

# ***SELF INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA**

**Efi Eka Yuliana, Purwati, Sugiyadi**

Prodi BK, Fakultas KIP, Universitas Muhammadiyah Magelang

Email: efieka08@gmail.com

## **Abstract**

*This research aimed at finding out the to determine influence of Self-Instruction Method training to improving Self directed learning. Research carried out on a student VII SMP 13 Magelang city.*

*This research used experimental design that was one-group pretest-posttest design. Samples to be taken as many as 10 students who have a tendency self directed learn low. Using techniques the sample purposive sampling. Data collection method in a survey self directed of learning. Analysis of data uses statistics non parametric by test wilcoxon with the help of SPSS version 20,0 for windows.*

*The result showed that the difference in student self directed learning before and after training with the self instruction evidenced by the score average pretest of 164,60 and post test of 177,00 having the difference average score pretest and score posttest of 12,4 with increased average 20%. The student self directed learning shows its students who were afraid wrong ask be active and confident in question.*

*Based in can be concluded that the training use self instruction can improve student self directed learning.*

**Key word ;** *Self Instruction, Students Self Directed Learning.*

## **PENDAHULUAN**

Kemandirian belajar merupakan aktivitas belajar yang dilakukan atas kemauan sendiri, penuh tanggung jawab sendiri dan tidak tergantung dengan bantuan orang lain. Kemandirian belajar salah satu kebiasaan belajar yang erat kaitannya dengan pencapaian sebuah prestasi yaitu siswa mampu mandiri dalam belajarnya. Siswa yang mampu menerapkan kemandirian belajar maka akan menjadikan belajar sebagai kebutuhan.

Tahar dan Enceng (2006: 93) berpendapat kemandirian belajar adalah aktivitas belajar yang dilakukan oleh seseorang dengan kebebasannya dalam menentukan dan mengelola sendiri bahan ajar, waktu, tempat, dan memanfaatkan sumber belajar yang diperlukan. Dengan kebebasan tersebut, siswa akan memiliki rasa tanggung jawab atas segala sesuatu yang telah diputuskan tanpa harus selalu bergantung dengan orang lain.

Kemandirian belajar menurut Kesten (Nurhayati, 2011: 60) mengemukakan bahwa:

*“Independent learning is that learning in which the learner, in conjunction with relevant others, can make the decisions necessary to meet the learner’s own learning needs.*

Mencermati pendapat diatas dapat dipahami bahwa kemandirian belajar merupakan usaha yang dilakukan siswa untuk belajar yang mengacu pada kemampuan yang dimiliki untuk menentukan pilihan belajar, dengan atau tanpa bantuan orang lain yang relevan dan kemampuan menentukan saat membutuhkan bantuan dan kapan tidak membutuhkan bantuan dari orang lain dalam belajar.

Steinberg (Widiyanto, 2013: 4) Kata” mandiri” diambil dari dua istilah yaitu autonomy dan independence karena perbedaan yang sangat tipis dari kedua istilah. Independence mengacu kepada kapasitas individu untuk memperlakukan diri sendiri, tidak menggantungkan orang lain. Sedangkan autonomy berarti kemampuan untuk memerintahkan sendiri, mengurus sendiri atau mengatur kepentingan sendiri.

Watson dan Lindgen (Nurhayati, 2011: 55) mengemukakan bahwa kemandirian berarti kebebasan untuk mengambil inisiatif, mengatasi hambatan, melakukan sesuatu dengan tepat, gigih dalam usaha, dan melakukan sendiri segala sesuatu tanpa mengandalkan orang lain. Hal ini senada dengan pendapat Setiyawan (2007 : 1) yang berpendapat bahwa kemandirian adalah

keadaan seseorang yang dapat menentukan diri sendiri dimana dapat dinyatakan dalam tindakan atau perilaku seseorang dan dapat dinilai.

Belajar merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan manusia dimana sebagian besar perkembangan individu berlangsung melalui kegiatan belajar. Proses belajar berlangsung sepanjang hidup manusia, terjadi kapan dan dimana saja. Proses belajar terjadi karena ada interaksi antara individu dengan lingkungan.

Witherington (Nurhayati, 2011: 19) belajar merupakan perubahan dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Sejalan dengan pendapat Witherington, Crow dan Crow (Nuhayati, 2011: 20) berpendapat bahwa belajar diperolehnya dari sebuah kebiasaan-kebiasaan, pengetahuan dan sikap baru.

