

**PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN AKTUALISASI DIRI**

(Penelitian Siswa Kelas XII Jurusan Pemesinan SMK Purnama Tempuran)

SKRIPSI



Oleh :

Meylia Wulandari
12.0301.0010

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN AKTUALISASI DIRI**

(Penelitian Siswa Kelas XII Jurusan Pemesinan SMK Purnama Tempuran)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

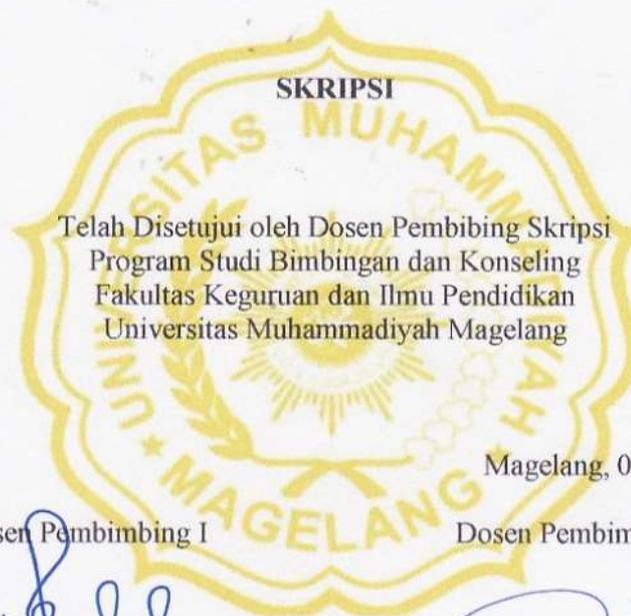
**Meylia Wulandari
NPM: 12.0301.0010**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN AKTUALISASI DIRI**

(Penelitian Siswa Kelas XII Jurusan Pemesinan SMK Purnama Tempuran)



SKRIPSI

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Magelang, 03 Agustus 2018

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons

NIP 195809121985032006

Nofi Nur Yuhanita, M.Psi

NIK 108706056

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PENGESAHAN

PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN AKTUALISASI DIRI

(Penelitian Siswa Kelas XII Jurusan Pemesinan SMK Purnama Tempuran)

Oleh :
Meylia Wulandari
NPM: 12.0301.0010

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:

Hari : Jum'at

Tanggal : 10 Agustus 2018

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons (Ketua / Anggota)
2. Nofi Nur Yuhanita, M.Psi. (Sekretaris / Anggota)
3. Dr. Purwati, MS., Kons. (Penguji 1)
4. Hijrah Eko Putro, M.Pd (Penguji 2)



Mengesahkan,

Desan FKIP

Drs. Tawil, M.Pd.,Kons.

NIP. 19570108 198103 1 003

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Meylia Wulandari

NPM : 12.0301.0010

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil penjiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggung jawabkan dan menerima sanksi berdasarkan aturann di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 03 Agustus 2018

Yang Menyatakan,



Meylia Wulandari

MOTTO

“Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukai atau tidak “

(Aldus Huxley)

PERSEMBAHAN

Dengan kehadiran Allah, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Subari dan Ibu Siti Wakidah, atas doa, kasih sayang dan dukungan yang selalu tercurahkan untukku.
2. Adik saya Yuliana Dwi Andari yang memberikan dukungan dan yang selalu membuatku semangat.
3. Serta teman-teman yang telah membantu.
4. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan semesta alam, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelatihan *Self Management* untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri Siswa”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu diucapkan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang,
2. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons, Dekan FKIP UMMagelang.
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons, Kaprodi BK FKIP UMMagelang.
4. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons selaku Dosen Pembimbing I dan Nofi Nur Yuhanita, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II.
5. Tity Suwarni. ST., Kepala Sekolah SMK Purnama Tempuran Magelang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
6. Nining Haryani, Spd.,M.Si. Guru Pembimbing SMK Purnama Tempuran Magelang dan keluarga SMK Purnama Tempuran Magelang atas kerjasamanya.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Masukan dan saran untuk perbaikan penulisan ini diterima dengan senang hati. Akhirnya semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Magelang, 2018
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pelatihan <i>Self Management</i>	9
B. Aktualisasi Diri	15
C. Pelatihan <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri	24
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	26
E. Kerangka Berfikir	28
F. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31
B. Identifikasi variabel Penelitian	34

