

**PENGEMBANGAN PANDUAN *COGNITIVE BEHAVIOR COUNSELING*
UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR
PADA SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 3 BERBAH**

(Uji Coba Produk Pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 3 Berbah)

Tati Indaryanti

Prodi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

Email: Tati1500001115@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Kemandirian Belajar merupakan suatu proses belajar secara mandiri yang dilakukan dengan usaha sadar dalam belajar untuk merencanakan strategi, sumber-sumber dalam proses belajar dan menentukan tujuan belajar yang ingin dicapai. Namun dilapangan masih ditemukannya siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah. Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan panduan *cognitive behavior counseling* untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa SMP.

Model penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah Reseachand Development (RnD) merupakan penelitian dan pengembangan yang hasil akhirnya menghasilkan suatu produk berupa produk. Adapun produk yang dihasilkan berupa panduan. Model pengembangan menggunakan langkah-langkah dari brog and Gall sampai pada tahapan 6. Subjek uji coba peneliti yaitu siswa kelas IX SMP Negeri 3 Berbah dilakukan dengan purposive sampling dengan one group pretest-postest. Pengumpulan data menggunakan instrumen observasi dan Instrumen Angket. Metode yang dilakukan peneliti yaitu analisis dan masalah, pengumpulan data, desain panduan, validasi desain, revisi desain dan uji coba dengan skala terbatas disertai uji efektivitasnya

Berdasarkan hasil analisis data, bahwa penilaian panduan secara keseluruhan dipperoleh nilai 89,03 dengan kategori sangat baik. Selain itu hasil dari efektivitas panduan *cognitive behavior counseling* menunjukkan peningkatkan dengan rata-rata skor pretest sebesar 120,77 sedangkan skor rata-rata postest sebesar 150. Kemudian berdasarkan perhitungan rumus t-test diperoleh t sebesar 8,02 dan seelah dikonsultasikan dengan tabel distribusi t diperoleh perbandingan $t_{0,05} < t$ yaitu $2,30 < 3,35 < 8,02$. Berdasarkan hasil tersebut maka produk akhir yang dihasilkan berupa “Panduan *cognitive behavior counseling* untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa SMP” dinyatakan layak dan efektif digunakan sebagai salah satu media bimbingan dan konseling disekolah khususnya dalam layanan konseling terkait kemandirian belajar pada siswa.

Kata Kunci : Panduan *Cognitive Behavior Counseling*, Kemandirian Belajar.

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan salah satunya kemajuan ilmu pendidikan menjadikan perkembangan manusia semakin berkemajuan, akan tetapi tidak lepas dari dunia pendidikan. Pendidikan adalah bagian terpenting dalam memajukan suatu bangsa, karena dengan pendidikan manusia akan mendapatkan ilmu pengetahuan selain itu pendidikan merupakan perilaku sadar dan terencana dalam menciptakan dan mewujudkan situasi belajar dan proses pembelajaran untuk memperoleh ilmu pengetahuan dan mengembangkan keterampilan berpikir kritis, belajar dan berperilaku. Kemajuan mutu pendidikan dapat dilakukan dalam proses belajar yang dilakukan siswa dan dapat dilihat dari kemandirian belajarnya (Rosidah, 2010).

Belajar merupakan proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh pengetahuan, tingkah laku yang baru, dan sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010). Belajar bukanlah proses menyerap ilmu dari seorang guru akan tetapi belajar merupakan proses siswa yang belajar secara mandiri dalam belajar, serta dapat bertanggung jawab terhadap apa yang di kerjakannya. Selain itu belajar mandiri dapat di artikan sebagai belajar secara aktif, kreatif, inovatif, mandiri dan dapat dipertanggung jawabkan terhadap apa yang sudah di pelajari dalam proses belajar.