Belajar akan tercipta dengan baik bila siswa mempunyai inisiatif sendiri dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi belajarnya sendiri tanpa selalu bergantung pada orang lain. Hal ini berkaitan dengan kemandirian belajar siswa.

Umar Tirtaraharja dan La Sulo (Aini, 2012: 54) mengemukakan bahwa kemandirian belajar adalah sebagai aktivitas belajar yang berlangsungnya lebih didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri, dan disertai rasa tanggung jawab dari diri pembelajar.

Knowles (Nurhayati, 2011: 60) menyebutkan bahwa kemandirian belajar dengan self directed learning, dimana dijelaskan

*“Self directed learning as a process in which individuals take the initiative, with or without the help of others, in diagnosing their learning needs, formulating learning goals, indentifying human other resources for learning, chossing and implementing learning startegies and evaluating learning outscomes”.*

Artinya bahwa kemandirian belajar yaitu suatu proses dimana individu mengambil inisiatif dengan atau bantuan orang lain dalam mendiagnosis kebutuhan belajar, merumuskan tujuan belajar, mengidentifikasikan sumber-sumber belajar, memilih dan mengimplemen-tasikan startegi belajar dan mengevaluasi hasil belajar. Kemandirian belajar bisa juga di artikan sebagai cara belajar yang memberikan kebebasan, tanggung jawab, dan kewenangan yang lebih besar kepada pembelajar dalam merencanakan,

melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan be-lajarnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipaha-mi bahwa kemandirian belajar adalah proses dimana individu merencanakan, menentukan, melaksanakan dan mengevaluasi belajarnya sendiri tanpa selalu bergantung pada orang lain, sehingga mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi di kehidupan nyata.

Kenyataan di lapangan ada tingkatan kemandirian belajar siswa berbeda-beda, ada kemandirian belajar yang tinggi dan ada kemandirian belajar yang rendah. Kemandirian belajar yang tinggi maka kecenderungan prestasi belajarnya juga tinggi dan berusaha menyelesaikan latihan atau tugas yang diberikan oleh guru dengan kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah maka cenderung prestasi belajar rendah dan akan selalu tergantung pada orang lain.

Siswa yang memiliki kemandirian belajar tinggi biasanya tidak selalu bergantung dengan orang lain dan lebih menggunakan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Ciri-ciri kemandirian belajar menurut Negoro (2008: 17) yaitu:

- a. Memiliki kebebasan untuk berinisiatif.
- b. Memiliki rasa percaya diri.
- c. Mampu mengambil keputusan.
- d. Dapat bertanggung jawab.
- e. Mampu menyesuaikan diri dengan ling-kungan.

Banyak individu yang kurang memahami akan pentingnya kemandirian belajar. Kemandirian belajar siswa sangat diperlukan dalam proses pembelajaran dimana tanpa harus bergantung pada guru atau orang lain, sehingga proses belajar mengajar akan lebih optimal. Guru hanya sebagai fasilitator, motivator untuk mencapai kemandirian belajar. Semua tergantung dari individu bagaimana cara merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi hasil belajarnya dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Apabila individu mampu menerapkan kemandirian belajar dalam diri sendiri maka akan mendapatkan kepuasan, karena kemandirian belajar sangat diperlukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

- a. Tujuan kemandirian belajar  
Baumgartner berpendapat bahwa tujuan utama dari belajar secara mandiri:
  - 1) Meningkatkan kemampuan dari pelajar

untuk menjadi siswa yang dapat belajar secara mandiri

- 2) Mengembangkan system belajar transformasional sebagai komponen utama dalam kemandirian belajar
- 3) Mengarahkan pembelajaran emansipatoris dan perilaku sosial sebagai bagian integral dari kemandirian belajar.

Tujuan kemandirian belajar menurut penulis, dapat dipahami bahwa untuk meningkatkan kemampuan belajar agar siswa menjadi mandiri, mengembangkan perubahan belajar untuk mencapai kemandirian belajar yang optimal baik melalui belajar secara transformasional dimana siswa mampu menguasai informasi yang dipelajari sendiri, maupun dengan pembelajaran emansipatoris yaitu pembelajaran yang menekankan upaya agar siswa mampu mencapai kesadaran yang tinggi akan terjadi perubahan budaya dalam lingkungan sosial.

b. Manfaat kemandirian belajar

Individu yang memiliki kemandirian yang kuat dan positif mampu menentukan sendiri tujuan belajarnya, mampu menunjukkan rasa kemampuan diri yang dimiliki, menentukan sendiri bagaimana cara mencapai kesuksesan di masa depan.

