

Implementation Of Information Services with The Approach to Cognitive Behavior Therapy to Improve Learning Independence at SMP Negeri 1 Sidamanik

Emaulia Saragih¹, Jamila²

^{1,2}Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to determine the implementation of information services using the cognitive behavior therapy approach to increase learning independence at SMP Negeri 1 Sidamanik. The subjects in this study were counseling teachers, subject teachers and students in class IX, while the objects in this study were 15 students in class IX-F at SMP Negeri 1 Sidamanik, who experienced problems with lack of independent learning. Implementation of the service is carried out in two times the provision of information services. This research is qualitative research and to obtain data and information in this study, observations and interviews were carried out. The data analysis techniques used were data reduction, data presentation and drawing conclusions. Based on the results of research by applying information services with the Cognitive Behavior Therapy approach, it can increase learning independence

Keyword: Information Services, Cognitive Behavior Therapy Approach, Independent Learning

Corresponding Author:

Emaulia Saragih,

Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

E-mail: emaauliasaragih@gmail.com



1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Didalam Undang – Undang No. 20 tahun 2003 pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Dalam menempuh suatu proses pendidikan hendaklah setiap individu yang menjalankannya memiliki suatu sikap yang mandiri, terutama yaitu kemandirian dalam belajar.

Menurut Steinberg (dalam Damayanti dan Ibrahim, 2011: 155) “Kemandirian merupakan kemampuan individu dalam mengelola dirinya, ditandai dengan tidak tergantungnya pada dukungan emosional orang lain terutama orang tua, mampu mengambil keputusan secara mandiri dan konsekuen terhadap keputusan tersebut, serta memiliki seperangkat prinsip tentang benar dan salah, penting dan tidak penting”. Kemandirian merupakan sesuatu yang mandiri, atau kesanggupan untuk berdiri sendiri dengan keberanian dan tanggung jawab atas segala tingkah laku sebagai manusia dewasa dalam melaksanakan kewajibannya guna memenuhi kebutuhannya sendiri.

Menurut Miarso (dalam Nurhayati 2016: 141) “Kemandirian belajar dapat diartikan sebagai aktivitas belajar yang berlangsung lebih didorong oleh kemauan, pilihan dan tanggung jawab sendiri dari pembelajar”. Peserta didik yang memiliki kemandirian belajar yang tinggi akan berusaha untuk menyelesaikan segala pekerjaan atau tugas yang diberikan oleh guru dengan kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri. Kemandirian belajar merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran di sekolah. Karena,

kemandirian belajar membuat peserta didik dapat mengerjakan segala sesuatu sesuai dengan kemampuan atau potensi yang dimilikinya secara optimal atau tidak menggantungkan diri kepada orang lain. Kepribadian individu yang memiliki ciri kemandirian dalam belajar maka akan berpengaruh positif terhadap hasil belajar, dan prestasi belajar akan meningkat. Dibandingkan dengan individu yang memiliki kemandirian dalam belajar yang rendah maka hasil belajar yang akan diterimanya pun akan rendah dan berpengaruh kepada prestasi belajarnya, yang dimana prestasi belajar akan menurun.

Berdasarkan hasil dari rekapitulasi yang peneliti dapatkan melalui wawancara dan observasi di sekolah SMP N 1 Sidamanik ada beberapa fenomena yang terjadi di sekolah tersebut. Salah satu fenomena yang terjadi di sekolah SMP N 1 Sidamanik pada saat ini yaitu sedang mengalami suatu permasalahan yang berkaitan dengan kemandirian belajar yang rendah. Kemandirian belajar yang rendah ini dapat dilihat dari beberapa perilaku siswa seperti malas mengerjakan tugas, tidak mau belajar apabila tidak disuruh, tidak mau belajar atau mengerjakan tugas apabila tidak bersama temannya, hanya ingin belajar dengan guru tertentu dan mata pelajaran tertentu, dan sebagian siswa mau belajar apabila diberikan penilaian.

