

PENGARUH TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS XI DI MADRASAH ALIYAH (MA) DARUNNA'IM PUTRI RANGKASBITUNG

Desy Rahmawati, Kikin Al-Kindy Assyahali, Aji Permana
Sekolah Tinggi Pesantren Darunna'im (STPDN), Rangkasbitung

Abstract (English)

The learning process is a process of change, namely a change in behavior as a result of interaction with the environment and the people around it. Several concepts formulated by experts say that success in the learning process is influenced by many factors, one of which is internal factors which include physical and non-physical, such as Self-Management Techniques and learning independence. The learning process will be easy if a person is able to control or regulate himself when studying, which will have a greater impact when there is a will in himself. In addition to the Self-Management Technique factor that is embedded in humans, it must be supported by psychological factors, namely the human psyche. A healthy mind has a healthy soul, by having a healthy soul (psychology) it will lead to greater motivation in students so that the independence in learning that they have will be even greater. Because a success in the learning process is a form of effort that has been made by students. This study aims to determine how much influence spiritual intelligence has on students' interest in learning. This research uses the regression analysis method, which is a statistical analysis that wants to see the relationship and functional influence between the independent variable (X) and the dependent variable (Y). The sample in this study was 10% of the total number of Madrasah Aliyah (MA) Darunna'im Rangkasbitung students with a sample size of 24 respondents. This sampling technique uses a random sampling technique with simple random sampling from a total of 237, because there are more than 100 subjects, 10% is taken. From the simple regression equation, we get $R_{y1} > r_{table}$ ($0,644 > 0.343$), so H_0 is rejected and thus H_a is accepted, meaning that there is an influence of self-management (X) on increasing memorization of the Al-Qur'an (Y) with a moderate strength of relationship with the percentage (64%).

Article History

Submitted: 29 September 2023

Accepted: 8 October 2023

Published: 9 October 2023

Key Words

Self-Management

Techniques and Independent

Abstrak (Indonesia)

Teknik manajemen diri merupakan teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Perilaku kehidupan yang tidak terarah dan tidak terkontrol akan menyebabkan banyaknya hambatan dalam mencapai cita-citanya, begitupun juga dengan seorang peserta didik, ketika dia tidak mampu mengontrol kebiasaan gaya hidupnya dengan baik maka akan timbul perilaku-perilaku negatif yang kelak menghambat setiap tugas dalam pengembangan dirinya, termasuk disebuah pesantren. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut yaitu, Bagaimana penggunaan teknik manajemen diri pada siswa kelas X Madrasah Aliyah (MA) Darunna'im Rangkasbitung, serta cara meningkatkan Self Esteem siswa kelas X Madrasah Aliyah (MA) Darunna'im Rangkasbitung. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik manajemen diri pada siswa kelas X Madrasah Aliyah (MA) Darunna'im Rangkasbitung. Serta untuk mengetahui cara dalam meningkatkan Self Esteem siswa di kelas X Madrasah Aliyah (MA) Darunna'im Rangkasbitung. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi, merupakan analisis statistik yang ingin melihat hubungan dan pengaruh fungsional antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Sampel dalam penelitian ini

Sejarah Artikel

Submitted: 29 September 2023

Accepted: 8 October 2023

Published: 9 October 2023

Kata Kunci

Teknik Manajemen Diri dan Mandiri

yaitu 10% dari jumlah siswa Madrasah Aliyah (MA) Darunna'im Rangkasbitung dengan jumlah sampel 24 responden. Tehnik pengambilan sampel ini menggunakan tehnik random sampling dengan simple random sampling dari jumlah 237, karena subjek lebih dari 100 maka diambil 10%. Dari sesuai persamaan regresi sederhana didapat $R_{y1} > r_{tabel}$ ($0,644 > 0,343$) maka H_0 ditolak dan dengan demikian H_a diterima artinya terdapat pengaruh self management (X) terhadap peningkatan hafalan Al-Qur'an (Y) dengan memiliki kekuatan hubungan sedang dengan persentase (64%).

Pendahuluan

Pendidikan adalah suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman dan belajar untuk menyesuaikan tingkah laku dengan kebutuhan peserta didik. Untuk memperoleh suatu pengetahuan, pemahaman, pengalaman yang baik, maka seseorang harus memiliki kedisiplinan diri yang baik juga. Pendidikan sangat berkaitan dengan adanya disiplin. Setiap peserta didik memiliki tingkat disiplin yang berbeda antara satu dengan lainnya.