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
D. Subjek Penelitian	36
E. Setting Penelitian	37
F. Metode Pengumpulan Data	37
G. Instrumen Penelitian	37
H. Validitas dan Reabilitas.....	41
I. Prosedur Penelitian	44
J. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Uji Hipotesis.....	55
C. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Kisi-Kisi Pelatihan.....	32
2	Penilaian Skor	38
3	Kisi-Kisi Instrumen Angket Aktalisi Diri	39
4	Daftar Item Valid Angket Aktualisasi Diri	41
5	Hasil Uji Reabilitas	44
6	Kategori Skor Skala Aktualisasi Diri	48
7	Daftar Sampel Penelitian.....	48
8	Hasil Skor <i>Post Test</i>	52
9	Statistic Descriptive Variabel Penelitian	53
10	Hasil Uji Normalitas	54
11	Hasil Uji Homogenitas	55
12	Hasil Uji <i>Paired Samples T Test</i>	56
13	Peningkatan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Berpikir	30
2 Rumus Kategori	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan	65
2 Kisi-kisi Skala Aktualisasi Diri.....	68
3 Hasil Try Out Skala Aktualisasi Diri	79
4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	82
5 Data <i>Pre Test</i> Angket Aktualisasi Diri	86
6 Kisi-Kisi Modul	94
7 Modul	97
8 Lembar Validator Modul	143
9 Jadwal Pelaksanaan Pelatihan	149
10 Data Post Test	151
11 Hasil Analisis Parametrik	153
12 Dokumentasi Kegiatan Pelatihan	156

PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN AKTUALISASI DIRI

(Penelitian pada Siswa Kelas XII E SMK Purnama Tempuran)

Meylia Wulandari

ABSTRAKSI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self management* untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa, penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XII E SMK Purnama Tempuran Magelang.

Penelitian ini menggunakan *pre test-post test one group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 10 siswa data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik Uji *Paired Sample T Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *Self Management* berpengaruh terhadap kenaikan aktualisasi diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan skor skala aktualisasi diri dari *pre test* dan *post test*. Dimana skor *post test* lebih tinggi dibandingkan skor *pre test* yang mana ditunjukkan dengan peningkatan minimum sebanyak 9,5% sedangkan peningkatan maksimumnya sebanyak 53,04%. Sedangkan dalam hasil uji *Paired Sample T Test* menunjukkan bahwa signifikansi yang dihasilkan <0.05 . Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh pelatihan *self management* untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa kelas XII E SMK Purnama Tempuran Magelang.

T.A 2017/2018.

Kata Kunci: *Pelatihan Self Management, Aktualisasi diri.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannyannya menentukan kehidupan individu dalam masyarakat. Perilaku remaja merupakan proses perkembangan individu yang mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional, bahkan masa remaja bisa disebut masa terbaik dan masa terburuk untuk remaja.

Alport (Sarwono 2005: 71) Secara psikologi kedewasaan keadaan yang ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menganggap orang atau hal lain sebagai bagian dari dirinya sendiri. Peran egoisme (mementingkan diri sendiri) berkurang, sebaliknya tumbuh perasaan ikut memiliki.

