

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 4	NOMOR 7	EDISI April 2019	HALAMAN 648 - 760	ISSN 2503 - 1708
-------------------	-------------	------------	---------------------	----------------------	---------------------

**Diterbitkan Oleh:
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FIP IKIP MATARAM**

REALITA

BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung dan Penasehat	: Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D
	: Drs. Wayan Tamba, M.Pd
Penanggung Jawab	: Farida Herna Astuti, M.Pd
Ketua Penyunting	: Mustakim, M.Pd
Sekretaris Penyunting	: Hariadi Ahmad, M.Pd
Keuangan	: Asmini
Penyunting Ahli	: 1. Prof. Dr. Gede Sedanayasa, M.Pd
	: 2. Prof. Dr. Wayan Maba
	: 3. Dr. A. Hari Witono, M.Pd
	: 4. Dr. Gunawan, M.Pd
	: 5. Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd
Penyunting Pelaksana	: 1. Dr. Abdurrahman, M.Pd
	: 2. Mujiburrahman, M.Pd
	: 3. Drs. I Made Gunawan, M.Pd
Pelaksana Ketatalaksanaan	: 1. Ahmad Muzanni, M.Pd
	: 2. Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd
	: 3. M. Chaerul Anam, M.Pd
Distributor	: Nuraeni, S.Pd., M.Si
Desain Cover	: Ihwan Mustakim, M.Pd

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram

Telp. (0370) 638991

Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id

Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (CD/Flashdisk/Email)* yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram.

DAFTAR ISI	Halaman
Ni Made Sulastri Penerapan Metode Bercerita Menggunakan Boneka Tangan untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Anak Usia Dini	648 - 653
Aluh Hartati dan Haeratunnisa Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Perilaku Menolong pada Siswa Kelas XI IPS SMAN 5 Mataram	654 – 666
Saharudin, dan Khairul Huda Peningkatan Keterampilan Menulis Teks Naratif dalam Bahasa Indonesia melalui Teknik <i>Mind Mapping</i> Siswa Kelas IV SDN 2 Semoyang	667 – 675
Willy Hermawan Aprian, Farida Herna Astuti, dan Eneng Garnik Pengaruh Konseling Behavioristik terhadap <i>Zoophobia</i> pada Siswa SMPN 11 Mataram	676 – 684
Dewi Rayani, Dewi Nur Sukma Purqoti, dan Menik Aryani Gambaran Kemampuan Adaptasi Psikologis Pasien Stroke Di RSUD Provinsi NTB	685 – 690
Andita Arya Martina, Ni Ketut Alit Suarti, dan M. Chairul Anam Pengaruh Teknik Behavioral terhadap Sikap Mencela pada Siswa Kelas XI di Ma Assa'adah Labuapi Kabupaten Lombok Barat	691 – 699
Abdurrahman Upaya Meningkatkan Perkembangan Nilai Agama dan Moral Melalui Metode Keteladanan pada Anak Usia Dini	700 – 705
Nita Sopiana, dan Ahmad Muzanni Pengaruh Teknik <i>Self Management</i> terhadap Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok	706 – 715
Anita Afrianingsih, Nurul Iman, dan Mufid Kemandirian Anak melalui Integrasi <i>Outdoor And Indoor Learning</i> terhadap Perkembangan Sosial Emosional	716 – 726
Hariadi Ahmad, dan Lalu Andry Adifa Maulana Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram	727 – 741
Lalu Muh Kaspari Tami Mahsyar, Mujiburrahman, M. Najamuddin Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Sikap Kemandirian Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Lembar Kabupaten Lombok Barat	742 – 749
Evan Septiadi, dan Lalu Jaswandi Pengaruh Teknik Shaping Terhadap Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Narmada Kabupaten Lombok Barat	750 – 760

**PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU
MENYONTEK PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 NARMADA
KABUPATEN LOMBOK BARAT**

Oleh:

