

Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* Menggunakan Media TIK untuk Meningkatkan *Self Management* Siswa

¹Risatur Rofi'ah

¹Institut Pesantren Sunan Drajat, Lamongan, Jawa Timur, Indonesia

Email : Risaturrofiyah123@gmail.com

Abstrak : Belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam proses pendidikan di sekolah. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada proses belajar. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar diantaranya *Self management* siswa yang kurang baik. Oleh sebab itu perlu di berikan strategi yang dirancang khusus melalui peran Bimbingan dan Konseling, yaitu dengan mengembangkan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* Menggunakan Media TIK untuk Meningkatkan *Self Management*.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Mengetahui kondisi empiris pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan *self management* siswa, (2) Merumuskan model bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* menggunakan media TIK untuk meningkatkan *self management* siswa, (3) Mengetahui keefektifan model bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* menggunakan media TIK untuk meningkatkan *self management* siswa. Tahap-tahap penelitian ini adalah (1) kajian lapangan, (2) kajian teoretis, (3) penyusunan model hipotetik, (4) uji ahli (5) perbaikan model, (6) uji coba terbatas, (7) revisi dan perbaikan model. Subyek penelitiannya adalah 10 siswa kelas VII di SMPN 1 Lamongan yang ditentukan secara *purposive random sampling*.

Simpulan akhir dari penelitian ini adalah Model bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* menggunakan media TIK terbukti efektif meningkatkan *self management*. Hasil Uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikan $0.005 < 0.05$ yang berarti signifikan meningkatkan *self management*. Model ini berimplikasi terhadap upaya-upaya peningkatan *self management*. Untuk itu disarankan kepada guru BK sebagai praktisi dilapangan menggunakan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* Menggunakan Media TIK untuk Meningkatkan *Self Management*.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, *Problem Solving*, TIK, *Self Management*

Abstract : Learning is the most basic activity in the education process at school. This means that the success or failure of achieving educational goals depends a lot on the learning process. There are several factors that affect the process and learning outcomes including poor student self management. Therefore it is necessary to provide a strategy specifically designed through the role of Guidance and Counseling, namely by developing a Group Guidance Model with Problem Solving Techniques Using ICT Media to Improve Self Management.

This research is a research development. The purpose of this study is (1) Knowing the empirical conditions of the implementation of group guidance services and student self management, (2) Formulating a group guidance model with problem solving techniques using ICT media to improve student self management, (3) Knowing the effectiveness of the group guidance model with techniques problem solving using ICT media to improve students' self management. The stages of this research are (1) field study, (2) theoretical study, (3) preparation of hypothetical models, (4) expert testing (5) improvement of models, (6) limited trials, (7) revision and improvement of models . The research subjects were 10 grade VII students at SMPN 1 Lamongan determined by *purposive random sampling*.

The final conclusion of this study is the group guidance model with problem solving techniques using ICT media proven to be effective in improving self management.

Wilcoxon Test Results obtained a significant value of 0.005 < 0.05, which means significantly improved self management. This model has implications for efforts to improve self management. For this reason it is suggested to BK teachers as practitioners in the field use the Group Guidance Model with Problem Solving Techniques Using ICT Media to Improve Self Management.

Keywords: Group Guidance, Problem Solving, ICT, Self Management

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dengan berkembangnya kemajuan teknologi saat ini, menempatkan pendidikan pada tempat teratas kebutuhan hidup manusia. Dalam seluruh proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada proses belajar. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar siswa, diantaranya *self management* siswa yang kurang baik.