Dalam mengajar, guru harus pandai menggunakan pendekatan secara arif dan bijaksana, bukan sembarangan yang bisa merugikan peserta didik. Pandangan guru terhadap peserta didik akan menentukan sikap dan perbuatan. Setiap guru tidak selalu mempunyai pandangan yang sama dalam menilai peserta didik. Dengan memberikan layanan yang terbaik kepada peserta didik, dengan menyediakan lingkungan yang menyenangkan. Oleh karena itu, guru Bimbingan Konseling harus memiliki kreativitas yang tinggi untuk mengubah dan menciptakan lingkungan yang lebih baik bagi peserta didik.¹

Dalam menciptakan lingkungan belajar yang baik bagi peserta didik, sekolah memiliki peraturan dalam mengembangkan dan melatih peserta didik untuk disiplin.

Peraturan sekolah yang memberikan hukuman bagi peserta didik yang terlambat pergi ke sekolah akan membawa dampak positif dalam pengembangan diri peserta didik, selain itu pendidik juga harus memperhatikan perkembangan akhlak yang diperoleh oleh peserta didik. Tujuan orang tua menyekolahkan anaknya bukan hanya untuk memperoleh pengetahuan, tetapi juga dalam mempraktikkan akhlak yang baik dan juga disiplin dalam diri peserta didik, agar peserta didik dapat mandiri dalam melakukan kegiatan sesuai kebutuhan yang lebih terarah, begitupun peserta didik juga dapat berinteraksi sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat dan agama.

Pelayanan Bimbingan Konseling merupakan bagian integral dalam proses pendidikan. Program pelayanan Bimbingan dan Konseling merupakan upaya pengembangan kepribadian peserta didik yang dilakukan melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung Bimbingan Konseling. Kegiatan konseling akan selalu terkait dengan pendidikan, karena keberadaan konseling dalam pendidikan merupakan konsekuensi logis dari upaya pendidikan itu sendiri, karena program dalam Bimbingan dan Konseling meliputi aspek-aspek tugas perkembangan individu.²

Prestasi akademis yang kurang baik pada peserta didik dapat disebabkan oleh beberapa hal, terutama kedisiplinan mereka, baik di dalam kelas maupun luar kelas. Keberhasilan disiplin peserta didik di dalam kelas dapat kita lihat bagaimana peserta didik memiliki dan mengatur waktu

¹ Syaiful bahri djamarah, *Guru dan anak didik dalam interaksi edukatif*, (Jakarta : Rineka cipta, 2010)

² Daryanto Mohammad Farid, *Bimbingan Konseling (Panduan Guru BK dan Umum)*, (Yogyakarta: Gava Media, 2012).

dalam belajarnya sedangkan di luar kelas kita dapat melihat disiplin peserta didik dalam mentaati aturan-aturan yang telah ditetapkan di sekolah. Kedisiplinan peserta didik sangat dipengaruhi oleh perubahan lingkungan akademis yang mereka temui. Hasil belajar yang diperoleh akan sangat bergantung pada keterampilan seorang peserta didik dalam menerapkan strategi pengaturan diri mereka dalam belajar. Perilaku *self regulated learning* adalah aksi belajar yang merupakan inisiatif diri sendiri individu yang meliputi penentuan aturan dan tujuan yang ingin mereka capai. Jadi tugas guru Bimbingan Konseling di sekolah ialah memberikan bimbingan mengenai kedisiplinan peserta didik, agar peserta didik dapat lebih mandiri dalam mengelola dirinya, baik di lingkungan sekitar ataupun lingkungan baru.

Setiap orang memerlukan untuk menjadi kreatif dan mengaktualisasikan diri. Disisi lain, kendali diri diperlukan sebagai regulasi atas dorongan dan kemampuan yang dimiliki, baik secara fisik, psikis, maupun perilaku. Disinilah peran *self management* sangat dibutuhkan untuk mengelola seluruh kemampuan tersebut. Menurut Sukadji, *self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.³

Pada teknik ini individu atau peserta didik terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar, yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan dan mengevaluasi prosedur tersebut. Dengan kata lain, *self management* merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk mengontrol dirinya baik dari segi emosi, perilaku, bahkan untuk merubah stimulus.

Sedangkan *Self management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. *Self management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. *Self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. *Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Pada dasarnya, pengelolaan diri terjadi ketika seseorang terlibat dalam satu perilaku dan mengendalikan terjadinya perilaku lain (perilaku sasaran) dikemudian waktunya. Melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali. Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku terget atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi. *Self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan Berdasarkan uraian di atas, *self management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*).