Nita Sopiana, dan Ahmad Muzanni

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram

e-mail: nitasopiana3112@gmail.com; ahmadmuzanni@ikipmataram.ac.id

Abstrak: Perilaku menyontek bukanlah hal baru, hal ini terus dilakukan secara terus menerus dari generasi ke generasi hingga menjadi sebuah kebiasaan. Kebiasaan buruk ini selain mengganggu tentu akan merugikan banyak pihak. Oleh sebab itu, di perlukannya teknik *self management* untuk meminimalisir perilaku kecenderungan menyontek. Teknik *self management* adalah suatu cara yang dilakukan seseorang untuk mengontrol atau mengelola dirinya sendiri terhadap tingkah laku yang ingin diubah. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah Ada Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket sebagai metode pokok sedangkan observasi, dokumentasi dan wawancara sebagai metode pelengkap, analisis data menggunakan rumus *t*-tes dan analisis program SPSS, hasil bahwa analisis data dengan menggunakan hitungan manual dan program analisis SPSS memiliki nilai yang hampir sama yaitu: $t_{hitung} = 17,405$ dengan menggunakan hitungan manual dan $t_{hitung} = 17,419$ dengan menggunakan analisis SPSS. Dengan demikian nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} sebesar 2,201 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yaitu 5%, maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Nihil (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, maka kesimpulan penelitian ini adalah: Ada Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Kecenderungan Menyontek Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

Kata Kunci: Teknik *Self Management*, Perilaku Menyontek

Abstract: Cheating behavior is not new, it continues to be carried out continuously from generation to generation to become a habit. This bad habit besides disturbing will certainly harm many parties. Therefore, there is a need for self management techniques to minimize the behavior of resistance tendencies. Self management techniques is a way that someone does to control or manage themselves against the behavior they want to change. The formulation of the problem in this study is: is there an: Effect Of Self Management Techniques on Cheating Behavior in Class XI Students of SMAN 1 Narmada West Lombok Regency 2018/2019 Academic Year?. the purpose of this study was to determine the: Effect Of Self Management Techniques on Cheating Behavior in Class XI Students of SMAN 1 Narmada West Lombok Regency 2018/2019. The data collection method used in this study is a questionnaire as the main method while observation, documentation and interviews as a complementary method, data analysis using the *t*-test formula and analysis programs SPSS has almost the same value, namely: t count = 17.405 using manual count and t

count = 17.419 using SPSS analysis. That's why the value of count are greater than the value of t table which is 2.201 whit a significance $\alpha = 0,05$ which is 5% it can be concluded that the null of hypothesis (H_0) are rejected and the alternative hypothesis (H_a) are accepted. So, the conclusion of this study are: the influence of Self Management Techniques on Cheating Behavior in Class XI Students of SMAN 1 Narmada West Lombok Regency 2018/2019 Academic Year.

Keywords: *Self Management Techniques, Cheating Behavior*

LATAR BELAKANG

Setiap tahunnya mutu pendidikan semakin dinaikkan, sarana dan prasarana semakin di tingkatkan untuk menghasilkan bibit-bibit penerus bangsa yang berkualitas dan berdaya saing tinggi. Banyak sekali penemuan-penemuan baru yang diluncurkan dengan kecanggihan teknologi dan sebentar lagi kita akan di hadapkan dengan revolusi industri 4.0 pendidikan banyak mengalami perubahan dan kemudahan. Banyak penemuan-penemuan teknologi yang memudahkan dalam mengakses informasi dan pertukaran data. Semua informasi pendidikan tersedia di mana saja dan kapan saja.

Pendidikan merupakan sebuah kebutuhan yang harus terpenuhi untuk kualitas sumber daya manusia. Pendidikan dapat ditempuh dengan banyak cara semakin cepat dan mudah untuk diakses. Masyarakat dituntut untuk meningkatkan kemampuan dari segi pendidikan maupun kualitas yang dimiliki. Pendidikan tidak hanya dilakukan di sekolah dan ruang kelas. Pendidikan juga bisa dilakukan di rumah maupun dengan jarak jauh sekalipun dan di istilahkan dengan pendidikan formal, non formal, dan informal. Redja Mudyahardjo (2014: 11) mengemukakan bahwa “pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan/atau latihan, yang berlangsung disekolah dan diluar sekolah sepanjang hayat, untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat

memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tepat di masa yang akan datang”.