Masa remaja sebagai proses perubahan yang akan terjadi dalam diri remaja apabila remaja menghadapi suatu masalah dan keberhasilan remaja ketika remaja mampu menyelesaikan masalah tersebut. Tetapi terkadang remaja kurang mengetahui karakter dirinya sehingga remaja kurang maksimal dalam mengelola dirinya sendiri. Karakter siswa tidak lepas dari suatu pemahaman tentang mengenai diri atau ide tentang diri sendiri. Terkadang siswa kurang mampu memahami dirinya sendiri. Siswa sering tidak mampu dalam mengelola dirinya sendiri dan mengembangkan

aktualisasi dirinya sendiri. Kebanyakan siswa tidak memahami akan pentingnya memahami diri, seringkali siswa cuek terhadap dirinya tanpa menyadarinya. Siswa kurang bisa mengontrol dirinya, sehingga apakah dirinya sudah baik tentang apa yang dilakukannya atau belum. Kebanyakan siswa tidak memahami terhadap apa kelebihan dirinya, hanya bisa memahami kekurangan yang ada pada dirinya. Padahal penting mengetahui kelebihan pada dirinya, bagaimana sikapnya, keyakinan dan nilai-nilai yang ada pada dirinya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut siswa diarahkan guru untuk mampu mengembangkan aktualisasi diri siswa.

Dalam kehidupan sehari-hari dan dalam kegiatan belajar dan pembelajaran di sekolah memerlukan aktualisasi diri yang cukup agar dapat tercapainya suatu tujuan yang diinginkan dan sesuai dengan harapan. Kenyataan yang terjadi di lingkungan kita saat ini adalah masih banyak remaja yang belum dapat mengembangkan aktualisasi diri. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Nining Haryani, Spd.M.Si. selaku pembimbing kelas XII SMK Purnama Tempuran Magelang di peroleh informasi bahwa dari jumlah keseluruhan siswa kelas XII yaitu 245, lebih dari 30% siswa atau sekitar 74 siswa belum dapat mengembangkan aktualisasi diri positif. Informasi tersebut peneliti peroleh pada bulan Maret 2017 saat pelaksanaan observasi di SMK Purnama Tempuran Magelang.

Ada beberapa siswa yang mengalami aktualisasi diri yang rendah karena kurangnya management diri yang baik. Salah satu penyebabnya karena kebiasaan diri yang kurang disiplin dan juga kurangnya wawasan atau pengetahuan tentang management diri dan aktualisasi diri. Hal ini juga terjadi khususnya pada siswa kelas XII SMK Purnama Tempuran. Maka dengan adanya peristiwa ini akan diadakannya pelatihan *self management* untuk meningkatkan aktualisasi diri.

Aktualisasi diri merupakan kebutuhan naluriah pada manusia untuk melakukan sesuatu yang terbaik dari yang dia bisa. Aktualisasi diri akan dibantu atau dihalangi oleh pengalaman dan oleh belajar khususnya dalam masa anak-anak. Aktualisasi akan berubah sejalan dengan perkembangan hidup seseorang. Ketika mencapai usia tertentu (*adolensi*) seseorang akan mengalami pergeseran aktualisasi diri dari fisiologis ke psikologis. Aktualisasi juga memudahkan dan meningkatkan kematangan serta pertumbuhan. Ketika individu bertambah besar, maka "diri" mulai berkembang. Pada saat itu juga, tekanan aktualisasi beralih dari segi fisiologis ke segi psikologis. Bentuk tubuh dan fungsinya telah mencapai tingkat perkembangan dewasa, sehingga perkembangan selanjutnya berpusat pada kepribadian. (Nevid & Greene, 2005:294)

Supriyatna (2010: 57) Aktualisasi diri (*self-actualitation*) merujuk kepada arti kecenderungan untuk mengembangkan kemampuan atau pemenuhan potensi dari individu. Pendapat yang hampir sama disampaikan Asmadi (dalam Syafitri, 2008: 294) menyatakan aktualisasi

diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri sehingga bebas dari berbagai tekanan, baik yang berasal dari dalam diri maupun di luar diri.