Dalam konseling islam tidak lepas dari beberapa tehnik terapi yang digunakan oleh konselor kepada komseli supaya menemukan titik terang dari permasalahannya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *Self management* untuk dapat mengistiqomahkan para siswa/siswi

³ Koestoer, *Dinamika Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 61

kelas 5 KMI dalam berdisiplin belajar. *Self management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior yang mengkaji tentang tingkah laku individu (konseli) dan bertujuan untuk merubah perilaku yang buruk menjadi perilaku yang baik. *Self management* adalah teknik yang keberhasilannya terdapat pada diri konseli sendiri, karena tugas seorang konselor adalah sebagai fasilitator yang mengarahkan supaya permasalahan terselesaikan. Sebagaimana dalam ayat Al – Qur’an di jelaskan bahwasanya, “ Manusia berada dalam kerugian, kecuali orang – orang yang beriman dan taat, mengerjakan kebajikan, saling menasihati, dan saling menasihati kesabaran”. Yang berbunyi sebagai berikut.

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَالْعَصْرِ, إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ, إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّأ صَوْبًا حَقًّا وَتَوَّأ صَوْبًا صَبْرًا

Yang artinya : “ Demi masa, Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati Untuk kesabaran (Q.S AL-Ashr : 103)⁴

Dan ketika seseorang ingin dirinya tidak dirugikan oleh waktu, maka ia harus senantiasa belajar untuk dapat mengelola dirinya sendiri, dalam ketaatan, keimanan, dan saling berbuat kebajikan. Maka peranan teknik *Self management* merupakan salah satu langkah utama agar seseorang dapat mengefektifkan perilakunya. Karena dalam lingkup atau instansi pendidikan seseorang tidak terlepas dari kedisiplinan, maupun dalam segi moral, ataupun material. Karena teknik *Self management* adalah suatu teknik untuk membenahi dan mengelola perilaku individu untuk mencapai kemandirian dalam hidupnya yang berjalan secara produktif.⁵

Dan belajar adalah suatu proses kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup sejak ia masih bayi hingga keliang lahat. Salah satu bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan dan keterampilan maupun yang menyangkut nilai dan sikap⁶ Jadi, setiap perubahan yang terjadi pada seseorang itu merupakan hasil dari belajar, yang mana dengan belajar seseorang itu dapat mengetahui dari hal yang ia belum atau tidak diketahuinya menjadi tahu.

Tujuan pembelajaran dalam suatu kegiatan pembelajaran hanya dapat dicapai jika ada interaksi belajar mengajar antara guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran di kelas. Interaksi tersebut harus dalam proses komunikasi yang aktif dan edukatif antara guru dengan peserta didik saling menguntungkan kedua belah pihak agar proses pembelajaran dapat berjalan secara efisien dan efektif. Hanya dengan proses pembelajaran yang baik, tujuan pembelajaran dapat dicapai sehingga siswa mengalami perubahan perilaku melalui kegiatan belajar.

Selain teknik *Self management*, hal yang mempengaruhi belajar adalah kemandirian. Kemandirian merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting bagi individu. Seseorang dalam menjalani kehidupan ini tidak pernah lepas dari cobaan dan tantangan. Individu yang memiliki kemandirian tinggi relatif mampu menghadapi segala permasalahan karena individu yang mandiri tidak tergantung pada orang lain, selalu berusaha menghadapi dan memecahkan masalah yang ada. Setiap siswa memiliki gaya dan tipe belajar yang berbeda dengan

⁴ QS. Al-Ashr 103 ayat 1-3

⁵ Suwardi (2014)

⁶ Rohmlia Wahab, *Psikologi belajar* (Palembang, 2016 : 21)

teman-temannya, hal ini disebabkan karena siswa memiliki potensi yang berbeda dengan orang lain.

Kata “kemandirian” berasal dari kata dasar “diri” yang mendapatkan awalan “ke” dan akhiran “an” yang kemudian membentuk suatu kata keadaan atau kata benda. Konsep yang seringkali digunakan atau yang berdekatan dengan kemandirian adalah yang sering disebut dengan istilah “*autonomy*”. Istilah “kemandirian” menunjukkan adanya kepercayaan akan kemampuan diri untuk menyelesaikan masalahnya tanpa bantuan khusus dari orang lain dan keengganan untuk dikontrol orang lain.⁷ Belajar mandiri adalah proses menggerakkan kekuatan atau dorongan dari dalam diri individu yang belajar untuk menggerakkan potensi dirinya mempelajari objek belajar tanpa ada tekanan atau pengaruh asing di luar dirinya. Dengan demikian belajar mandiri lebih mengarah pada pembentukan kemandirian dalam cara-cara belajar.