Dalam dunia pendidikan terdapat beberapa hambatan yang muncul dalam proses belajar mengajar baik dari internal maupun eksternal. Hambatan yang timbul dari internal atau dari dalam diri siswa antar lain kejenuhan saat belajar dan tingkat intelektual yang rendah membuat beberapa siswa memiliki perilaku menyontek saat diberikan tugas maupun saat sedang ujian berlangsung. W.J.S Purwadarminta (dalam Hartanto, 2012: 10) mengemukakan bahwa “mencontek atau *ngepek* menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah mencontoh, meniru, atau mengutip tulisan, pekerjaan orang lain sebagaimana mestinya”. Tamekia Reece (dalam Hartanto, 2012: 12) mengemukakan bahwa “menyontek meliputi kegiatan meniru atau melihat jawaban orang lain, melihat sebageian atau keseluruhan pekerjaan orang lain dan mengakuinya sebagai hasil dari pekerjaannya, melihat jawaban dari internet (ketika hal tersebut dilarang atau tidak diijinkan), menyimpan jawaban pada telepon seluler (*handphone*) atau *MP3 Player*, menggunakan catatan (*kepekan*), serta meminjam dan melihat naskah hasil pekerjaan teman”.

Perilaku menyontek bukanlah hal baru di Indonesia, hal ini terus dilakukan secara terus menerus dari generasi ke generasi hingga menjadi sebuah kebiasaan. Kebiasaan buruk ini selain mengganggu tentu akan merugikan banyak pihak. Oleh sebab itu, Indonesia

perlu berbenah setidaknya ada upaya untuk meminimalisir perilaku menyontek.

Seperti kenyataan yang terjadi di lapangan menunjukkan terdapat perilaku menyontek pada siswa kelas XI SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat. Berdasarkan hasil data dari analisis

Kebutuhan dengan menggunakan angket DCM (daftar cek masalah) saat melaksanakan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) pada bulan September 2018. Siswa kelas XI sering menyalin atau menyontek tugas rumah yang diberikan oleh guru. Seharusnya tugas tersebut dikerjakan di rumah, namun karena tidak dikerjakan di rumah tugas tersebut dikerjakan di sekolah dan menyontek tugas temannya yang sudah jadi.

Sehubungan dengan pernyataan di atas sifat *self management* sangat penting ditumbuh kembangkan dalam diri siswa. Ratna (2013: 63) menemukan bahwa “Tujuan teknik *self management* adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan, dan perbuatan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal baik dan benar”. Pendapat lain mengatakan “Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri” Komalasari (2018: 180).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu cara yang dilakukan seseorang untuk mengontrol atau mengelola dirinya sendiri terhadap tingkah laku yang ingin diubah dan konselor berperan membantu konseli dalam meluruskan perubahan yang diinginkan oleh konseli. Salah satu bentuk dari sikap dan perilaku *self management* adalah siswa mampu untuk mengontrol dirinya untuk tidak

melakukan perilaku kecenderungan menyontek, yang membuat dirinya untuk malas belajar karena selalu mengandalkan jawaban dari temannya dan akan merugikan dirinya dimasa depan.

Salah satu layanan konseling yang dapat dimanfaatkan untuk menangani permasalahan ini adalah menggunakan teknik *self management*. Layanan konseling menggunakan teknik *self management* dapat di upayakan menangani permasalahan ini dengan memanfaatkan pendekatan individual terhadap setiap siswa yang memiliki perilaku kecenderungan menyontek guna mengubah siswa tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah dipandang penting untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019”.

KAJIAN PUSTAKA

Self management merupakan cara seseorang untuk mengatur atau mengelola dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang di inginkan. Sukadji (Komalasari, 2018: 180) mengemukakan bahwa “pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut”. Hartono (2014: 125) mengemukakan bahwa istilah “*self management* mengacu pada harapan agar konseli dapat lebih aktif dalam proses terapi”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu cara yang dilakukan seseorang untuk mengontrol atau mengelola dirinya sendiri terhadap tingkah laku yang ingin diubah dan konselor berperan membantu konseli dalam meluruskan perubahan yang diinginkan oleh konseli.

Adapun tujuan dari *self management* ini untuk membantu siswa mengelola perilaku yang bermasalah pada dirinya sendiri. Ratna (2013: 63) mengemukakan bahwa “tujuan teknik *self management* adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri”. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan, dan perbuatan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal baik dan benar.

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling konselor mengarahkan konseli dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling.

