4 students' Self-love and Self-understanding Based on Contemplative Education. *European Journal of Social Sciences*, 28(1), 5–12.
- Prasetya, I. G. R., Winarno, R. D., & Eriany, P. (2013). Bimbingan Belajar Efektif untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar pada Siswa Kelas VII. *PREDIKSI*, 2(1), 1–4.
- Reeve, J., & Jang, H. (2006). What Teachers Say and Do to Support Students' Autonomy During A Learning Activity. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 209–218. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.209>
- Senturan, L., Kose, S., Sabuncu, N., & Ozhan, F. (2012). Autonomy and Submissive Behaviour Among Students at The College of Nursing. *HealthMED*, 6(8), 2741–2748.
- Sriyono, H. (2016). Program Bimbingan Belajar untuk Membantu Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Sosio e-kons*, 8(2), 118–131.
- Sunarsih, T. (2010). *Hubungan Antara Motivasi Belajar, Kemandirian Belajar dan Bimbingan Akademik terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa di STIKES A. Yani Yogyakarta*. Universitas Sebelas Maret.

- Todo, N., Sun, Y., & Inoue, S. (2016). Effects of Perceived Autonomy on Student Engagements and Academic Performance in Japanese University Students. In *Proceedings - 2016 5th IIAI International Congress on Advanced Applied Informatics, IIAI-AAI 2016* (hal. 517–522). <https://doi.org/10.1109/IIAI-AAI.2016.140>
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
- Zhan, S., Bray, M., Wang, D., Lykins, C., & Kwo, O. (2013). The Effectiveness of Private Tutoring: Students' Perceptions in Comparison with Mainstream Schooling in Hong Kong. *Asia Pacific Education Review*, 14(4), 495–509. <https://doi.org/10.1007/s12564-013-9276-7>