Dari pernyataan para ahli tersebut peneliti dapat mengartikan bahwa, kemandirian belajar adalah aktivitas belajar yang didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri dan tanggung jawab sendiri tanpa bantuan orang lain serta mampu mempertanggung jawabkan tindakannya. Siswa dikatakan telah mampu belajar secara mandiri apabila ia telah mampu melakukan tugas belajar tanpa ketergantungan dengan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan tehnik self management dalam belajar terhadap kemandirian belajar siswa kelas 5 KMI di MA DARUNNA’IM. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi terlebih dahulu ke tempat dimana peneliti akan melaksanakan penelitian yaitu pada hari Sabtu 17 April 2021 - Minggu 25 April 2021 di Madrasah Aliyah Darunna’im Kalanganyar, Lebak, Banten. Khususnya kelas 5 KMI. Setelah mengamati, peneliti melihat terdapat kecenderungan yang mengarah pada kurangnya disiplin siswa terhadap kemandirian belajar siswa. Untuk membuktikan apakah ada hubungan antara tehnik self management terhadap kemandirian siswa, maka penulis merasa perlu melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“PENGARUH TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS 5 KMI ”** Di MA Darunna’im, untuk menjawab permasalahan tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi, merupakan analisis statistik yang ingin melihat hubungan dan pengaruh fungsional antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Sampel dalam penelitian ini yaitu 10% dari jumlah siswa Madrasah Aliyah (MA) Darunna’im Rangkasbitung dengan jumlah sampel 24 responden. Tehnik pengambilan sampel ini menggunakan tehnik random sampling dengan simple random sampling dari jumlah 237, karena subjek lebih dari 100 maka diambil 10%. Jenis penelitian ini bersifat pendekatan penelitian kuantitatif, yaitu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dan menggambarkan karakteristik data seperti berapa rata-rata dan seberapa jauh data bervariasi. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi, merupakan analisis statistik yang ingin melihat hubungan dan pengaruh fungsional antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y).

⁷ Nurhayati, *Jenis-jenis percaya diri* (Jakarta Alfabeta 2011 : 131)

Kemudian Untuk memudahkan data dan informasi yang mengungkapkan dan menjelaskan permasalahan dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode Deskriptif Analisis melalui penelitian survei (Survei Research).

Jenis penelitian survei ini dimaksudkan agar dapat diperoleh data mengenai proses teknik self management santri serta pengaruhnya terhadap Kemandirian belajarnya. Dalam kegiatan survei, informasi dikumpulkan dari responden melalui kuesioner/angket. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah seluruh siswa Madrasah Aliyah di pondok pesantren Darunna'im Rangkasbitung yang mengikuti kegiatan yaitu sebanyak 155 siswa. Dari populasi yang ada maka dalam penelitian ini sampel yang ditetapkan sebanyak 17%, jadi jumlah sampelnya adalah 26 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan: Kuesioner (Angket), Observasi, Wawancara (interview), dan Dokumentasi.

Hasil dan Pembahasan

Data Pelaksanaan *Self Management* Terhadap Kemandirian Belajar Siswa

Berdasarkan dokumen hasil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti di MA Darunna'im Rangkasbitung, maka di dapat gambaran secara umum mengenai Pengaruh Teknik *Self Management* terhadap Kemandirian belajar siswa kelas 5 KMI di MA Darunna'im adalah sebagai berikut :

4.1.1 *Self Management* (X)

Pada variabel ini terdiri dari 5 indikator setiap indikatornya dijabarkan pada 25 item pernyataan. Setiap item pernyataan memiliki alternatif jawabandan setiap jawaban diberikan skor. Pernyataan tersebut diberikan kepada 26 responden, dan diperoleh skor tertinggi dan terendah. Dari 25 pernyataan yang disediakan skor tertinggi yang diperoleh 113 dan skor terendah 72.

Panjang interval = $\frac{(X \text{ max} - X \text{ min})}{\text{Banyak kelas (k)}}$

$$\frac{(113 - 72)}{6} = 7$$

NO	INTERVAL SKOR	FREKUENSI	%	
1	65	74	1	4%
2	75	84	3	12%
3	85	94	6	23%
4	95	104	10	38%
5	105	115	6	23%
TOTAL		26	100%	

Daftar Tabel 4.1
kriteria Penetapan Tentang *Self Management* (X)

Kemandirian Belajar (Y)

Pada variabel ini terdiri dari 5 indikator setiap indikatornya dijabarkan pada 25 item pernyataan. Setiap item pernyataan memiliki alternatif jawaban dan setiap jawaban diberikan skor. Pernyataan tersebut diberikan kepada 26 responden, dan diperoleh skor tertinggi dan terendah. Dari 25 pernyataan yang disediakan skor tertinggi yang diperoleh 113 dan skor terendah 56.