Setelah proses konseling menggunakan teknik *self management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mengelola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetaap dengan arah prosedur yang tepat.

aspek-aspek *self management* dapat dipahami bahwa jika siswa dapat mengelola waktu dengan baik berarti dapat juga mengelola kehidupan dengan sebaik-baiknya untuk mencapai sasaran dan tujuan dalam kehidupan dan pekerjaan secara efektif dan efisien. Dapat bersosialisasi dengan lingkungan

juga merupakan pilar utama dalam *self management*, hubungan personal yang erat dapat menjadi sumber kekuatan dan pembaruan secara terus menerus. Interaksi dengan berbagai macam orang dapat membangun seseorang pada tingkat kehidupan yang terdalam. Perspektif diri menilai orang lain sama dengan menilai dirinya sendiri, jika individu tersebut jujur maka akan mempermudah seseorang dalam membentuk manajemen diri. Begitu juga sebaliknya, jika individu tersebut berbohong maka akan sulit membentuk manajemen diri. Sehingga *self management* pada siswa dapat dibentuk dan mengarahkan siswa lebih baik dan dapat menciptakan perilaku baru.

Ada beberapa tahapan yang dilakukan jika ingin memanajemen diri sendiri di antaranya membuat daftar *cek list* atau membuat catatan kecil tentang perilaku apa saja yang ingin diubah dan pencapaian apa yang ingin raih, lakukan tahap evaluasi dengan membandingkan pencapaian yang diraih dengan perilaku yang ingin diubah, lalu memberi penguatan pada diri sendiri untuk dapat mempertahankan manajemen diri yang mulai terbentuk. Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Menyontek

Perilaku menyontek yang dilakukan oleh siswa di sebabkan karena siswa tersebut merasa cemas terhadap nilainya, situasi lingkungan yang mendukung untuk menyontek sehingga meniru perilaku menyontek yang dilakukan oleh teman-temannya. Oleh sebab itu, dibutuhkan teknik *self management* untuk mengenali dan mengelola dirinya (secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual) sehingga dia mampu mengelola dirinya sendiri maupun orang lain dan mampu mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup yang ingin dicapai.

Perilaku menyontek adalah perilaku yang mengandalkan jawaban dari orang lain saat sedang menghadapi ujian dengan cara tidak sah. Alhadza (dalam Musslifah, 2012: 140) mengemukakan bahwa “perilaku menyontek atau *cheating* adalah suatu wujud perilaku dan ekspresi mental seseorang yang merupakan hasil belajar dari interaksi dengan lingkungannya”.

Erik M. Anderman dan Tamera B. Murdock (dalam Hartanto, 2012: 10-11) mengemukakan bahwa “perilaku menyontek digolongkan ke dalam tiga kategori: 1) memberikan, mengambil, atau menerima informasi; 2) menggunakan materi yang dilarang atau membuat catatan atau *ngepek*, dan 3) memanfaatkan kelemahan seseorang, prosedur, atau proses untuk mendapatkan keuntungan dalam tugas akademik”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku menyontek adalah perilaku mendapatkan jawaban secara tidak sah dari orang lain dan menyontek bukan bawaan sejak lahir melainkan didapat dari berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya.

Ada faktor yang mempengaruhi menyontek siswa di antaranya faktor internal (dari dalam diri siswa) dan faktor eksternal (dari luar diri siswa) seperti temannya bergaul dan lingkungan tempat tinggalnya. Musslifah (2012: 144-145) mengemukakan bahwa “Individu yang dominan dengan *locus of control* internal mempercayai bahwa kemajuan dalam hidupnya ditentukan oleh faktor-faktor dari dalam diri sendiri. Mereka cenderung senang bekerja keras, mempunyai cita-cita tinggi, ulet, dan menganggap kemajuan dirinya disebabkan ia bertanggung jawab terhadap hasil kerjanya”.