Belajar merupakan suatu proses yang ditandai adanya suatu perubahan dalam diri seseorang, perubahan itu ditunjukkan ketika tingkah laku yang relative menetap atau sebageian dari pengalaman dan interaksi dilingkungan (Muhibbin, 2010). Selain itu belajar

merupakan suatu proses yang ditandai dengan perubahan seseorang yang dapat ditunjukkan perubahan diri seseorang. Siswa dikatakan memiliki kemandirian belajar adalah siswa yang memiliki kemauan belajar yang didorong atas kemauan sendiri. Kemandirian belajar adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan secara terbuka dan dapat dipertanggungjawabkan untuk mengatur dirinya sendiri dalam menentukan aspek kebutuhan, kemauan, tidak bergantung pada orang lain dan mampu bertanggung jawab terhadap pilihannya (Nurhayati, 2011) Berdasarkan hasil penelitian diatas maka disimpulkan bahwa kemandirian belajar dapat membantu siswa dalam meningkatkan keberhasilan siswa dalam berprestasi. Sehingga semakin tinggi tingkat kemandirian belajar siswa akan membantu siswa dalam berprestasi, selain itu jika kemandirian belajar rendah maka tingkat kemandirian belajar pada siswa juga rendah, yang akan berdampak pada prestasi dan akademik siswa.

Kemandirian belajar merupakan perilaku peserta didik yang insiatif dalam mengatasi masalah dan hambatan dalam belajarnya tanpa nadanya bantuan dari orang lain dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Rokayah, 2013) Sehingga dengan kemandirian belajar yang dimiliki siswa dapat menjadikan siswa memiliki kepribadian yang tangguh, selain itu juga siswa akan belajar secara mandiri untuk mencapai cita-cita yang diharapkan dan akan terus belajar.

Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang masih kurang memiliki keaktifan atau inisiatif untuk proses pembelajaran sebagai dari bentuk kemandirian belajar pada siswa. Selain itu siswa masih memiliki ketergantungan pada orang lain dan kurangnya perhatian atau

bimbingan dari orang-orang disekitarnya. Hal ini sesuai (Savira, 2013) bahwa fenomena kejadian yang terjadi pada siswa masih banyak yang menghabiskan waktu untuk kesenangan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Siswa juga kurang aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga akan berdampak pada kemandirian belajar siswa yang rendah.

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa dengan memberikan konseling kelompok dengan menggunakan buku panduan yang menerapkan teknik *Cognitive Behavior Counseling* (CBC). Memberikan pengetahuan mengenai *Cognitive Behavior Counseling* dengan memberikan pemahaman mengenai *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik kognitif untuk membantu individu dalam melakukan perbaikan perilaku dengan melakukan perubahan pikiran (Palmer, 2011). Terapi perilaku ini memperhatikan pada perilaku yang terlihat secara spesifik dan bertujuan untuk memperoleh tingkah laku yang baru serta menghapus tingkah laku yang maladaptive (Corey, 2013). Kemampuan kognitif sangat berpengaruh untuk membantu siswa dalam hasil akademik yang dicapai.

Cognitive Behavior therapy dapat mempengaruhi cara individu dalam akademik dan memandang diri sendiri serta masa depan sehingga dapat memunculkan kekuatan dalam dirinya untuk mengatasi masalahnya (Oemarjoedi, A. K, 2003). Selain itu konseling *Cognitive Behavior* ini sesuai untuk diterapkan bagi siswa, karena dapat memberikan proses edukasi yang memiliki tujuan untuk mengajarkan siswa menjadi terapis dalam masalahnya sendiri serta dapat memberikan pencegahan pada

dirinya (Beck, 2011). Sehingga dengan hal ini yang menjadikan alasan peneliti untuk menghasilkan panduan *Cognitive Behavior Counseling* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa .

Faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar seperti yang dipaparkan oleh (Ali, Asrori M, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar seperti pola asuh orangtua, Gen atau keturunan orang tua, sistem pendidikan disekolah dan pendidikan yang diterima dimasyarakat. Sehingga faktor-faktor diatas dapat mendukung siswa dalam meningkatkan kemandirian belajar.