Self management adalah mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi untuk mencapai hal-hal yang baik, mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. *Self management* dimaksudkan untuk mendorong siswa menerima tanggungjawab melakukan sendiri strategi dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam proses pelaksanaan belajar.¹

Self management bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa di lingkungan, serta menentukan sendiri *stimulus* positif yang mengikuti respon yang diinginkan.²

Sekolah mempunyai peranan serta tanggung jawab yang penting dalam membantu siswa mencapai tugas perkembangannya. Sehingga sekolah seharusnya dapat berupaya menciptakan kondisi yang dapat memfasilitasi siswa untuk mencapai tugas perkembangan. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan membantu siswa dalam pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir. Pelayanan bimbingan dan konseling memfasilitasi pengembangan siswa, secara individual, kelompok dan atau klasikal, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, perkembangan dan kondisi siswa.³

Layanan Bimbingan Kelompok merupakan bagian dari pelayanan konseling yang diberikan kepada sejumlah konseli dalam sebuah kelompok atau layanan yang diberikan dalam suasana kelompok dan dipimpin oleh konselor.⁴

Layanan bimbingan kelompok membahas berbagai permasalahan umum/topik yang menjadi kepentingan bersama para anggota kelompok. Melalui dinamika kelompok yang dibangun secara kontinyu, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkan sikap dan tingkah laku yang lebih efektif khususnya *self management* siswa, yang tidak hanya dapat dibentuk dengan pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok akan lebih optimal karena siswa tidak akan merasa terhakimi oleh keadaannya sendiri. Anggota kelompok juga akan merasa mendapat penangan dan informasi yang tepat untuk meningkatkan *self management*.

Tugas utama pendidikan di sekolah adalah untuk meningkatkan *self management* siswa dengan menggunakan berbagai metode dan pendekatan. Dimensi-dimensi *self management* yang meliputi pemantauan diri, *self reward*, *self contracting*, *stimulus control*, harus di kembangkan agar pengelolaan diri siswa menjadi baik. *Self management* siswa yang relatif rendah dikarenakan belum mendapatkan layanan

¹ Liang the Gie, *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa (edisi kedua)* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press 2000). 77

² Prijaksono, Ariwibowo dan Roy, Sambel...*Self Management (Control Life)*. (Jakarta: Gramedia 2003).

³ Depdiknas BPPPN puskur. *Pedoman Pelaksanaan Pelayanan Konseling Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. (Jakarta: Depdiknas 2008).

⁴ Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Seri Pemandu. (Padang: FIP Universitas Negeri Padang 2004).

yang dapat menyentuh dan membangkitkan kesadaran siswa akan pentingnya *Self management* dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menciptakan iklim sekolah yang kondusif yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan prestasi akademik siswa.

Terdapat berbagai pendekatan dan teknik-teknik konseling yang digunakan untuk meningkatkan *self management*, namun pemilihan teknik *problem solving* menggunakan media TIK dipandang sebagai metode yang paling tepat dalam meningkatkan *self management* siswa. Penggunaan media TIK sebagai media penyampaian topik dengan memutar video setiap pertemuan dalam bimbingan kelompok. Penggunaan media TIK ini diharapkan mampu membangkitkan minat atau daya tarik siswa terhadap pelayanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan oleh konselor. Melalui perangkat multimedia yang disajikan oleh konselor siswa akan tertarik untuk memahami materi layanan yang tentunya penting bagi perkembangannya dalam menjalani kehidupan secara mandiri. Digunakan *problem solving* sebagai teknik yang dianggap tepat agar siswa dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagai pengalaman, pengetahuan, gagasan atau ide-ide dan diharapkan dapat memberikan pemahaman baru. Selain untuk membantu memecahkan permasalahan secara bersama, dalam kegiatan bimbingan kelompok ini anggota kelompok bisa berlatih cara meningkatkan hubungan interpersonal di hadapan teman-temannya

Ditegaskannya peranan bimbingan dan konseling dalam sistem pendidikan nasional melalui UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional serta penegasan profesi bimbingan dan konseling dalam tatanan pendidikan formal seharusnya menjadi rujukan utama para konselor dalam mengoptimalkan peranan teknologi dalam setiap layanan yang diberikan, baik itu secara klasikal, kelompok maupun dengan format individual. Sehingga proses pelayanan bimbingan dan konseling yang diharapkan dapat memandirikan siswa dapat secara optimal tercapai melalui alat bantu maupun layanan-layanan yang berbasis penggunaan teknologi informasi.⁵

Teknik Pemecahan Masalah (*Problem Solving Techniques*) merupakan suatu proses kreatif dimana individu menilai perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya.⁶

Layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media teknologi informasi dan komunikasi dipandang tepat dalam membantu siswa meningkatkan *self management*. Dengan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media teknologi informasi dan komunikasi diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan *self management* siswa, karena layanan bimbingan kelompok memfasilitasi terciptanya lingkungan yang kondusif. Lingkungan yang memungkinkan anggota kelompok bersama-sama menciptakan dinamika kelompok sebagai tempat untuk mengembangkan *self management*. Anggota kelompok mempunyai kesempatan dan hak yang sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapat, membahas topik-topik yang bermuatan *self management* secara tuntas, saling bertukar informasi dan pengalaman.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bagaimanakah kondisi empiris pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan *self management* siswa di SMPN 1 Lamongan?.
- 2) Bagaimanakah model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media Teknologi Informatika dan Komunikasi (TIK) untuk meningkatkan *self management* siswa?.
- 3) Bagaimanakah efektifitas model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media Teknologi Informatika dan Komunikasi (TIK) untuk meningkatkan *self management* siswa?.

Secara rinci tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) Mengetahui bagaimana kondisi empiris pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan *self management* siswa di SMPN 1 Lamongan. 2) Merumuskan model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media Teknologi Informatika dan Komunikasi (TIK) untuk meningkatkan *self management* siswa. 3) Mengetahui sejauh

⁵ Abkin. Penegasan Profesi Bimbingan dan Konseling Alur Pikir Penataan 2008.

⁶ Romlah. Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok. (Malang: Universitas Negeri Malang 2000). 87

mana keefektifan model bimbingan kelompok teknik problem solving menggunakan media Teknologi Informatika dan Komunikasi (TIK) untuk meningkatkan self management siswa

Self Management

Self management adalah mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi untuk mencapai hal-hal yang baik, mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.⁷

Self Management adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.⁸

Secara khusus *Self Management* bermanfaat untuk menghilangkan stres, kemarahan, ketakutan, dendam, sakit hati, rasa sakit fisik, penyakit serta penyembuhan diri sendiri (*Self Healthy*) meningkatkan kemampuan pembelajaran (*Accelerated learning*) dalam kehidupan sehari-hari.⁹

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *Self Management* adalah suatu proses dimana konseli dapat mengatur dan mengarahkan perilaku konseli sendiri mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi untuk mencapai hal-hal yang baik, mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna untuk mengubah perilakunya baik secara fisik, emosi, pikiran, jiwa dan spiritual, sehingga konseli mampu untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.

Aspek-Aspek Self Management

Adapun aspek-aspek dari *self management* yaitu

- 1) Pemantauan diri (*self-monitoring*), merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.
- 2) *Reinforcement* yang positif (*self-reward*), digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.
- 3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*)
- 4) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)

Bimbingan Kelompok

Romlah mendefinisikan “ Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa”.¹⁰ Winkel menyatakan bahwa “bimbingan kelompok mengupayakan perubahan dalam sikap dan perilaku secara tidak langsung, melalui penyajian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri”.¹¹

Dari beberapa pendapat diatas tentang pengertian bimbingan kelompok, dapat disimpulkan yaitu bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama yang bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa, sehingga terjadi komunikasi antara individu di kelompoknya kemudian siswa dapat mengembangkan sikap dan tindakan yang diinginkan dapat terungkap di kelompok.

⁷ Liang the Gie. Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa (edisi kedua). (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 2000) 77.

⁸ Nursalim, Mochamad. Strategi Konseling. Surabaya : (Unesa University Press 2005). 146

⁹ Prijaksono, Ariwibowo dan Roy, Sambil. Self Management (Control Life).(Jakarta: Gramedia 2003).

¹⁰ Romlah. Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok. (Malang: Universitas Negeri Malang 2001). 3.

¹¹ Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. Bimbingan Konseling di Institut Pendidikan. (Yogyakarta: Media Abadi 2004). 543.

Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno tahap-tahap layanan bimbingan kelompok adalah tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.¹²

1. Tahap pembentukan.

Dalam tahap pembentukan ini, pemimpin kelompok hendaknya memunculkan dirinya sehingga tertangkap oleh para anggota sebagai orang yang benar-benar bisa dan bersedia membantu para anggota kelompok mencapai tujuan mereka. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap pembentukan ini adalah :

- 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan
- 2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok.
- 3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
- 4) Teknik khusus.
- 5) Permainan penghangatan/pengakraban.