Kemandirian belajar memiliki manfaat terhadap kemampuan kognitif, afeksi dan psikomotorik siswa. Motivasi merupakan pengarah untuk kegiatan belajar kepada tujuan yang jelas, supaya yang diharapkan dapat tercapai (Kiswoyowati, 2011: 4). Menurut Yamin manfaat kemandirian belajar yaitu:

- 1) Memupukan tanggung jawab
- 2) Meningkatkan keterampilan
- 3) Memecahkan masalah
- 4) Mengambil keputusan
- 5) Berfikir kreatif dan kritis
- 6) Percaya diri yang kuat

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar menurut Muhammad Nur Syam (Widodo, 2012 : 12-13) yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal atau bersumber dari dalam diri individu. Faktor internal dari kemandirian belajar yaitu:

- 1) Sikap bertanggung jawab untuk melaksanakan apa yang dipercayakan dan ditugaskan.
- 2) Kesadaran hak dan kewajiban siswa disiplin moral yaitu budi pekerti yang menjadi tingkah laku.
- 3) Kedewasaan diri mulai konsep diri, motivasi sampai berkembangnya pikiran, karsa, cipta dan karya secara berangsur.
- 4) Kesadaran mengembangkan kesehatan dan kekuatan jasmani, rohani dengan makanan yang sehat, kebersihan dan olahraga.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah sebagai pendorong kedewasaan dan kemandirian belajar meliputi potensi jasmani rohani yaitu tubuh yang sehat dan kuat, lingkungan hidup, keluarga, pendidikan sekolah, sumber daya alam, sosial ekonomi, keamanan dan ketertiban yang mandiri, kondisi dan suasana keharmonisan dalam dinamika positif atau negatif sebagai peluang dan tantangan meliputi tatanan budaya dan sebagainya secara kumulatif.

Kemandirian belajar menurut Kartadinata mempunyai 5 aspek dan dapat dijadikan indikator, antara lain:

- a. Bebas bertanggung jawab dengan ciri-ciri mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan tanpa bantuan orang lain, tidak menunda waktu dalam mengerjakan tugas, mampu membuat keputusan sendiri, mampu menyelesaikan masalah sendiri dan bertanggung jawab atau menerima resiko dari perbuatannya.
- b. Progresif dan ulet, dengan ciri-ciri tidak mudah menyerah bila menghadapi masalah, tekun dalam usaha mengejar prestasi, mempunyai usaha dalam mewujudkan harapannya, melakukan berbagai cara untuk mencapai tujuan dan menyukai hal-hal yang menantang.
- c. Inisiatif atau kreatif, dengan ciri-ciri mempunyai kreatifitas yang tinggi, mempunyai ide-ide yang cemerlang, menyukai hal-hal yang baru, suka mencoba-coba dan tidak suka meniru orang lain.

- d. Pengendalian diri, dengan ciri-ciri mampu mengendalikan emosi, mampu mengendalikan tindakan, menyukai penyelesaian masalah secara damai, berpikir dulu sebelum bertindak dan mampu mendisiplinkan diri.
- e. Kemantapan diri, dengan ciri-ciri mengenal diri sendiri secara mendalam, dapat menerima diri sendiri, percaya pada kemampuan sendiri, memperoleh kepuasan dari usaha sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

Kemandirian belajar siswa diperlukan agar mereka mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya, selain itu dalam mengembangkan kemampuan belajar atau kemauan sendiri dan merupakan bagian dari kepribadian, yang dapat berkembang dengan baik, apabila diberi kesempatan berupa latihan yang berkesinambungan dengan tuntutan yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan kesempatan untuk menggali ide yang dimiliki.

Desmita (2012: 190) pendidikan di sekolah perlu melakukan upaya pengembangan kemandirian belajar siswa, yaitu:

- 1) Mengembangkan proses belajar mengajar yang demokratis, yang memungkinkan siswa dihargai
- 2) Mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pengambilan keputusan
- 3) Memberikan kebebasan untuk menggali ide-ide yang baru
- 4) Penerimaan yang positif terhadap siswa tanpa membedakan antara siswa yang satu dengan yang lain.
- 5) Menjalin hubungan yang harmonis antara guru dengan siswa.