Kemandirian belajar siswa yang masih dikategorikan rendah, dapat memicu dari keberhasilan tujuan yang akan dicapai. Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat dapat mempengaruhi siswa dalam belajar. Lingkungan yang mendukung untuk belajar maka akan meningkatkan kemandirian belajar pada siswa (Slameto, 2010) selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Fasikhah & Fatimah, 2013) menunjukkan bahwa kegiatan belajar tanpa ada perencanaan, tujuan dan evaluasi dalam belajarnya sehingga siswa melakukan belajar dengan sistem kebut semalam selain itu siswa juga malu dan merasa takut untuk bertanya terhadap materi yang belum paham.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti di SMPN 3 Berbah menunjukkan bahwa tingkat kemandirian belajar siswa dikategorikan rendah. Hal ini dilihat dari beberapa siswa yang tidak mau mengerjakan tugas secara mandiri lebih memilih mencontek, hal itu dapat dilihat dari hasil jawaban siswa yang hampir sama, selain itu siswa yang masih kurang membaca buku, bahkan ada yang tidak mengerjakan tugas dengan alasan susah.

sehingga siswa masih kurang memiliki sikap tanggung jawab dan usaha untuk meningkatkan kemandirian belajarnya.\

Hasil dari beberapa penelitian dan hasil assesmen diatas maka dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar yang dimiliki siswa masih rendah. Akan tetapi jika permasalahan diatas tidak secepatnya dilakukan layanan terkait kemandirian belajar tentunya akan berdampak negative pada siswa. Dampak yang diperoleh siswa tentunya akan mengkhawatirkan perkembangan siswa dimasa mendatang untuk meraih cita-citanya.

Sehingga hal ini peneliti terdorong untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa, dengan layanan bimbingan dan konseling yang akan diberikan dengan konseling kelompok. Layanan bimbingan dan konseling yang inovatif dan efektif jika diberikan dengan media yang menarik dan sesuai dengan materi yang dibutuhkan siswa mengenai kemandirian belajar.

Panduan adalah buku panduan yang disusun berdasarkan tuntutan kurikulum dengan mempertimbangkan kebutuhan siswa yang sesuai dengan karakteristik materi dan karakteristik siswa yang berguna untuk mempermudah siswa dalam belajarnya (Suprawoto, 2009). Dengan menggunakan pamduam yang disusun sesuai dengan kaidah dan komponen dalam harapannya dapat membantu siswa dalam memperoleh pengetahuan. Sehingga dalam penelitian ini akan mengembangkan panduan *Cognitive Behavior Counseling* untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa yang dapat digunakan sebagai sarana media pendukung dalam layanan bimbingan dan konseling.

Hal ini didukung berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan

peneliti di SMPN 3 Berbah pada hari Jum'at 30 November 2018 Kelas VIII C Tahun Ajaran 2018/2019 dengan jumlah siswa 28 menunjukkan bahwa kemandirian belajar masih ada 20 siswa yang tidak memiliki kemandirian belajar dan 8 memiliki kemandirian belajar, hal ini ditunjukkan dari hasil assesmen instrument kebutuhan siswa. Sehingga hasil dari studi pendahuluan diatas maka disimpulkan bahwa siswa SMPN 3 berbah kurang memiliki tingkat kemandirian belajar sehingga dengan ini peneliti terdorong untuk mengembangkan panduan tentang kemandirian belajar.

Berdasarkan kondisi dan latar belakang diatas maka peneliti terdorong untuk mengangkat permasalahan ini sebagai penelitian dan pengembangan mengenai “Pengembangan Panduan *Cognitive Behavior Counseling* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Pada Siswa Kelas IX di SMPN 3 Berbah”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan peneliti yaitu menggunakan model penelitian pengembangan (*Research and Devlevelopment*). Model penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa panduan. Selain itu penelitian pengembangan ini juga menguji keefektifan dari produk yang dihasilkan, Brog and gall (Sugiyono, 2011). Hal ini sesuai dengan (Sukmadinata, 2011) bahwa penelitian dan pengembangan yaitu proses untuk menghasilkan sebuah produk baru ataupun memperbaiki produk yang sudah ada dan dapat dipertanggung jawabkan.