2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan ini adalah jembatan antara tahap pertama dan tahap ke tiga. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap peralihan ini adalah :

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota siap menjalani kegiatan selanjutnya.
- 3) Membahas suasana yang terjadi.
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- 5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

3. Tahap Kegiatan

Tahap ketiga merupakan inti kegiatan kelompok. Dinamika kelompok dalam tahap kegiatan ini harus diperhatikan secara seksama oleh pemimpin kelompok. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap kegiatan ini adalah :

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik.
- 2) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok.
- 3) Anggota membahas masalah atau topik
- 4) Kegiatan selingan.

4. Tahap Pengakhiran

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari pada kehidupan nyata mereka. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap pengakhiran ini adalah :

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.

Teknik *problem solving*

Problem solving adalah teknik pemecahan masalah yang merupakan suatu proses kreatif dimana individu menilai perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya.¹³

¹² Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Bimbingan Kelompok (Dasar dan Profil)*. (Jakarta: Ghalia Indonesia 1995). 40.

¹³ Romlah. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. (Malang: Universitas Negeri Malang 2001) 87.

Langkah-langkah Problem solving

Romlah menyimpulkan langkah-langkah *problem solving* yaitu :¹⁴

- 1) Mengidentifikasi dan merumuskan masalah
- 2) Mencari sumber dan memperkirakan sebab-sebab masalah
- 3) Mencari alternatif pemecahan masalah
- 4) Menguji kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan masing-masing alternatif
- 5) Memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menguntungkan
- 6) Mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai

Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam bimbingan dan konseling

Karsenti dalam Siahaan menyatakan TIK adalah sebagai alat atau sarana yang digunakan untuk melakukan perbaikan atau penyempurnaan kegiatan pembelajaran sehingga para siswa menjadi otonom dan kritis dalam menghadapi masalah, yang pada akhirnya bermuara pada peningkatan hasil belajar siswa.¹⁵

TIK bagi bimbingan dan konseling adalah tersedianya saluran atau sarana yang dapat dipakai untuk menyiarkan program-program pendidikan dan layanan yang ada. Bimbingan dan konseling TIK merupakan media dalam pelaksanaan program layanan bukan tujuan layanan, maka pemanfaatannya hanya sebagai media untuk melakukan pendekatan-pendekatan, pemberian informasi, promosi, konsultasi dan masih banyak lagi.

Bimbingan dan konseling penggunaan media dalam pemberian layanan dirasa lebih efektif dan menarik bagi para siswa sehingga ketercapaian layanan di rasa lebih optimal, karena dengan berbasis TIK berbagai tampilan layanan dapat diperoleh dan dimanfaatkan dengan lebih baik.