Untuk meningkatkan dan menumbuhkan kemandirian belajar pada siswa dan juga untuk mengatasi permasalahan diatas, maka perlu diadakan suatu kegiatan layanan bimbingan yang terarah dan terprogram. Salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat diberikan yaitu layanan informasi dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Dimana dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan beberapa teknik yaitu teknik *self management* dan teknik *self instruction*, dengan teknik ini nantinya akan dapat membantu siswa untuk mengelola dirinya dengan diberikan instruksi – instruksi positif dan berupaya menghindari instruksi negatif. Dalam permasalahan ini layanan informasi sangat diperlukan sekolah agar dapat meningkatkan pemahaman mengenai kemandirian belajar yang rendah. Dengan diberikannya layanan informasi ini kepada siswa/siswi maka mereka akan menerima pengetahuan baru mengenai kemandirian belajar.

Menurut Prayitno (Emria Fitri, Neviyarni Ifdil: 2016) layanan informasi adalah layanan yang berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Layanan informasi adalah salah satu jenis kegiatan yang ada pada layanan bimbingan dan konseling. Layanan informasi merupakan layanan yang memungkinkan individu untuk memperoleh pemahaman dari suatu informasi dan pengetahuan yang diperlukan sehingga dapat dipergunakan untuk mengenali diri sendiri dan lingkungan. Dengan demikian Layanan informasi itu pertama – tama merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman dalam bimbingan dan konseling. Peserta didik yang akan mengikuti atau menerima layanan informasi akan saling berbagi ide, pendapat, gagasan dan saling mempengaruhi satu sama lain, sehingga individu dapat meningkatkan kemandirian belajar.

Dalam layanan informasi ini peneliti menggunakan pendekatan *Cognitive behavior therapy* dengan teknik *self management* dan *self instruction*, yang dimana *Cognitive Behavior Therapy* (Ni putu diah prabandari: 2015) ini merupakan “psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku”. Maka nantinya permasalahan yang dialami siswa/siswi yang ada di sekolah ini akan diselesaikan menggunakan teknik *self management* dan *self instruction*, yang dimana dengan menggunakan teknik ini maka nantinya siswa/siswi akan mendapatkan bantuan untuk dapat mengelola dirinya sehingga kemandirian belajarnya juga akan meningkat sesuai dengan perkembangannya.

2. METODE

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Data kualitatif adalah data yang dinyatakan dalam bentuk keadaan atau sifat. Sumber data kualitatif adalah berupa tampilan kata -kata lisan atau tertulis yang dicermati serta diamati oleh penulis agar memperoleh makna yang dimaksud. Hal tersebut di karenakan data yang didapat berupa kata- kata atau tindakan maka dari itu jenis penelitian adalah penelitian deskriptif, yakni jenis penelitian yang hanya menggambarkan, keadaan ataupun situasi. Sebagaimana menurut Arikunto (2010:21) Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang kumpulan datanya itu berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

3. PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Sidamanik adalah Penerapan Layanan Informasi Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Di SMP Negeri 1 Sidamanik. Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian berdasarkan jawaban atas pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung dilapangan (observasi) dan hasil wawancara. Diantaranya pernyataan didalam penelitian adalah sebagai berikut: (1) pelaksanaan layanan informasi di SMP Negeri 1 Sidamanik (2) kemandirian belajar di SMP Negeri 1 Sidamanik (3) penerapan layanan informasi

dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kemandirian belajar di SMP Negeri 1 Sidamanik.

Objek dalam penelitian ini adalah 15 siswa dari kelas IX – F. Adapun yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah Penerapan Layanan Informasi Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Di SMP Negeri 1 Sidamanik. Langkah – langkah yang peneliti lakukan adalah observasi, wawancara, dokumentasi dan melaksanakan layanan informasi sebanyak 2 kali pertemuan dan dalam pertemuan menjelaskan tentang kemandirian belajar.

Melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapat hasil yang dapat di simpulkan bahwa kepala sekolah mendukung penuh setiap kegiatan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa di sekolah SMP N 1 Sidamanik.