Adapun bentuk-bentuk dari perilaku mencontek siswa yaitu: sengaja tidak belajar saat akan diadakan ujian, membawa catatan kecil, bertanya pada

teman dan memberi jawaban pada teman. Klausmeier (dalam Musslifah, 2012 : 140) mengemukakan bentuk-bentuk perilaku menyontek yaitu: 1) Menggunakan catatan jawaban sewaktu ujian; 2) Menyontok jawaban dari siswa lain; 3) Memberikan jawaban atau tugas yang telah selesai kepada teman; 4) Dan mengelak dari aturan-aturan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku menyontek siswa saat ujian berlangsung, meliputi: 1) Menggunakan catatan jawaban sewaktu ujian: a) Melihat buku catatan saat ujian; b) Melihat rangkuman materi saat ujian; c) Menggunakan catatan kecil saat ujian berlangsung. 2) Menyontok jawaban dari siswa lain: d) Melihat jawaban teman saat ujian; e) Menjawab soal ujian bukan dari pikiran sendiri; f) Meniru jawaban teman saat ujian; g) Menyalin hasil ujian orang lain. 3) Memberikan jawaban atau tugas yang telah selesai kepada teman: h) Menggunakan kode-kode tertentu untuk saling tukar jawaban saat ujian; i) Mengatakan rumus untuk menjawab soal ujian; j) Menyatakan cara menjawab soal ujian pada teman; k) Memberikan izin kepada orang lain untuk menyalin jawabannya. 4) Mengelak dari aturan-aturan (melanggar tata tertib ujian): l) Bertanya pada teman saat ujian; m) Mencari kepastian jawaban yang benar dari teman saat ujian; n) Mengerjakan ujian orang lain.

Banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku menyontek. Selain merugikan diri sendiri perilaku menyontek dapat merugikan orang lain, yaitu: 1) membuat siswa malas belajar; 2) membuat siswa sering berbohong; 3) menumbuhkan perasaan takut dan cemas pada diri siswa; 4) membuat siswa tersebut selalu bergantung pada orang lain; 5) siswa tersebut akan mengganggu orang lain; 6) siswa tersebut jadi menyepelekan guru; 7) dan siswa tersebut akan menghalalkan segala cara agar dapat menyontek.

Sebelum dampak yang diakibatkan dari perilaku menyontek semakin besar atau semakin parah, maka perlu pencegahan dari sejak dini. Oleh sebab itu, ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk meminimalisir atau bahkan menghilangkan perilaku menyontek pada diri siswa, diantaranya: bimbingan dari kedua orang tua secara terus menerus, penanaman agama yang kuat pada diri siswa, menggunakan konseling individu, dan dengan menggunakan konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam situasi kelompok, dimana guru bimbingan dan konseling membantu dan memfasilitasi siswa dalam mengatasi masalah yang dihadapi secara bersama-sama. Juntika Nurihsan (dalam Edi, 2013: 7) mengemukakan bahwa “konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dapat ditentukan oleh jenis kegiatan penelitian yang akan dilakukan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Sugiyono (2016: 107) mengemukakan bahwa “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”.

Metode penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dengan demikian dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan perlakuan sebelum dan sesudah diberikan *treatment* yang menggunakan teknik *self*

management. Data yang diperlukan berupa tingkat perilaku menyontek pada siswa kelas XI dengan teknik *self management* yang diperoleh dari hasil data analisis kebutuhan siswa. Akan dilakukan dengan memberikan Angket kepada responden, sedangkan metode observasi, dokumentasi dan wawancara digunakan sebagai metode pelengkap.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*” yaitu rancangan penelitian yang terdapat *Pre Test* sebelum diberi perlakuan dan *Post Test* setelah diberi perlakuan.

Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Narmada Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 402 orang. dengan rincian sebagai berikut: 1) MS (IPA) terdiri dari lima kelas yang berjumlah 180 siswa; 2) IS (IPS) terdiri dari lima kelas yang berjumlah 178 siswa; 3) BHS (BAHASA) terdiri dari satu kelas yang berjumlah 34 siswa. Kemudian, sampel dalam penelitian ini adalah sebagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut yaitu dengan tehnik “*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”, yaitu sampelnya siswa kelas XI SMAN 1 Narmada Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 178 adalah siswa kelas XI jurusan IS atau IPS yang berjumlah 178 siswa.

Sampel adalah sebagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sangat penting menentukan sampel dalam penelitian ilmiah, karena jika salah dalam menentukan sampel maka hasil yang diperoleh juga akan salah. Sugiyono (2016: 118) mengemukakan bahwa “sampel adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Suharsimi (2014: 174)

mengemukakan bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti”. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang dipilih untuk diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Proposive Sampling*. Sugiyono (2016: 124) mengemukakan bahwa “*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Suharsimi (2014: 183) mengemukakan bahwa “*purposive sampling* atau sampel bertujuan dilakukan dengan cara pengambilan subjek bukan didasarkan atas starata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan adanya tujuan tertentu.