B. METODE

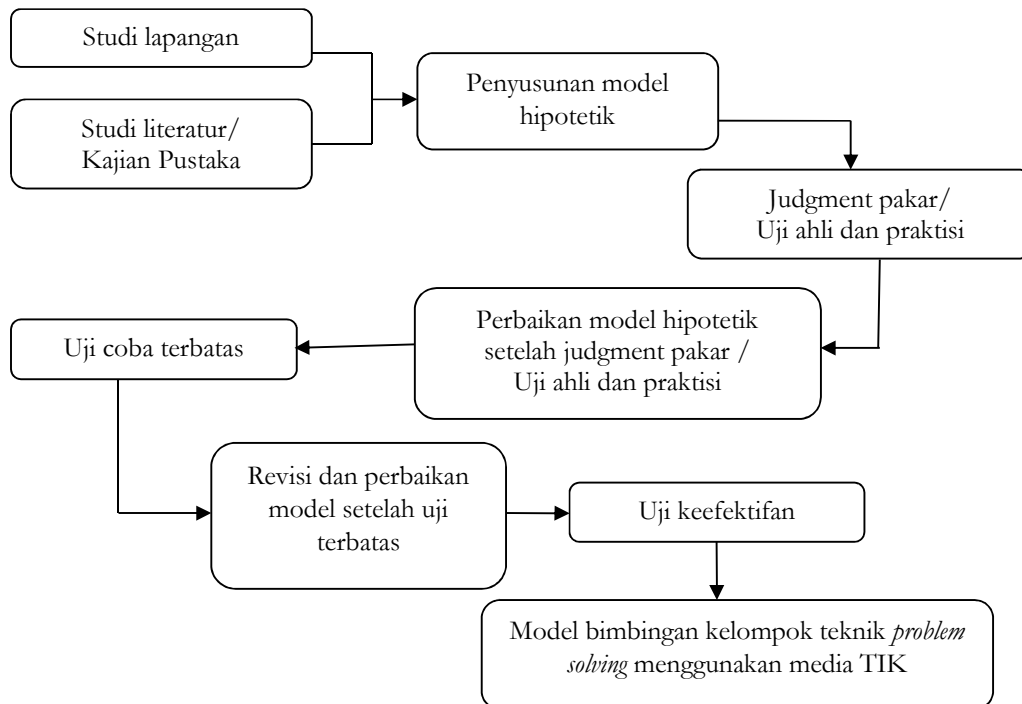
Prosedur Pengembangan

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *Research and Development*. Model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK untuk meningkatkan *self management* siswa ini memodifikasi 10 tahapan pengembangan di atas menjadi 7 tahap. Hal ini dilakukan dengan alasan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

Ketujuh tahapan tersebut adalah sebagai berikut: (1) tahap kajian lapangan, (2) tahap kajian teoretis; (3) tahap penyusunan model hipotetik; (4) uji ahli (judgment pakar); (5) perbaikan model; (6) uji coba terbatas; (7) revisi dan perbaikan model. Tahapan dalam model bimbingan dapat dijelaskan dengan bagan berikut ini :

¹⁴ Ibid

¹⁵ Siahaan, Sudirman. Pemanfaatan Teknologi informasi dan teknologi (TIK) dalam Pembelajaran. (Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional 2010). 7.



Study Lapangan

Pada tahap ini dilakukan kajian dan analisis kebutuhan guru BK dan siswa terhadap model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK untuk meningkatkan *self management*. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui kondisi aktual pelaksanaan bimbingan kelompok di SMPN 1 Lamongan yang berfokus pada proses pelaksanaan bimbingan kelompok di SMPN 1 Lamongan, diantaranya: (1) pelaksanaan bimbingan kelompok di SMPN 1 Lamongan, (2) kebijakan sekolah dalam sarana dan prasarana serta waktu pelaksanaan bimbingan kelompok, (3) tujuan bimbingan kelompok yang selama ini dilakukan, (4) media yang digunakan dalam bimbingan kelompok, (5) tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok, (6) indikasi *self management* di SMPN 1 Lamongan.

Kajian Pustaka

Pada tahap analisis teoretis ini peneliti menelaah berbagai literatur, jurnal penelitian, laporan penelitian, buku, dan informasi yang lain yang berkaitan dengan topik kajian, yakni: (1) bimbingan kelompok, (2) teknik *problem solving* dalam bimbingan konseling, (3) penggunaan media TIK dalam bimbingan konseling, (4) *self management*.

Penyusunan Model Hipotetik

Setelah menelaah hasil analisis kebutuhan guru BK dan siswa, langkah berikutnya adalah menyusun model pengembangan. Pada tahap ini yang akan dilakukan adalah (1) pemilihan topik layanan yang tepat sesuai kebutuhan siswa, (2) pembuatan desain *lay out* atau rancangan model pengembangan, tujuan dan sasaran, (3) mempersiapkan materi dan video yang akan di putar sesuai dengan topik, (4) pelaksanaan model.

Judgment pakar/ uji ahli dan praktisi

Bahan model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK untuk meningkatkan *self management* siswa yang telah disusun kemudian dinilai oleh ahli dan praktisi sebagai masukan perbaikan produk.