$$\text{Panjang interval} = \frac{(X_{\max} - X_{\min})}{\text{Banyak kelas (k)}}$$

$$\frac{(113 - 56)}{6} = 9,5 \text{ atau } 10$$

NO	INTERVAL SKOR		FREKUENSI	%
1	55	64	4	15%
2	65	74	1	4%
3	75	84	7	27%
4	85	99	11	42%
5	100	115	3	12%
TOTAL			26	100%

Daftar Tabel 4.2

Kriteria Penetapan Tentang Kemandirian Belajar (Y)

Pengujian Instrumen

Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Teknik *Self Management* (X)

1. Uji Validitas

Dari hasil pengujian validitas pada variabel Teknik *Self Management* (X), ini ada 25 item soal pernyataan yang telah diuji, diperoleh 23 item pernyataan yang valid dan 2 pernyataan yang tidak valid. Dalam penelitian uji validitas yang telah dilakukan ditampilkan dalam table sebagai berikut :

No Soal	Rhitung	Rtabel	STATUS
1	0.6025	0.396	VALID
2	0.4854	0.396	VALID
3	0.4078	0.396	VALID
4	0.4450	0.396	VALID
5	0.4618	0.396	VALID
6	0.5612	0.396	VALID
7	0.4450	0.396	VALID
8	0.7286	0.396	VALID

9	0.5477	0.396	VALID
10	0.4546	0.396	VALID
11	0.4379	0.396	VALID
12	0.4546	0.396	VALID
13	0.4111	0.396	VALID
14	0.4450	0.396	VALID
15	0.4780	0.396	VALID
16	0.5411	0.396	VALID
17	0.4909	0.396	VALID
18	0.4541	0.396	VALID
19	0.5469	0.396	VALID
20	0.6988	0.396	VALID
21	0.4546	0.396	VALID
22	0.5411	0.396	VALID
23	0.3848	0.396	TIDAK VALID
24	0.7286	0.396	VALID
25	0.3117	0.396	TIDAK VALID

Daftar Tabel 4.3
Hasil Uji Validitas *Self Management*

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen penelitian dilakukan dengan rumus Cronbach Alpha, dari 25 item pernyataan terdapat 23 item pernyataan yang valid, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Hasil reliabilitas yang diperoleh sangat kuat ($r_{AC} = 1,038$). Sebagaimana tabel berikut :

HASIL UJI RELIABILITAS CRONBACH ALPA	
Koefisien Reliabilitas	Interpretasi
1,038	Sangat Reliabel

Daftar Tabel 4.4 Reliabilitas *Self Management*

Daftar gambar 4.1 Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi teknik *self management*

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,200	Sangat Rendah
0,200 – 0,400	Rendah
0,400 – 0,600	Cukup

0,600 – 0,800	Tinggi
0,800 – 1,00	Sangat tinggi

Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Kemandirian Belajar (Y)

1. Uji Validitas

Dari hasil pengujian validitas pada variabel Kemandirian Belajar (Y), ini ada 25 item soal pernyataan yang telah diuji, diperoleh 24 item pernyataan yang valid dan 1 pernyataan yang tidak valid. Dalam penelitian uji validitas yang telah dilakukan ditampilkan dalam table sebagai berikut :

NO SOAL	Rhitung	Rtabel	STATUS
1	0,703	0,396	VALID
2	0,766	0,396	VALID
3	0,657	0,396	VALID
4	0,403	0,396	VALID
5	0,582	0,396	VALID
6	0,454	0,396	VALID
7	0,766	0,396	VALID
8	0,403	0,396	VALID
9	0,836	0,396	VALID
10	0,603	0,396	VALID
11	0,579	0,396	VALID
12	0,753	0,396	VALID
13	0,582	0,396	VALID
14	0,793	0,396	VALID
15	0,592	0,396	VALID
16	0,703	0,396	VALID
17	0,592	0,396	VALID
18	0,457	0,396	VALID
19	0,671	0,396	VALID
20	0,789	0,396	VALID
21	0,449	0,396	VALID
22	0,295	0,396	TIDAK VALID
23	0,558	0,396	VALID
24	0,820	0,396	VALID
25	0,466	0,396	VALID

Daftar Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Kemandirian Belajar

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen penelitian dilakukan dengan rumus Cronbach Alpha, dari 25 item pernyataan terdapat 24 item pernyataan yang valid, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Hasil reabilitas yang diperoleh sangat kuat ($r_{AC} = 1,032$). Sebagaimana tabel berikut :