Dari pendapat di atas dapat kita pahami bahwa *purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel yang bertujuan atau penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. Oleh sebab itu, sampel digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI jurusan IS atau IPS yang berjumlah 178 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kepada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, jenis skala pengukuran digunakan skala interval, dan tipe skala pengukuran menggunakan skala sikap yang berupa skala Likert. Sugiyono (2016: 134-135) mengemukakan bahwa “penskoran angket dengan ketentuan sebagai berikut: (a) Ya diberi skor 3 (tiga); (b) Kadang-kadang diberi skor 2 (dua); (c) Tidak pernah diberi skor 1 (satu)”.

Lebih lanjut, tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik analisis data statistik dengan menggunakan Uji t berpasangan, ciri-ciri uji t berpasangan adalah 1 kelompok melakukan 2 kali tes biasanya menggunakan (*pre test* dan *post test*), adapun rumus untuk menyelesaikan Uji t berpasangan.

HASIL PEMBAHASAN

Penelitian ini guna mendapatkan data terkini tentang perilaku menyontek para siswa kelas XI SMAN 1 Narmada tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan empat metode pengumpulan data yaitu: (1) metode angket digunakan untuk mendapatkan data tentang perilaku menyontek. (2) metode observasi dilakukan untuk melengkapi data dari penelitian yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung obyek yang akan diteliti. (3) metode dokumentasi yaitu metode yang digunakan untuk mendapatkan data tentang jumlah subjek dan nama subjek yang diteliti. (4) metode wawancara adalah metode pelengkap yang digunakan untuk memperoleh data dengan cara bertanya secara langsung dan di jawab secara langsung pula oleh responden. Adapun jumlah subjek yang diteliti sebanyak 178 adalah Siswa Kelas XI SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

Berdasarkan perlakuan yang diberikan selama 1 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu teknik *self management* memberikan pengaruh yang signifikan Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019. Sehingga teknik *self managemen* ini dapat membantu para siswa-siws dalam

mengatasi masalahnya terutama pada perilaku menyontek.

Adapun data Angket *Pree-test* Dan *Post-test* Tentang Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019 sebanyak 12 siswa, yaitu: Kelas XI IS 1 sebanyak dua siswa atas nama “Q” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 67 dan hasil *post-tes* sebanyak 54, atas nama “U” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 67 dan hasil *post-tes* sebanyak 58. Kelas XI IS 3 sebanyak satu siswa atas nama “CX” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 67 dan hasil *post-tes* sebanyak 57. Kelas XI IS 4 sebanyak enam siswa atas nama “DH” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 76 dan hasil *post-tes* sebanyak 58, atas nama “DJ” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 73 dan hasil *post-tes* sebanyak 58, atas nama “DN” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 72 dan hasil *post-tes* sebanyak 56, atas nama “EE” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 67 dan hasil *post-tes* sebanyak 52, atas nama “EI” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 67 dan hasil *post-tes* sebanyak 56, atas nama “EL” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 73 dan hasil *post-tes* sebanyak 57. Kelas XI IS 5 sebanyak tiga siswa atas nama “ET” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 71 dan hasil *post-tes* sebanyak 58, nama “EZ” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 72 dan hasil *post-tes* sebanyak 56, nama “FF” memperoleh hasil *pree-tes* sebanyak 71 dan hasil *post-tes* sebanyak 58.

Data rekapitulasi hasil angket *pree-tes* dan *post-tes* di atas dapat digunakan untuk membuat table kerja, dengan cara sebagai berikut:

1. Merumuskan Hipotesis Nihil

Untuk kepentingan perhitungan analisis statistik, maka hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: Ada Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Menyontek Siswa Kelas XI di SMAN 1

Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019. Maka perlu diubah terlebih dahulu ke dalam hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Menyontek Siswa Perilaku Kelas XI di SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

2. Menyusun Tabel Kerja

Untuk mengolah data yang telah dikumpulkan dengan metode angket, maka untuk menguji hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi: Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

Adapun hasil uji hipotesis tentang Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019, yaitu: subyek dari penelitian ini sebanyak 12 siswa, hasil keseluruhan *pree-tes* sebanyak 843, sedangkan hasil *post-tes* keseluruhan sebanyak 678, untuk memperoleh hasil *Gain (d)* didapat dari hasil *pree-tes* mengurangi hasil *post-tes* sebanyak 165, untuk menentukan $\sum d$ diperoleh dari $(d - Md)$, dan hasil dari $\sum x^2 d$ sebanyak 82,25.