Perbaiki model hipotetik setelah judgment pakar

Setelah dilakukan penilaian ahli dan praktisi, langkah berikutnya adalah merevisi model pengembangan. Revisi dilakukan berdasarkan saran/masukan tersebut.

Uji coba terbatas

Model perbaikan yang disusun selanjutnya dilakukan uji terbatas pada 10 siswa di SMPN 1 Lamongan yang mengalami *self management* tinggi, sedang dan rendah.

Revisi dan perbaikan model setelah uji terbatas

Setelah dilakukan revisi berdasarkan saran dari para ahli, selanjutnya adalah merumuskan model perbaikan.

Uji Keefektifan Model

Analisis efektifitas model bimbingan kelompok teknik *Problem solving* menggunakan media teknologi informatika dan komunikasi (TIK) untuk meningkatkan *self management*, dilakukan dengan menganalisis tingkatan *self management* siswa sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK.

Pengujian efektivitas model dengan menggunakan *one group pre test and post test design*, dengan cara membandingkan antara hasil pre test dan post test. Analisis data yang digunakan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini adalah metode statistik dengan menggunakan rumus uji Wilcoxon, yaitu dengan mencari perbedaan antara mean pre test dengan mean post test. Analisis data secara keseluruhan dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 17.00 for windows

Uji Coba Produk

Desain Uji Coba

Model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK untuk meningkatkan *self management* siswa diuji cobakan pada 10 siswa di SMPN 1 Lamongan yang mengalami *self management* tinggi, sedang, dan rendah.

Subyek Uji Coba

Subjek uji coba dalam pengembangan model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK ini yaitu :

uji ahli, subyek uji cobanya yaitu 2 dosen ahli dalam bimbingan dan konseling

uji praktisi, subyek uji cobanya yaitu 3 konselor

uji terbatas, subyek uji cobanya yaitu 10 siswa, yang telah terpilih memiliki *self management* rendah, sedang, tinggi.

Jenis Data

Jenis data dalam pengembangan model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK ini yaitu :

uji ahli, jenis data yang dikumpulkan yaitu penilaian terhadap kelayakan model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK untuk meningkatkan *self management*

uji praktisi, jenis data yang dikumpulkan yaitu penilaian terhadap kelayakan model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK untuk meningkatkan *self management*.

uji terbatas, jenis data yang dikumpulkan adalah data tentang keefektifan *self management* sebelum dan sesudah melaksanakan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self management*.

Instrumen Pengumpulan Data

uji ahli, instrument penelitian yang digunakan yaitu angket tentang kelayakan model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK untuk meningkatkan *self management* siswa

uji praktisi, instrument yang digunakan yaitu angket tentang kelayakan model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK untuk meningkatkan *self management* siswa

uji terbatas, instrument yang digunakan yaitu skala *self management*

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi dua hal sebagai berikut :

- Analisis kelayakan model bimbingan kelompok teknik *Problem solving* menggunakan media teknologi informatika dan komunikasi (TIK) untuk meningkatkan *self management* siswa menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Teknik analisis deskriptif kualitatif untuk menganalisis kelayakan model berdasarkan penilaian ahli dan praktisi / konselor.

Berikut ini teknik yang digunakan dalam menganalisis kelayakan model yaitu :

- uji rasional model melibatkan 2 dosen ahli dalam bimbingan dan konseling
 - uji kepraktisan model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media Teknologi Informatika dan Komunikasi (TIK) untuk meningkatkan *self management* siswa. Dilakukan dalam diskusi terfokus dengan guru pembimbing.
- Analisis efektifitas model dengan menganalisis tingkatan *self management* siswa sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK.