HASIL UJI RELIABILITAS CRONBACH ALPA	
Koefisien Reliabilitas	Interpretasi
1,032	Sangat Reliabel

Daftar Tabel 4.6 Reliabilitas Kemandirian Belajar

Daftar gambar 4.2 Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi kemandirian belajar

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,200	Sangat Rendah
0,200 – 0,400	Rendah
0,400 – 0,600	Cukup
0,600 – 0,800	Tinggi
0,800 – 1,00	Sangat tinggi

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov-smirnov dan Shapiro-Wilk dengan menggunakan taraf signifikan 0,05 data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan > 0,05. Berikut data hasil uji normalitas menggunakan SPSS.

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Self Management	0,259	26	0,096	0,259	26	0,963
Kemandirian Belajar	0,259	26	0,931	0,259	26	0,947

Daftar Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan output SPSS pada tabel test of normality di atas di ketahui bahwa data *Self Management* berdistribusi normal dengan nilai Sig. 0,963 > 0,05. Begitupun dengan data Kemandirian Belajar dengan nilai Sig. 0,947 > 0,05. Dengan demikian penelitian ini memiliki data yang berdistribusi normal karena nilai Sig. yang diperoleh lebih besar dari 0,05.

Uji Lineritas

Pengambilan keputusan dalam uji lineritas dapat dilihat dari Deviation from Linearity pada table berikut :

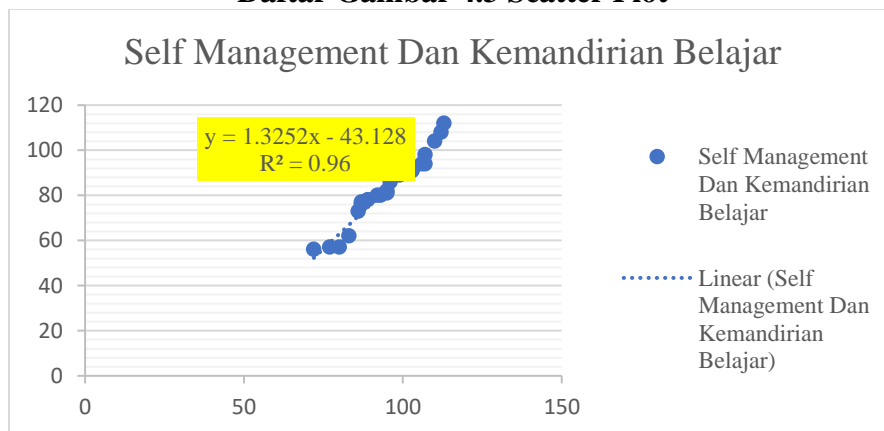
Anova Tabel

	df	SS	MS	F	Significance F
Regression	1	103,5911348	103,5911348	0,460196479	0,50402121
Residual	24	5402,447327	225,1019719		
Total	25	5506,038462			

Daftar Tabel 4.8 Hasil Uji Lineritas

Berdasarkan nilai Signifikan (Sig.) dari output SPSS diatas diperoleh nilai Deviation From Linearity Sig. 0,504 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel teknik *self management* (X) dan kemandirian belajar (Y). berikut gambar linear menggunakan Scatter Plot SPSS.

Daftar Gambar 4.3 Scatter Plot



Uji Hipotesis

Pada uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi, adapun hasil penelitiannya dapat dilihat pada tabel berikut :

for Means t-Test: Paired Two Sample

	Self Managemen (X)	Kemandirian Belajar (Y)
Mean	96,07692308	84,19230769
Variance	120,3938462	220,2415385
Observations	26	26
Pearson Correlation	0,979784108	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	25	
t Stat	13,05530214	
P(T<=t) one-tail	5,77491E-13	
t Critical one-tail	1,708140761	
P(T<=t) two-tail	1,15498E-12	
t Critical two-tail	2,059538553	

Daftar Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel correlation diatas maka dapat disimpulkan bahwa diperoleh nilai yang signifikansi Sig. yaitu dinyatakan berkorelasi atau terdapat hubungan antara *Self Management* (X) dan Kemandirian belajar (Y) dan sebaliknya. Dan diperoleh nilai Pearson Correalation 0,979 maka dinyatakan korelasi kuat dengan kekuatan hubungan yang tinggi artinya terdapat hubungan ataupun pengaruh *Self Management* terhadap Kemandirian belajar siswa kelas 5 KMI MA Darunna'im. maka hipotesis pada penelitian ini (H_a) diterima, dan (H_0) Ditolak.