1 Potensi dan Masalah

Pada langkah awal yang dilakukan peneliti yaitu melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui

kebutuhan siswa, terkait perlu tidaknya pengembangan panduan *Cognitive Behavior Counseling* untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa. Adapun yang dilakukan peneliti yaitu menyebar angket pada siswa SMPN 3 Berbah dengan memperoleh hasil bahwa kemandirian belajar siswa masih kurang. Dalam penelitian ini, peneliti hanya melakukan enam langkah dikarenakan keterbatasan peneliti dalam segi waktu, tempat dan biaya. Adapun enam langkah sebagai berikut

Selain itu juga didukung dengan hasil observasi di SMPN 3 Berbah bahwa kelas IX bahwa tingkat kemandirian belajar siswa masih dikategorikan rendah sehingga membutuhkan media layanan bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok untuk dapat meningkatkan kemandirian belajar pada siswa.

2 Mengumpulan data

Mengumpulkan data terkait dengan penelitian pengembangan yang akan diteliti. Selain itu melakukan studi literature terkait materi-materi yang akan digunakan dalam produk yang akan dihasilkan.

3 Desain Produk

Pada tahap ini peneliti mendesain produk berupa panduan. Selanjutnya peneliti mendesain draf panduan dengan Microsoft Word dan corel draw. Sedangkan materi untuk panduan bersumber dari buku, jurnal dan sumber-sumber literasi.

4 Validasi Desain

Pada proses validasi desain ini yaitu penilain terhadap desain produk. Penilain ini dilakukan dengan cara validasi oleh ahli, baik ahli materi dan ahli media yang dilakukan oleh seorang

dosen ataupun pakar. Sedangkan ahli materi terkait materi kemandirian belajar dan ahli media terkait media panduan.

5 Revisi Desain

Tahap revisi desain ini yaitu peneliti melakukan perbaikan terhadap panduan yang sudah di validasi oleh ahli materi dan ahli media untuk menghasilkan panduan yang bermanfaat.

6 Uji coba produk

Tahap Uji Coba produk dengan menguji cobakan panduan pada siswa kelas IX di SMPN 3 Berbah pada anggota kelompok kecil sebagai subjek untuk uji coba. Pada tahap ini untuk mengetahui kelayakan terhadap media panduan terkait kemandirian belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap ini yang dilakukan peneliti yaitu melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui kebutuhan siswa terkait kemandirian belajar pada siswa dengan observasi dan menyebar angket. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMPN 3 Berbah bahwa siswa masih memiliki tingkat kemandirian belajar yang kurang. Selain itu didukung dengan analisis angket kemandirian belajar pada siswa dengan hasil menunjukkan bahwa dari 118 siswa kelas IX di SMPN 3 Berbah, terdapat 9 Siswa yang memiliki kategori kurang, 71 siswa memiliki kategori sedang dan 38 siswa memiliki kategori tinggi. Sehingga dengan hal ini peneliti memberikan pemahaman terhadap siswa dalam meningkatkan kemandirian belajar pada siswa melalui buku panduan *cognitive behavior counseling* yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa.

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan oleh ketiga ahli dengan memperoleh nilai ahli media sebesar 85 dengan kategori “Sangat Baik”, sementara penilaian ahli materi memperoleh nilai sebesar 86,66 dengan kategori “Sangat Baik” sedangkan penilaian ahli layanan BK memperoleh nilai sebesar 95,45 dengan kategori “Sangat Baik”. Sedangkan Panduan untuk meningkatkan kemandirian belajar layak digunakan dengan mendapatkan nilai secara keseluruhan dari validasi ahli sebesar 89,036 dengan kategori “Sangat Baik”. Hasil uji coba lapangan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemandirian belajar pada siswa. Berikut ini adalah tabel *pretest* dan *posttest*.