Pelaksanaan Layanan Informasi di SMP Negeri 1 Sidamanik

Dari hasil penelitian yang diteliti oleh peneliti menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan informasi di SMP Negeri 1 Sidamanik sudah maksimal untuk mengatasi kemandirian belajar yang rendah pada siswa dan membantu siswa untuk lebih meningkatkan kemandirian dalam belajar, karena dengan pemberian layanan dengan materi “kemandirian belajar”, siswa lebih banyak mendapatkan dan menerima wawasan maupun ilmu baru tentang apa itu kemandirian belajar, aspek – aspek kemandirian belajar dan juga faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kemandirian belajar. Pemberian layanan informasi tersebut dapat meminimalisir kemandirian belajar rendah pada siswa, yang dimana pada awalnya siswa tidak ingin mengerjakan tugas atau tidak akan belajar apabila tidak disuruh.

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Ibu Erlina Saragih S. Pdi, selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Sidamanik pada tanggal 10 Oktober 2022 mengenai pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah salah satunya yaitu layanan informasi. Ibu Erlina Saragih mengatakan bahwa *pelaksanaan layanan informasi sering dilakukan atau pun diberikan kepada siswa/siswi di sekolah salah satunya mengenai kemandirian. setelah menerima banyak informasi mengenai kemandirian lambat laun terlihat perubahan pada siswa/siswi, namun perubahan tersebut tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan kadang kala kemandirian belajar rendah ini masih sering muncul karena diakibatkan oleh adanya pengaruh dari dalam diri maupun luar diri siswa/siswi tersebut*. Setidaknya beberapa siswa mendapatkan wawasan baru dan dapat membantu siswa lain dalam mengatasi kemandirian belajar yang rendah. Namun pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah tersebut masih belum maksimal dan belum efektif dilakukan, hal ini dikarenakan sekolah tersebut tidak memiliki guru bimbingan dan konseling yang benar – benar dari jurusan bimbingan konseling. Sehingga pemberian layanan hanya diberikan seadanya saja dan program – program juga tidak terlaksanakan dengan baik.

Kemandirian Belajar di SMP Negeri 1 Sidamanik

Kemandirian belajar pada siswa sangatlah penting, Kemandirian belajar dapat diartikan sebagai aktivitas belajar yang berlangsung lebih didorong oleh kemauan, pilihan dan tanggung jawab sendiri dari pembelajar. Peserta didik yang memiliki kemandirian belajar yang tinggi akan berusaha untuk menyelesaikan segala pekerjaan atau tugas yang diberikan oleh guru dengan kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri. Kemandirian belajar merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran di sekolah. Karena, kemandirian belajar membuat peserta didik dapat mengerjakan segala sesuatu sesuai dengan kemampuan atau potensi yang dimilikinya secara optimal atau tidak menggantungkan diri kepada orang lain. Kepribadian individu yang memiliki ciri kemandirian dalam belajar maka akan berpengaruh positif terhadap hasil belajar, dan prestasi belajar akan meningkat. Dibandingkan dengan individu yang memiliki kemandirian dalam belajar yang rendah maka hasil belajar yang akan diterimanya pun akan rendah dan berpengaruh kepada prestasi belajarnya, yang dimana prestasi belajar akan menurun. dikarenakan dengan meningkatnya kemandirian belajar pada diri siswa/i maka memiliki pengaruh yang sangat besar pula dengan hasil belajar siswa/i tersebut. Ada beberapa siswa yang mengalami kemandirian belajar yang rendah yang terdapat di kelas IX-F, terlihat dari setiap saya masuk di kelas tersebut pasti ada beberapa siswa/i yang tidak mengerjakan PR dan tidak peduli akan pelajaran yang sedang berlangsung.

Hal ini juga diperkuat dari wawancara dan pengakuan dari guru – guru yang masuk kekelas tersebut. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan ibu Erlina saragih S. Pdi selaku guru bimbingan dan konseling mengatakan *“sebagian siswa/i di SMP N 1 Sidamanik ini sudah mandiri sebagian lagi belum. Tapi bagi yang belum mandiri itu perlu pembinaan atau arahan dari guru BK, guru – guru bidang studi dan terutama dari orang tua, saya sering sekali mendengar keluhan – keluhan dari guru bidang studi mengenai kemandirian belajar siswa/i rendah, yang dimana siswa/i ini terkadang tidak mengerjakan PR, hanya mau belajar pada pelajaran tertentu dan pada guru tertentu saja”*.