Penelitian terkait kemandirian belajar siswa pernah dilakukan oleh Mahasari tentang Teknik *Self Instruction Training* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sawan, Bali". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemandirian belajar siswa dapat ditingkatkan dengan teknik *self instruction training*.

Berkaitan dengan kemandirian belajar, fenomena yang terjadi di SMP Negeri Kota 13 Magelang yang beralamat di Jalan Pahlawan No.167 Kota Magelang. Jumlah siswa kelas

VII yang berjumlah 249 siswa ternyata masih ada 80 siswa (32%) yang kemandirian belajar tergolong rendah. Hal ini disampaikan oleh Ika Wahyunilasari, Guru BK SMP Negeri 13 Kota Magelang . Hal ini sudah terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama kemandirian belajar siswa yang rendah diantaranya enggan mengerjakan tugas dari guru, mencontek waktu ulangan, meminjam pekerjaan teman, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. Kondisi demikian kurangnya kemandirian belajar siswa dalam belajar. Berkenaan dengan kemandirian belajar yang rendah sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa, menurut peneliti dengan pemberian pelatihan *self instruction*.

Ifiandra (2008) mengemukakan bahwa *self-Instruction* merupakan suatu teknik untuk membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif.

Langkah-langkah intervensi yang dilakukan oleh Meichenbaum (Larasati, 2012: 26) dalam menggunakan teknik *self instruction* adalah indentifikasi keyakinan diri yang negatif, pembelajaran positive self talk untuk melawan negative self statement, pembelajaran teknik *self instruction* untuk melakukan langkah-langkah perilaku yang akan dilakukan, menentukan *self reinforcement* apabila berhasil mengatasi situasi.

Penelitian yang terkait dengan *self instruction* juga pernah dilakukan oleh Fafaid Nurul Fatimah yang berjudul penerapan teknik *self instruction* untuk mengurangi perilaku off task di SMK Negeri 12 Surabaya pada tahun 2013. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *off task* mengalami penurunan dengan penerapan teknik *self instruction*.

Salah satu penulis untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa yaitu melalui pelatihan.

Sikula (As'ad, 2002 : 88) berpendapat bahwa *training* atau pelatihan adalah proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisir, dimana tenaga non-managerial mempelajari pengetahuan dan keterampilan untuk tujuan-tujuan tertentu.

Pelatihan atau *training* merupakan suatu proses latihan atau serangkaian tindakan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, bertahap dan terpadu. Tiap proses pelatihan mempunyai arah dan tujuan tertentu sesuai pelatihan yang diberikan Hamalik (2001:10). Dalam pelatihan diciptakan suatu lingkungan dimana peserta

memperoleh atau mempelajari sikap, kemampuan, keahlian, pengetahuan yang bertujuan untuk mendorong siswa menjadi lebih baik.

*Self Instruction* merupakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. Dimana terapi self-instruction merupakan bentuk dasar dari restrukturisasi kognitif yang memfokuskan pada perubahan verbalisasi positif pada diri sendiri, dalam hal ini pelatihan *self instruction* berfokus lebih pada membantu klien menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri (Corey, 2009).

Meichenbaum (Fatimah, 2013: 261) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri. Sejalan dengan (Bos dkk, 2006) bahwa self instruction adalah salah satu teknik pendekatan cognitive behavior yang melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsi yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku.

Pengertian *self instruction* menurut penulis bahwa *self instruction* adalah metode yang digunakan menginstruksikan dirinya sendiri untuk mengganti keyakinan pada diri yang negatif menjadi keyakinan positif dan mengarahkan perilaku menjadi lebih efektif, dimana individu menggunakan percakapan diri sendiri pada waktu melaksanakan tugas.

Meichenbaum (Fatimah, 2013: 260) pelatihan *self instructional* berfokus lebih pada membantu konseli menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri. Proses terapi terdiri dari mengajarkan konseli untuk membuat pernyataan diri dan melatih konseli untuk memodifikasi petunjuk yang mereka berikan kepada diri mereka sendiri sehingga mereka dapat mengatasi lebih efektif masalah yang mereka hadapi. Bersama-sama, terapis dan konseli menginstruksi perilaku yang diinginkan dalam situasi yang mensimulasikan situasi masalah konseli dalam kehidupan sehari-hari.