C. TEMUAN DATA DAN DISKUSI

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Responden	Pre test			Post test			Ket
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori	
EA	167	47,04	Tinggi	188	52,95	Sangat tinggi	Meningkat 5,91
AK	140	48,78	Sedang	147	51,21	Tinggi	Meningkat 2,43
HN	160	47,19	Tinggi	179	52,80	Sangat tinggi	Meningkat 5,61
AS	105	47,72	Rendah	115	52,27	Sedang	Meningkat 4,55
KN	145	49,48	Sedang	148	50,51	Tinggi	Meningkat 1,03
MS	111	48,89	Rendah	116	51,10	Sedang	Meningkat 2,21
AA	99	46,26	Rendah	115	53,73	Sedang	Meningkat 7,47
QR	113	48,08	Rendah	122	51,91	Sedang	Meningkat 3,83
MA	112	48,69	Rendah	118	51,30	Sedang	Meningkat 2,61
LN	141	47,15	Sedang	158	52,84	Tinggi	Meningkat 5,69

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil post test anggota bimbingan kelompok, setelah dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* menggunakan media TIK mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK dapat meningkatkan *self management* siswa.

Tabel 2. Uji Beda Berpasangan Pretes dan Postes Per-Sub Variabel

Data	Mean	Sd	Statistik Uji Z	Nilai Signifkn	Keterangan
Pretes pemantauan diri	38.50	7.76	-2.684	0.007	Signifikan
Postes pemantauan diri	42.00	8.31			
Pretes <i>self reward</i>	45.30	9.76	-2.668	0.008	Signifikan
Postes <i>self reward</i>	51.00	12.37			
Pretes <i>self contracting</i>	35.20	6.37	-2.829	0.005	Signifikan
Postes <i>self contracting</i>	39.10	6.22			
Pretes <i>stimulus control</i>	10.30	3.09	-2.428	0.015	Signifikan
Postes <i>stimulus control</i>	12.10	2.68			

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan sub variabel pemantauan diri 0.007, nilai signifikan sub variabel *self reward* 0.008, nilai signifikan sub variabel *self contracting* 0.005, dan nilai signifikan sub variabel *stimulus control* 0.015 yang semuanya < 0.05 . Dengan demikian ditinjau dari per sub variabel *self management* dapat disimpulkan bahwa model bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK efektif untuk meningkatkan *self management*.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan model layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Lamongan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Hasil kajian empiris di lapangan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok sudah dilaksanakan namun belum optimal. Keragaman pemahaman guru bimbingan konseling terhadap substansi layanan bimbingan kelompok dan beberapa kendala teknis lainnya dan pernyataan beberapa responden menunjukkan bahwa ada beberapa dampak yang terlihat dari kurangnya pengelolaan diri yang kurang baik pada siswa diantaranya masih ada siswa yang terlambat masuk sekolah, mengantuk, kurang memperhatikan pelajaran, terlambat mengerjakan PR dan bercanda di kelas ketika pelajaran berlangsung.
2. Model layanan bimbingan kelompok yang dikembangkan adalah teknik *problem solving* menggunakan media TIK, sebagai berikut:
 - a. media TIK digunakan sebagai pengantar pada tahap kegiatan dengan memutar video *self management* sesuai dengan topik yang dibahas, sedangkan Teknik *problem solving* digunakan dalam pembahasan topik.
 - b. Pimpinan kelompok sebagai *leader* merupakan konselor profesional yang berkepribadian *genuine* dan secara teori praksis menguasai tentang bimbingan kelompok dan *self management*. yang mempunyai kualifikasi dan kompetensi S.1 BK, Pernah melaksanakan lima kali bimbingan kelompok sesuai dengan standar prosedur operasional, Memahami dan menguasai konsep *self management*, Mempunyai komitmen yang mantap dalam membantu mencegah, menyelesaikan masalah sehingga dapat membantu individu mengembangkan dirinya menjadi manusia yang efektif, Menguasai TIK dalam arti dapat mengoperasikan laptop, LCD sebagai media dalam melaksanakan bimbingan kelompok.
 - c. Materi/topik yang dibahas mengenai *self management*, dilakukan dalam beberapa pertemuan secara berkesinambungan berdasarkan kajian yang mendalam. Topik-topik yang telah dipersiapkan secara terstruktur sebagai berikut :
 - 1) Pertemuan pertama “Mengelola Waktu Sehari-hari?”, video yang diputar berjudul "Selalu Terlambat”
 - 2) Pertemuan kedua “Mengenali Kebiasaan Belajarku”, Vidio yang akan diputar pada topik ini berjudul "Kebiasaan dalam Belajar”
 - 3) Pertemuan ketiga “Pentingnya disiplin waktu”, Vidio yang akan diputar yaitu berjudul “Gunakan waktu sebaik mungkin”