Menurut ibu R pakpahan S.Pd selaku guru bidang studi di sekolah SMP N 1 Sidamanik mengenai kemandirian belajar siswa/i di sekolah tersebut yaitu *“Di sekolah ini memang masih ada beberapa siswa yang*

mengalami kemandirian belajar yang rendah, bisa dilihat dari perilaku siswa yang kerap tidak mengerjakan tugas atau PR dan ada beberapa siswa/i ketika jam pelajaran berlangsung mereka seperti tidak peduli dan memilih diam dikursinya, memang siswa/i ini dalam proses pembelajaran ada yang memilih – milih mata pelajarannya dan ada yang memilih – milih guru agar siswa tersebut mau mengikuti pembelajaran”.

Berdasarkan hasil wawancara guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling serta data dari observasi, diperoleh 15 orang siswa yang mengalami masalah rendahnya kemandirian belajar siswa di kelas IX-F, dan dari ke 15 siswa/i yang ada di kelas IX – F ini juga mengemukakan serta memberikan pendapat mengenai kemandirian belajar yaitu:

Menurut HN *“saya akan mengulang pelajaran apabila saya senang dengan pelajarannya, tapi kalau tidak saya tidak akan mengulang pelajaran dan tidak akan mengerjakan tugas”*. HN mengatakan bahwa dirinya akan belajar apabila pelajarannya disenangi olehnya. Wawancara dengan HH *“saya akan belajar sesuai dengan mood kalau lagi tidak mood saya tidak akan mengulang pelajarannya dirumah tapi kalau disekolah saya akan berdiskusi dengan teman sebangku saya dan juga tergantung dengan situasi”*. HH mengatakan bahwasannya dirinya memerlukan orang lain untuk belajar dan juga bergantung dengan moodnya. Wawancara dengan AR *“saya belum mandiri dalam belajar bu, karena saya harus bergantung dengan teman – teman saya, saya masih mau mengerjakan pr disekolah”*. AR mengatakan dirinya masih kurang mandiri di sekolah dan masih bergantung dengan temannya untuk mengerjakan PR. Wawancara dengan NA *“udah lumayan mandirisih bu, karena saya selalu memaksakan diri untuk terus belajar baik di sekolah dan dirumah, karena saya ingin menjadi seperti orang – orang sukses diluar sana”*. NA mengatakan bahwa dirinya sudah cukup mandiri dalam belajar dengan usaha – usaha yang telah dibuat seperti selalu melawan rasa malas untuk belajar. Wawancara dengan AK *“saya rasa sudah mandiri bu, karena setiap ada PR selalu saya kerjakan dan selalu mengikuti pelajaran didalam kelas”*. AK mengatakan bahwa dirinya sudah mandiri dengan perilaku yang ditunjukkan selalu belajar dan mengerjakan PR apabila diberikan oleh guru mata pelajaran. Wawancara dengan BS *“saya kurang mandiri sih bu, karena saya masih mau mengerjakan PR disekolah dengan melihat punya teman yang ada dikelas, karena dirumah saya lebih banyak menghabiskan waktu bermain HP”*. BS mengatakan bahwa dirinya masih kurang mandiri dikarenakan masih mau mengerjakan PR disekolah dengan melihat punya teman dan tidak berusaha terlebih dahulu dan mencoba mengerjakan dirumah. Wawancara dengan PA *“saya masih kurang mandiri dalam belajar bu, karena kalau tidak disuru belajar saya tidak akan belajar”*. PA mengatakan dirinya belum mandiri dalam belajar karena kurangnya kepedulian akan pelajaran didalam dirinya. Wawancara dengan NS *“saya rasa sudah cukup mandiri bu, karena saya selalu mencoba memanfaatkan waktu sedemikian mungkin dengan belajar dan apabila ada waktu kosong saya akan membaca buku”*. NS mengatakan bahwa dirinya sudah cukup mandiri dalam belajar ditandai dengan dirinya yang selalu memanfaatkan waktu dengan sedemikian mungkin. Wawancara dengan AP *“saya masih kurang mandiri dalam belajar bu, karena saya masih bergantung dengan teman saya dalam mengerjakan tugas dan belajar”*. AP mengatakan bahwa dirinya belum mandiri karena dirinya masih bergantung dengan orang lain dalam belajar. Wawancara dengan RS *“saya kurang mandiri bu, karena saya tidak mampu belajar apabila tidak dibantu oleh teman – teman dan saya masih banyak menghabiskan waktu dengan bermain hp”*. RS mengatakan bahwa dirinya masih banyak menghabiskan waktu dengan bermain hp dibandingkan belajar. Wawancara dengan LM *“saya masih mau tidak mendengarkan penjelasan dari guru yang mengajar didepan karena saya masih memilih - memilih pelajaran bu”*. LM mengatakan bahwa dirinya belum cukup mandiri dalam belajar dirinya masih sering tidak mendengar guru dalam proses belajar karena LM hanya mau belajar dengan pelajaran tertentu saja. Wawancara dengan YT *“saya kurang suka belajar bu, apalagi kalau pelajarannya banyak menghitung. Saya suka pelajaran olahraga bu”*. YT mengatakan bahwa dirinya lebih suka pelajaran olahraga dibandingkan dengan pelajaran yang banyak berhitung contohnya yaitu pelajaran matematika. Wawancara dengan NA *“saya belajar sesuai dengan jadwal yang ada dikelas sajalah bu, diikutin saja semua tapi terkadang saya tidak mengerti dan kalau ada PR tidak saya kerjakan”*. NA mengatakan bahwa dirinya akan tetap mengikuti proses pembelajaran diruang kelas namun terkadang dirinya kurang mengerti dalam pelajarannya dan maka dari itu dirinya tidak akan mengerjakan PR. Wawancara dengan ND *“saya masih mau diskusi dengan teman apabila saya tidak mengerti pelajarannya bu, dan saya juga dalam jam kosong masih mau membaca buku”*. ND mengatakan bahwa dirinya sudah cukup mandiri karena dirinya masih mau berdiskusi dengan teman apabila tidak mengerti pelajaran. Wawancara dengan GS *“saya senang mengikuti pelajaran dan saya mampu belajar sendiri, saya selalu mengerjakan PR karena kalau tidak dikerjakan maka akan diberi sanksi oleh guru mata pelajarannya”*. PR mengatakan bahwa dirinya selalu mengerjakan PR dikarenakan GS takut diberi sanksi apabila tidak mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa yang telah ditentukan yaitu sebanyak 15 orang, terlihat bahwa siswa/i ini masih ada banyak mengalami kemandirian belajar rendah. Apabila hal ini terus menerus terjadi maka hasil belajar siswa akan sangat berpengaruh dan drastis menurun. Maka dari itu perlu adanya informasi – informasi lebih diberikan kepada siswa, terutama tentang kemandirian belajar.