Friendenberg dan Gilis (Purbayanti, 2014: 26) bahkan *self instruction* berfungsi untuk menggantikan pemikiran negatif menjadi positif, didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya yang dapat diarahkan. Sejalan dengan kegunaan *self instruction* menurut Meichenbaum (Arimbi, 2013: 8) yaitu

mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadikan pemikiran yang positif, serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku.

Intervensi menggunakan *self instruction* menurut Freeman dan Dattilio bisa melibatkan berbagai strategi seperti *self talk, modeling, rehearsal, verbal cueing, visual cueing, role playing, thought stopping, sub-vocalization* (Larasati, 2012: 24-25).

*Self instruction* berfungsi menggantikan pola pikir negatif menjadi pola pikir positif dengan cara melakukan instruksi diri berupa verbalisasi yang dilakukan oleh dirinya sendiri. Self instruction sangat erat kaitannya dengan tanggung jawab dalam belajar. Melalui pelatihan self instruction ini, diharapkan kemandirian belajar siswa meningkat. Tujuannya untuk melatih siswa untuk meningkatkan kemandirian belajar melalui instruksi dirinya sendiri dalam belajar tanpa selalu bergantung pada orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul pelatihan *self instruction* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 13 Kota Magelang.

## METODE PENELITIAN

Desain dari penelitian ini menggunakan rancangan pra eksperimen dengan menggunakan metode one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 13 Kota Magelang. Sampel penelitian 10 siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah sedangkan pemilihan subjek penelitian dilakukan berdasarkan pemenuhan kriteria-kriteria tertentu menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu:

- Siswa kelas VII G
- Mempunyai kecenderungan kemandirian belajar rendah berdasarkan nilai angket diperoleh 10 siswa.

Langkah-langkah dalam *self instruction* adalah identifikasi keyakinan diri yang negatif, pembelajaran *self talk* untuk melawan negatif *self-statement*, pembelajaran teknik *self instruction*, dan menentukan *self reinforcement*.

Penelitian ini melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel terikat yaitu kemandirian belajar siswa dan variabel bebas yaitu pelatihan *self instruction*.

Data yang terkumpul dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik analisis non parametrik uji *Wilcoxon* dengan program *SPSS 20 for windows*.

**Tabel 1.** Kategori Skor Angket Kemandirian Belajar

Frekuensi	Kategori	Jumlah	Presentase
>238	Tinggi	1	29,17 %
170-238	Sedang	16	66,67 %
<170	Rendah	7	4,17 %
Jumlah		24	100%

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pelatihan metode *self-instruction* diberikan pada 10 siswa yang mengalami kecenderungan memiliki kemandirian belajar siswa, posttest dilakukan untuk mengetahui mengetahui pelatihan *self instruction* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa skor rata-rata kemandirian belajar siswa sebelum diberikan pelatihan *self-instruction* sebesar 164,60 mengalami peningkatan setelah mendapatkan pelatihan metode *self-instruction* menjadi 177,00. Rekapitulasi hasil analisis deskriptif antara *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel : 6

**Tabel 2.** Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre test	10	147	179	164,60	11,226
Post test	10	177	207	177,00	10,461
Valid N (listwise)	10				

Dari tabel 2 diatas artinya bahwa setelah diberi perlakuan berupa pelatihan *self instruction*, skor angket kemandirian belajar pada 10 siswa mengalami kenaikan setelah adanya pelatihan.

Sedangkan itu juga dapat dilihat dengan rekapitulasi dari hasil uji *wilcoxon* yaitu pada tabel dibawah 7 dibawah ini ini.

Semakin banyak peningkatan skor angket kemandirian belajar maka kecenderungan kemandirian belajar yang rendah semakin berkurang.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self instruction* untuk jumlah *positive ranks* diperoleh mean 5,50 dan *sum ranks* 55,00 dengan jumlah 10 siswa dengan taraf signifikansi kurang 0,05 dan Z hitung -2,803. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa pelatihan *self instruction* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa.

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5,50	55,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

a. sesudah < sebelum  
b. sesudah > sebelum  
c. sesudah = sebelum

Test Statistics <sup>a</sup>	
	sesudah - sebelum
Z	-2.803 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on negative ranks

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *self instruction* dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan skor post test yang signifikan lebih tinggi dibanding dengan skor pre test sebelum diberikan pelatihan *self instruction*. Selisih peningkatan rata-rata sebesar 20% dengan peningkatan maksimum 39% dan peningkatan minimum 3%.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan kemandirian belajar siswa setelah diberikan pelatihan *self instruction*. Peningkatan tersebut dirasa sudah maksimal karena proses pelatihan berjalan sesuai dengan yang direncanakan dan semua siswa mengikuti pelatihan sangat antusias. Hal tersebut ditandai dengan perubahan aspek dan indikator kemandirian belajar siswa diantaranya adalah sebagai berikut: Siswa yang malas belajar mulai bertekad untuk tekun belajar dengan rencana target yang dibuat.