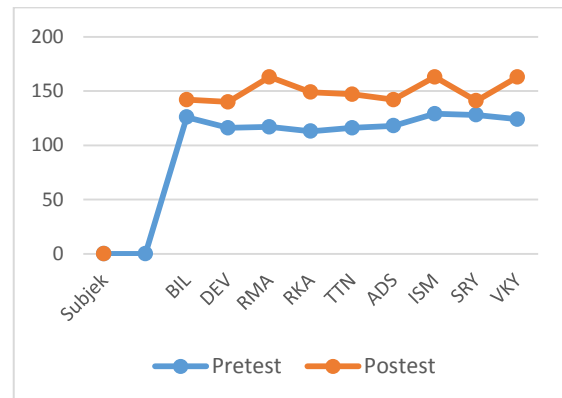
Tabel 4.8 Skor Hasil Pretest dan Skor Hasil Posttest

No	Subjek	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	Kategori
1.	BIL	126	Kurang	142	Sedang
2.	DEV	116	Kurang	140	Sedang
3.	RMA	117	Kurang	163	Tinggi
4.	RKA	113	Kurang	149	Sedang
5.	TTN	116	Kurang	147	Sedang
6.	ADS	118	Kurang	142	Sedang
7.	ISM	129	Kurang	163	Tinggi
8.	SRY	128	Kurang	141	Sedang
9.	VKY	124	Kurang	163	Tinggi
TOTAL		1087		1350	
RATA-RATA		120,78	Kurang	150	Sedang

Berdasarkan hasil tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa peningkatkan kemandirian belajar siswa dengan rata-rata 29,22 point. Hal ini dapat dilihat dari hasil nilai pretest dan nilai posttest. Hasil nilai pretest (sebelum diberikan layanan dengan menggunakan buku panduan *cognitive behavior counseling* untuk meningkatkan kemandirian belajar) didapatkan hasil nilai dari 9 siswa sebesar 120,78 Sedangkan hasil dari skor posttest (Setelah diberikan layanan dengan buku panduan *cognitive behavior counseling* untuk meningkatkan

kemandirian belajar pada siswa) didapatkan nilai dari 9 siswa sebesar 150.

Berdasarkan perhitungan diatas maka keterangan untuk nilai t pada uji efektifitas panduan *cognitive behavior counseling* untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa sebesar 8,02. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut maka dikonsultasikan dengan tabel distribusi nilai t. dengan harga nilai $t = 8,02$ dan $d.b=8$ maka dengan $t_{0,05}$ diperoleh harga t sebesar 2,30 sedangkan dengan $t_{0,01}$ diperoleh harga t sebesar 3,35. Dengan demikian, diperoleh perbandingan $t_{0,05} < t < t_{0,01}$ yaitu $2,30 < 3,35 < 8,02$. Dari perbandingan tersebut, maka dapat disimpulkan perlakuan eksperimen memberi pengaruh positif (signifikasi), baik pada taraf signifikasi $t_{0,05}$ maupun $t_{0,01}$



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan dapat disimpulkan bahwa hasil pengembangan panduan *cognitive behavior counseling* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas IX di SMPN 3 Berbah sebagai berikut:

1. Pengembangan panduan *cognitive behavior counseling* layak untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa yang divalidasi oleh ahli dan diuji

cobakan pada siswa dengan subjek terbatas.

2. Pengembangan panduan *cognitive behavior counseling* efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa dapat efektif sebagai media layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Asrori M. (2014). *Psikologi Remaja Perkembangan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy*. New York: Guilforde Press.
- Corey. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Brooks/Cole.
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145–155.
- Mujiman, H. (2011). *Manajemen pelatihan berbasis belajar mandiri*. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Muhibbin, S. (2010). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyatiningsih, E. (2011). *Riset Terapan Bidang Pendidikan & Teknik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Muqodas, I. (2011). *Cognitive-Behavior Therapy Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rosidah. (2010). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Cetakan Pertama Graha Ilmu.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66–75
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.
- Sukiman. (2012). *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Suharsimi, A. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.