Penerapan Layanan Informasi dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar di SMP Negeri 1 Sidamanik

Pembahasan dari analisis data dalam bab ini merupakan bahasan yang berisi hasil penerapan layanan informasi untuk meningkatkan kemandirian belajar, dengan adanya penerapan informasi ini siswa diharapkan dapat mengubah perilakunya. Dengan melaksanakan penerapan layanan informasi dan memberikan satu materi permasalahan yang akan dijabarkan yaitu, menjelaskan pengertian kemandirian belajar, aspek – aspek kemandirian belajar dan menjelaskan faktor – faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar, yang dimana dengan rendahnya kemandirian belajar ini maka dapat mempengaruhi hasil belajar siswa/i tersebut. Dalam hal ini peneliti membuat suatu permainan sambil memberikan penjelasan – penjelasan mengenai kemandirian belajar, mereka secara aktif menjawab pertanyaan yang diberikan. Informasi dilakukan ditempat yang tenang dan dibantu oleh guru BK yang ada disekolah dengan jangka waktu 45 menit. Setelah melakukan wawancara dan pengamatan secara langsung di SMP N 1 Sidamanik masih ada juga beberapa yang mengalami rendahnya kemandirian belajar. Setelah peneliti mengamati keseluruhan kelas IX di SMP N 1 Sidamanik, maka yang mengalami kemandirian belajar yang rendah paling banyak ditemukan di kelas IX – F. Maka dari itu peneliti dan guru BK mencoba untuk melakukan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang dimana peneliti dan guru BK mengharapkan adanya perubahan dari siswa/i tersebut. Dari perilaku siswa/i yang kemandirian belajarnya rendah diharapkan kemandirian belajar siswa/i menjadi meningkat.