Pembahasan Hasil penelitian

Hasil penelitian ini dapat kita lihat dari hasil uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Pada uji asumsi klasik yang berupa persyaratan dalam penelitian kuantitatif yaitu uji normalitas dan uji linearitas dengan menggunakan SPSS.

Pada uji normalitas variabel *Self Management* (X) mendapatkan hasil 0,963 dan Kemandirian Belajar 0,947 karena nilai Sig. > 0,05 . maka keduanya memiliki data berdistribusi yang normal.

Pada uji linearitas dilihat dari Hasil Uji Lineritas dengan nilai Sig. 0,504 > 0,05, maka hubungan yang linear antara variabel X dan Y.

Uji hipotesis dapat dilihat pada koeffisien korelasi pada variabel *Self Management* (X) dan variabel Kemandirian Belajar (Y) dengan nilai 0,979 dengan memiliki kekuatan hubungan yang tinggi. Dan memperoleh nilai diperoleh nilai Pearson Correalation 0,979 yang artinya terdapat hubungan atau pengaruh *Self Management* terhadap Kemandirian Belajar siswa kelas V KMI. Dengan ini (H_0) ditolak dan (H_a) diterima.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh teknik self management terhadap kemandirian belajar siswa kelas 5 KMI di MA Darunna'im, adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara pengaruh teknik self management terhadap kemandirian belajar siswa kelas 5 KMI di MA Darunna'im Rangkasbitung, dengan jumlah sampel sebanyak

26 peserta didik dan angket sebanyak 25 item pernyataan. Yang terbagi menjadi 5 item per variabel. Adapun jumlah item yang valid 23 item pada variabel teknik self management (X) dan 24 item pada variabel kemandirian belajar (Y).

2. Berdasarkan hasil korelasi Pearson Correlation yang telah dilakukan pada penelitian ini diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual (X) dan minat belajar (Y) sebesar (0,979) dengan memiliki kekuatan hubungan sebesar (90 %) dan signifikan Sig (2 – tailed) = 0,00 < 0,05. Artinya terdapat hubungan atau pengaruh teknik self management terhadap kemandirian belajar siswa kelas 5 KMI, maka hipotesis ini (H_a) diterima, dan (H₀) ditolak.
3. Berdasarkan observasi di Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung, karena lingkungan pondok yang memiliki aturan, dan aktivitas sehari – hari yang menuntut siswa untuk tetap berdisiplin menumbuhkan nilai kemandirian yang tinggi. Karena kebiasaan siswa yang dituntut dan oleh keadaan menumbuhkan kemampuan bersifat fleksibel, memiliki tingkat kesadaran yang tinggi, memiliki kualitas hidup yang diilhami , kemampuan menghadapi penderitaan, dan keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu. Yang mana hal tersebut datang ketika siswa dapat mengatur dirinya dengan baik (Self Management).

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka Adapun saran – saran sebagai berikut :

1. Guru pembimbing beserta kepala disiplin pondok diharapkan dapat lebih memberikan pemahaman kepada siswa, mengenai pentingnya siswa untuk dapat memiliki teknik self management (pengendalian diri) agar tercipta jiwa yang mandiri dalam peserta didik dalam belajar.
2. Meninjau pentingnya teknik self management dalam diri, di harapkan bagi siswa dapat menerapkannya agar terbentuknya kepribadian siswa yang baik, karena semakin baik kepribadiannya maka akan membantu keberhasilan dalam proses belajar siswa.
3. Kepada siswa diharapkan dapat mengaplikasikan teknik self management dengan sebaik-baiknya tidak hanya ketika di kegiatan belajar mengajar berlangsung, namun juga di kehidupan sehari-hari siswa.
4. Kepada pembaca, disarankan agar nilai-nilai positif dalam penelitian ini dapat dikembangkan. Dan kepada peneliti, kiranya dapat menjadi pengalaman dan pengetahuan untuk meneliti lebih baik lagi.

Daftar Pustaka

Al-Qur'annul Karim, Al-Ashr 103 ayat 1-3

Ani Supriyati. (2003). "*Upaya Peningkatan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*". Jurnal: Unesa.

Darwyan Syah, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Jakarta: Haja Mandiri, 2017) , 47

Daryanto Mohammad Farid, *Bimbingan Konseling (Panduan Guru BK dan Umum)*, (Yogyakarta: Gava Media, 2012).

Dwi Destya Trisnawati. (2013), "Membangun Disiplin dan Tanggung Jawab Siswa SMA Khadijah Surabaya Melalui Implementasi Tata Tertib Sekolah." *jurnal Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*.