Dengan demikian, untuk memasukan data ke dalam rumus, langkah terakhir dalam menghitung data-data dengan statistik (rumus-rumus) adalah dengan menghitung nilai perbandingan antara tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan rumus “t” test.

Dari hasil penghitungan tersebut, maka nilai t_{tes} yang diperoleh dari hitungan manual dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} = 17,405$, sedangkan nilai t_{tes} yang diperoleh dari program analisis SPSS dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} = 17,419$. Nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yaitu 5% dengan

ketentuan $db = (n-1) = (12-1) = 11$ adalah 2,201 menggunakan uji dua pihak, kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} .

Dari hasil perhitungan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa analisis data dengan menggunakan hitungan manual dan program analisis SPSS memiliki nilai yang hampir sama yaitu: $t_{hitung} = 17,405$ dengan menggunakan hitungan manual dan $t_{hitung} = 17,419$ dengan menggunakan analisis SPSS. Dengan demikian nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} sebesar 2,201 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yaitu 5%, maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Nihil (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, maka kesimpulan penelitian ini adalah: Ada Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa, Ada Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa analisis data dengan menggunakan hitungan manual dan program analisis SPSS memiliki nilai yang hampir sama yaitu: $t_{hitung} = 17,405$ dengan menggunakan hitungan manual dan $t_{hitung} = 17,419$ dengan menggunakan analisis SPSS. Dengan demikian nilai t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai $t_{tabel} = 2,201$ sehingga penelitian ini dikatakan signifikan.

Hal tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yaitu: untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* terhadap perilaku menyontek pada siswa

kelas XI dan hasil penelitian ini adalah signifikan.

Dari kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan kepada:

Kepala Sekolah agar selalu memperhatikan perkembangan lembaganya, lebih banyak berinteraksi atau melakukan pertemuan dengan guru agar tidak ada kesenjangan antara kepala sekolah dan guru, dan juga lebih memperhatikan lagi perkembangan peserta didik yang dibutuhkan dalam menunjang penyesuaian sosialnya dengan lingkungan sekitarnya.

Pendidik, agar lebih kreatif dalam menciptakan situasi pembelajaran yang menyenangkan, sehingga peserta didik tidak mudah bosan dalam menerima pembelajaran yang berlangsung, karena hal ini penting demi keberhasilan tujuan pendidikan itu sendiri.

Siswa, hendaknya diharapkan dapat memberikan kesadaran bagi siswa dan memanfaatkan teknik *self management* dalam meminimalisir perilaku mencontek pada siswa kelas XI.

Para Peneliti, hendaknya melakukan penelitian lebih lanjut sehubungan dengan masalah ini, serta meneliti lebih banyak lagi tentang permasalahan yang ada di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Edi, M Kurnanto. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Hartanto, Dody. 2012. *Bimbingan Dan Konseling Menyontek Mengungkap Akar Masalah Dan Solusinya*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Hartono. dan Soedarmardji, Boy. Juli 2014. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Komalasari, Gantina. 2018. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Mudyahardjo, Redja. Agustus 2014. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Musslifah, Anniez Rachmawati. 2012. Perilaku Menyontek Siswa Ditinjau Dari Kecenderungan *Locus Of Control*. *Jurnal Talenta Psikologi*: Vol.1, No.2, Agustus 2012: 140-148.
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik- teknik konseling*. Yogyakarta: Deepublish
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.



INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN MATARAM
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: bk_fip@ikipmataram.ac.id; web: ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id.

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran,
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka. **Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotokopi halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IKIP Mataram.

JURNAL REALITA	VOLUME 4	NOMOR 7	EDISI April 2019	HALAMAN 648 - 760	ISSN 2503 - 1708
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
 Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
 Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
 Telp. (0370) 638991
 Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id
 Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