Siswa yang semula cenderung kurang bisa mengatur waktu menjadi bisa mengatur belajar dengan jadwal yang dibuat. Siswa yang sering menunda pekerjaan menjadi segera mengerjakan tugas dari sekolah tanpa menundanya. Siswa yang semula takut bertanya, sekarang menjadi aktif dalam bertanya dan lebih percaya diri.

Pernyataan tersebut didukung hasil penelitian Mahasari yang menunjukkan bahwa *self instruction training* berpengaruh untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Dimana terjadi perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu peningkatan kemandirian belajar siswa dengan *self instruction training*.

Penelitian di atas menunjukkan bahwa *self instruction training* dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Self instruction* dapat digunakan mengubah keyakinan yang negatif menjadi keyakinan positif untuk merubah perilaku melalui verbalisasi positif seperti untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Selain tentang penelitian diatas, hasil penelitian juga di dukung oleh Meichenbaum (Martin & Pear: 2003) bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* bertujuan menggantikan keyakinan negatif menjadi keyakinan positif dengan *self instruction* juga mengarahkan perilaku agar menjadi lebih efektif. Dalam penelitian ini yaitu kemandirian belajar siswa yang rendah. *Self instruction* bertujuan agar siswa dapat me-

ningkatkan kemandirian belajarnya sendiri bagaimana merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi belajarnya dengan kemampuan yang dimiliki dengan kemauan diri sendiri tanpa selalu bergantung dengan orang lain.

Berdasarkan hal diatas membuktikan bahwa pelatihan *self instruction* pada siswa Kelas VII G di SMP Negeri 13 Kota Magelang berpengaruh terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa.

## SIMPULAN

Kemandirian belajar siswa adalah proses dimana individu merencanakan, menentukan, melaksanakan dan mengevaluasi belajarnya sendiri tanpa selalu bergantung pada orang lain, sehingga mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi di kehidupan nyata.

*Self instruction* adalah metode yang digunakan menginstruksikan dirinya sendiri untuk mengganti keyakinan pada diri yang negatif menjadi keyakinan positif dan mengarahkan perilaku menjadi lebih efektif, dimana individu menggunakan percakapan diri sendiri pada waktu melaksanakan tugas.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self instruction* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa di SMP Negeri 13 Kota Magelang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktis) Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Eighth Edition*. Brooks/Cole. USA.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Fatimah, Fafaid Nurul. 2013. "Penerapan Teknik *Self-Instruction* Untuk Mengurangi Perilaku *Off Task* Siswa Kelas X Di SMK Negeri 12 Surabaya". Jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 ,Hlm 259 – 265.
- Kiswiyowati, Amin. 2011. "Pengaruh Motivasi Belajar dan Kegiatan Belajar Siswa Terhadap Kecakapan Hidup Siswa. Jurnal UPI. 1412-565 x (1). Hlm.4.

- Negoro Suratina Tirto. 2008. *Kecenderungan Hidup Mandiri*. Bandung :Tarsito
- Nurhayati, Eti. 2011. *Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Inovatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setiyawan, Yasin . 2007. “*Perkembangan Kemandirian Seorang Anak*”. Indeks Artikel Siaksoft. Hlm 1.
- Tahar, I & Enceng. 2006. “*Hubungan Kemandirian Belajar dan Hasil Belajar Pada Pendidikan Jarak Jauh*. *Jurnal Pendidikan Terbuka dan jarak Jauh*. 7 (2). Hlm. 91-101.
- Widiyanto, Arif. 2013. “*Pengaruh Self-Efficacy Dan Motivasi Berprestasi Siswa Terhadap Kemandirian Belajar Mata Pelajaran Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Di SMK N 2 Depok*”. Jurnal Skripsi. TE-UNY.
- Widodo, Teguh. 2012. “*Peningkatan Kemandirian Belajar Pkn Melalui Model Problem Solving Menggunakan Metode Diskusi Pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejowinangun III Kota gede Yogyakarta*”. Skripsi (Tidak Diterbitkan). PGSD-UNY.