- 4) Pertemuan keempat “Mengenal dan Memanfaatkan motivasi dalam belajar”, Video yang akan diputar dalam pertemuan ini berjudul “Motivasi”
 - 5) Pertemuan kelima “Kiat Mengatasi Rasa Jenuh di Kelas”, Video yang akan diputar pada topik ini berjudul "Bosan di Kelas”.
 - 6) Pertemuan keenam “Peta Masa Depan”, Video yang akan diputar pada topik ini berjudul "Tuliskan targetnya jangan di awang-awang”.
3. Pengembangan model layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK memberikan kontribusi dalam perubahan *self management* siswa. Perubahan ini terjadi secara bertahap melalui proses layanan yang memanfaatkan semaksimal mungkin dinamika yang terbangun dalam kelompok dan pembahasan topik-topik yang bermuatan aspek-aspek *self management*. Model layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* menggunakan media TIK terbukti efektif meningkatkan *self management* siswa. Hal ini berdasarkan hasil Uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikan $0.005 < 0.05$ yang berarti signifikan meningkatkan *self management* siswa.

D. DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abkin. 2008. *Penegasan Profesi Bimbingan dan Konseling Alur Pikir Penataan*
- Agista, Isni. 2011. *Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan diri pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES*, Skripsi. Semarang: UNNES
- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi keempat. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsyad, Azhar. 2003. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Asrori, Muhammad. 2008. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2009. *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Borg, W.R, Gall, M.D. 2003. *Educational Research An Introduction*. London: Longman, Inc
- Cormier, L.J. dan Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers*. Monterey: California, Brooks/cole Publishing company
- Depdiknas BPPPN puskur. 2008. *Pedoman Pelaksanaan Pelayanan Konseling Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas
- Fitriana, Yeni. 2010. *Upaya mMenghentikan Kebiasaan Merokok Melalui Konseling Behavior dengan Teknik Pengelolaan Diri Siswa Kelas VIII di SMA Teuku Umar di Semarang*, Skripsi. Semarang : UNNES
- Koesnandar, Ade. 2008. *TIK untuk Pembelajaran*. Jakarta: Kementrian pendidikan nasional
- Liang the Gie. 2000. *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa (edisi kedua)*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Lutfiyah, Aini. 2007. *Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Problem Solving Siswa MTSN 1 Malang*. Skripsi. Malang : UIN
- Nurihsan, A. Juntika dan Yusuf, Syamsu. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosda
- Nursalim, Mochamad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya : Unesa University Press
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Bimbingan Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok. Seri Pemandu*. Padang: FIP Universitas Negeri Padang
- Prijaksono, Ariwibowo dan Roy, Sambel. 2003. *Self Management (Control Life)*. Jakarta: Gramedia
- Romlah. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Sarah, EK. 2013. *Longitudinal Relationships Between Self-Management Skills and Substance Use in an Urban Sample of Predominantly Minority Adolescent*. Journal of Drug Issues
- Siahaan, Sudirman. 2010. *Pemanfaatan Teknologi informasi dan teknologi (TIK) dalam Pembelajaran*. Jakarta: Kementrtian Pendidikan Nasional
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabet
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek*. Bandung: Maestro

- Sutoyo, Anwar. 2009. *Pemahaman Individu, Observasi, Checklist, kuesioner dan Sosiometri*. Semarang: Widya karya
- Suwarno, Cipto. 2005. *Keefektifan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Menumbuhkan Sikap Prososial Bagi Siswa Kelas VIII SMPN 1 Wiradesa Kabupaten Pekalongan*. Skripsi. Semarang: UNNES
- UU No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2003. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Uygulama, EK. 2009. *Evektiveness of a Group Guidance Program on Realistic Study Field Choice Among First Year High School Student*. Journal of Theory and Practice in Education
- Sanjaya, Dr Wina M.Pd. 2010. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan (Edisi Ke7)*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Wingkel, W.S dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan Konseling di Institut Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.