Kemudian peneliti menyusun perencanaan, peneliti juga melakukan tindakan sebagai guru bimbingan dan konseling didalam kelas yang dimana peneliti memberikan layanan informasi kepada siswa. Hal pertama yang peneliti lakukan untuk melaksanakan layanan informasi ialah dengan mengumpulkan seluruh siswa kelas IX-F yang berdasarkan rekomendasi dari guru wali kelas, dan kemudian peneliti melakukan layanan informasi sesuai tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini, peneliti terlebih dahulu berkoordinasi dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Sidamanik. Peneliti menjelaskan kepada guru bimbingan dan konseling bahwa peneliti akan memberikan layanan informasi, maka hal yang dilakukan peneliti adalah:

1. Merencanakan persiapan untuk melakukan pelaksanaan pemberian layanan informasi.
2. Menyiapkan RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan) yang sesuai dengan materi yang akan dibahas.
3. Merencanakan tindakan yang berhubungan dengan materi.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini dari layanan informasi dilakukan dengan melalui empat tahapan perkembangan kegiatan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap pengakhiran.

1. Tahap Pembentukan

Dalam tahap pembentukan ini, peneliti selaku pemberi atau pelaksana layanan informasi ada beberapa hal yang dilaksanakan atau dilakukan oleh peneliti, yaitu:

- a) Pertama peneliti melakukan pembentukan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri kepada siswa, dan berdoa untuk memulai kegiatan.
- b) Setelah itu peneliti memeriksa kehadiran siswa yang ikut serta dalam kegiatan layanan informasi. Pada tahap ini seluruh siswa melakukan perkenalan diri dengan secara bergilir,
- c) Setelah itu peneliti membangun hubungan awal kepada siswa.
- d) lalu peneliti membacakan isi dari RPL yang terkait dengan materi yang akan diberikan.

2. Tahap Peralihan

Pada tahap ini peneliti menanyakan kembali kesiapan seluruh siswa dalam mengikuti kegiatan layanan informasi. Peneliti menjelaskan peranan para siswa, kemudian peneliti mengajak siswa yang telah siap untuk segera memasuki tahap kegiatan.

3. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan ini merupakan inti dari proses layanan informasi. Itulah sebabnya maka konselor diharapkan tidak terburu – buru masuk pada tahap selanjutnya, sebelum konseli/ siswa benar – benar siap secara mental/psikologis. Dan pada tahap kegiatan ini peneliti melakukan:

- a) Mempersilahkan kepada siswa untuk bebas mengeluarkan pendapatnya secara bergantian. Dalam layanan informasi hal ini disebut sebagai tahap pengidentifikasi masalah. Setelah siswa mengeluarkan semua pendapatnya mengenai permasalahan yang dihadapi maka konselor akan dapat memahami bahwa siswa membutuhkan informasi kemandirian belajar.
- b) Memilih dan menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu. Dalam hal ini konselor dan siswa membuat kesepakatan bahwasannya yang pertama akan membahas tentang kemandirian belajar lalu setelah itu membahas upaya untuk meningkatkan kemandirian belajar.

- c) Pembahasan. Dalam kegiatan ini siswa dituntut untuk berlatih menerima kejadian atau permasalahan dengan menggunakan nilai yang dipilihnya dan membangun komitmen untuk berubah menjadi lebih baik lagi.

4. Tahap Pengakhiran

Tujuan dari adanya tahap pengakhiran atau tahap penutup ini yaitu untuk menarik ide – ide bersama yang signifikan, perubahan pribadi, dan juga keputusan yang diambil oleh anggota selama proses pemberian layanan berlangsung. Dalam tahap ini peneliti melakukan:

- a) Memberitahukan bahwasannya kegiatan layanan informasi akan diakhiri.
- b) Peneliti menyimpulkan topik materi yang telah dibahas.