- “Efektifitas Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016”, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Fitri dan Anike Dian, *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif pada Siswa x-11 SMAN 15 Surabaya*, (Jurnal)
- Gie, The Liang. 2000. Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press,
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : PT Indeks, 2016
- Irfan Prabowo. (2012) “Teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*)”. Di akses dari situs web: <http://irvanhavefun.blogspot.com/2012/03/teknik-pengelolaan-diri-self-managment.html?m=1>
- Jawwad dan Ahmad Abdul, *Faktor-Faktor Management Diri*, (Bandung: SaveiGeneration, 2007)
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI (2010). *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Cet. Ke-5*, Jakarta: Pustaka Phoenix.
- Koestoe. (1983). *Dinamika dalam Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Erlangga.
- Komalasari, Gantina dkk. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks.
- Kristinawati, Elita dkk. (2003) “Penerapan Strategi *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Worship Pagi di Sekolah Berasrama”. *jurnal Bk Unesa*.
- Luthfi Fauzan. (2009). “Praktik Konseling Teknik *Self Managment*”. Dari situs web: <http://Luthfifauzan'sBlog.htm>.
- _____. (2009) “Praktik Teknik Konseling *Self Management*”. Dari situs web <https://luthfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-managment/>
- M. Burhan Bungin. (2005). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: PrenadaMedia Group.
- Markus Apriadi Joko. (2016). “Peningkatan Kedisiplinan di Sekolah Melalui *Token Economic* Pada Anak Kelompok A TK Taman Indria Dlingo”, *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Monica, Mega Aria, dan Ruslan Abdul Gan. (2015/2016). “Efektifitas Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung”, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*
- Mughnifar Ilham. (2019). *Pengertian Disiplin, Tujuan, Macam, Manfaat dan Contohnya*, dari situs web: <https://materibelajar.co.id/pengertian-disiplin/mughnifar-ilham-01-09-2019/>.
- Nurdjana Alamri. (2014/2015). “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog).
- Nurzaakiyah, Siti dan Nandang Budiman. (2018). “Teknik *Self-Management* dalam *Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*”.
Dari situs web: http://file.upi.edu/Direktori/fip/jur._psikologi_pend_dan_bimbingan/197102191998021-nandang_budiman/teknik_self_management.pdf.
- Nurdin Ismail dan Sri Hartati, *Metodelogi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Media Sahabat Cendikia, 2019), p.110
- Prama Setia, Ricky Yordani, dkk. (2016), *Dasar-Dasar Statistika Dengan Software R Konsep dan*

- Aplikasi, Bogor: Penerbit In Media.
- Penerapan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Worship Pagi di Sekolah Berasrama, (Jurnal Bk UNESA)
- Penetapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri, (E-Jurnal Undiksa 2014).
- Prasetyo, Bambang dan Jannah Lina Miftahul. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Raja Perindo.
- Ritonga Hasnun Jauhari. (2015). *Manajemen Organisasi, Pengantar Teori dan Praktek*, Medan: Perdana Publishing.
- S. Margono. (2005). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sirait, James A.F Stoner. (1998). *Management*, Jakarta: PT Sinar Grafika.
- Syaiful bahri djamarah, *Guru dan anak didik dalam interaksi edukatif*, (Jakarta : Rineka cipta, 2010)
- Supriyati, Anik. *Upaya Peningkatan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok* (Unesa: 2013)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D) 2014*
- Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, *Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dymorphic Disorder*.
- Skripsi. Syafrina Dariza, *Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Disiplin Siswa di SMP Al-Ghazali Bogor*
- Silberman, *Aspek-aspek kemandirian belajar* (2007)
- Supardi, *statistic Penelitian Pendidikan: Perhiyangan, Penyajian, Penjelasan, Penafsiran dan Penarikan Kesimpulan*, (Depok: Rajawali Pers, 2019), 239.
- Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), p.63
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D...*140
- Sukardi. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2017). p. 121
- Koestoer, *Dinamika Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 61
- Nurhayati, *Jenis-jenis percaya diri* (Jakarta Alfabeta 2011 : 131)
- Nurdjana Alamri, *Jurnal Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management* (2014)
- Luthfi Fauzan, *Praktik Konseling Teknik Self Managmment*, (2018)
- Warsito, Hada dkk, *Penggunaan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Lingkungan Pesantren*, (UNESA: 2010)
- Wiguna Minharja. (2017). Skripsi: *"Efektifitas Program Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kenakalan Santriwati (Studi Kasus di Pondok Pesantren Modern Darul Ulum 1 Bnatar Kemang Bogor)*, UIN Syarif Hidayatullah