Peneliti meminta tanggapan kepada siswa terkait kegiatan layanan informasi yang telah dilaksanakan.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui penerapan layanan informasi dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kemandirian belajar di SMP Negeri 1 Sidamanik.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti di SMP N 1 Sidamanik dengan pelaksanaan layanan informasi sebanyak dua kali pertemuan menunjukkan bahwa penerapan layanan informasi dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* ini dapat membantu meningkatkan kemandirian belajar, karena dengan layanan informasi ini siswa/i lebih banyak memperoleh informasi mengenai kemandirian belajar sehingga setelah menerima sedikit banyaknya materi tentang kemandirian belajar diharapkan kemandirian belajar siswa dapat meningkat. Perilaku kemandirian belajar rendah ini dapat meningkat karena mereka dapat mengubah pola hidup dan sikapnya menjadi lebih positif, dan juga dapat menjadi peduli dan bertanggung jawab terhadap apa yang telah diberikan oleh guru – guru. Perubahan ini terjadi akibat adanya kerja sama antara guru bidang studi dan guru BK yang membantu peneliti dalam penelitian ini.

Hal yang perlu diperhatikan ketika pemberian layanan informasi dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* yaitu kita sebagai konseli yaitu harus dapat memahami siswa/i dengan baik agar mereka mau secara terbuka untuk mengungkapkan ataupun mengutarakan pendapatnya, dan juga agar siswa/i merasa nyaman selama pemberian layanan informasi tersebut.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Sidamanik mengenai Penerapan Layanan Informasi Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar, dengan memberikan layanan informasi sebanyak dua kali pertemuan berjalan dengan baik dan lancar.

Setelah diterapkan pertemuan yang pertama dan diberikan layanan informasi siswa sudah mulai mengetahui apa itu kemandirian belajar yang rendah dan berusaha untuk mengubah kemandirian belajar yang rendah menjadi meningkat dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dan wawancara yang terus – menerus mengalami peningkatan disetiap dilaksanakannya wawancara dan observasi tersebut.

Setelah dilakukan pertemuan kedua layanan informasi siswa yang awalnya memiliki kemandirian belajar rendah menjadi meningkat, terlihat dari perubahannya seperti: siswa sudah mulai rajin untuk mengerjakan tugas rumah (PR) yang sudah diberikan, siswa sudah mulai bertanggung jawab akan kewajibannya untuk mengikuti pelajaran di kelas, siswa sudah mulai mandiri dan disiplin dalam mengikuti pelajaran tanpa harus disuruh dan tanpa adanya paksaan dari orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa layanan informasi dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* di SMP Negeri 1 Sidamanik dapat membantu meningkatkan kemandirian belajar siswa.

REFERENCES

- AD, Yahya Dan Megalia. 2016. *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*. Ejournal Bimbingan Konseling Raden Intan Vol. 03, No.2.
- Ahmad Juntika Nurihsan. 2014. *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Arikunto, Suharsimi. 2017. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Asrori Mohammad. 2016. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Elvina, Siska, Novra. 2019. *Teknik Self Management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3, 123 – 138
- Emzir. 2012. *Analisis Data*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Eti Nurhayati. 2010. *Bimbingan Keterampilan dan Kemandirian Belajar*. Bandung: Batic Press.
- Jawwud, Ahmad Abdul. 2007. *Management Diri*. Bandung: Savei Generation.
- Kristinawati, Elita dkk. *Penerapan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Worship Pagi di Sekolah Berasrama*. (*Jurnal BK UNESA*), Hal 160
- Mudjimin Haris. 2007. *Belajar Mandiri*. Jawa Tengah: LPP UNS dan UNS Press.
- O'donohue, William T. Dan Jane E. Fisher. 2017. *Cognitive Behavior Therapy*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno dan Erman. 2009. *Dasar – dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, 2017. *Konseling profesional yang berhasil*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rosita Y. (2015). *Pencegahan Relapse Pada Subyek "EE" Eks Klien Balai Rehabilitasi Sosial Pamardi Putra (BRSPP) Lembaga Di Kota Bandung (Implementasi Teknik Self Instruction Dan Teknik Family Support)*. *Jurnal Ilmiah Pekerja Sosial*, 14(2), 126-140.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tirtaharja Umar dan Sulo. 2005. *Pengantar pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tohirin, 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Madrasah (Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wahyuningsih Dewi Diana. 2020. *Teknik Self Management*. Jawa Tengah: Sarnu Untung.
- Winarni, Endang, Widi. 2018. *Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Jakarta: PT. Cahaya Prima Sentosa.