Mencermati pendapat Supriyatna dan Asmadi, dipahami bahwa aktualisasi diri merupakan usaha mengembangkan kemampuan untuk mengatur diri sendiri agar bebas dari berbagai tekanan, baik yang berasal dari dalam diri maupun di luar diri. Aktualisasi diri berarti bahwa setiap siswa mempunyai keinginan dalam pemenuhan aktualisasi diri yang baik untuk menjadi dirinya sendiri, apabila siswa tidak mampu menempatkan diri sesuai dengan harapannya, siswa termasuk mengalami aktualisasi diri rendah. Aktualisasi diri yang rendah ditunjukkan dengan siswa yang tidak menerima dirinya sendiri, tidak konsisten dengan ucapannya, tidak mengetahui potensinya, tidak mampu menempatkan diri dan tidak mampu menjadi diri sendiri.

Penelitian terkait aktualisasi diri pernah dilakukan oleh Purwaningsih untuk meningkatkan aktualisasi diri melalui konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kota Magelang tahun 2015. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara aktualisasi diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dimana terjadi peningkatan aktualisasi diri siswa setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok. Penelitian terkait *self management* pernah pula dilakukan oleh Ika Zuliana yaitu konseling kelompok dengan

teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar pada tahun 2017.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di atas menunjukkan bahwa aktualisasi diri sangat penting dimiliki siswa terutama dalam kegiatan belajar pembelajaran. Hal ini memperkuat penulis untuk melakukan penelitian tentang aktualisasi diri siswa, agar siswa mampu mengembangkan diri dan mampu mengembangkan kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Oleh sebab itu itu, maka siswa akan terbebas dari berbagai tekanan. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian penulis yaitu terletak pada teknik yang digunakan, dan subyek penelitian. Penulis di sini menggunakan pelatihan *self management* dengan subyek penelitian siswa Kelas XII SMK Purnama Tempuran.

Pelatihan *self management* merupakan suatu usaha yang dilakukan diri sendiri untuk dapat merubah sikap yang menyimpang sehingga berubah menjadi lebih baik. Untuk dapat merubah sikap yang menyimpang maka siswa harus melakukan tahapan-tahapan dalam teknik *self management*. Tahapan tersebut diantaranya, siswa menentukan dan mengamati perilaku yang akan diubah, melaksanakan prosedur dan kemudian mengevaluasinya. *Self management* atau yang sering disebut dengan pengelolaan diri ini digunakan agar siswa atau individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah

timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Gantina (2011 : 180)

Maka dari itu, pelatihan *self management* untuk meningkatkan aktualisasi diri ini sangat dibutuhkan agar siswa dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang baik dan mampu mengenali kemampuan diri dari bakat dan potensi yang dimiliki. Dari sinilah siswa mampu mengembangkan diri dari potensi dan kemampuan diri yang dimiliki sehingga dapat mengembangkan diri secara baik.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan yaitu sikap aktualisasi diri rendah pada siswa yang dapat diidentifikasi sebagai:

1. Rendahnya persepsi terhadap diri sendiri, individu selalu memandang dirinya tidak mempunyai kelebihan seperti teman sebayanya.
2. Merasa tidak mempunyai kelebihan, individu yang mempunyai pemikiran negative terhadap dirinya dan menganggap dirinya tidak – bisa berhasil.
3. Putus asa, individu yang pesimis sering mengingat pengalaman-pengalaman buruk di masa lalu yang membuat dirinya putus asa akan datang di kemudian hari.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus maka penulis memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan “*Pelatihan Self Management* untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri Siswa Pada Siswa di SMK Purnama Tempuran Magelang Kelas XII E Pemesinan”. Aktualisasi diri rendah siswa dipilih karena aktualisasi diri rendah akan menghambat perkembangan kualitas proses belajar dan sekaligus menghambat perkembangan kemandirian mental siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah pelatihan *self management* dapat meningkatkan aktualisasi diri siswa?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan hasil perumusan masalah maka terdapat tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pelatihan *self management* dan mengetahui perbedaan aktualisasi diri siswa sebelum dan sesudah diadakannya pelatihan *self management*.

F. Manfaat

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah khazanah keilmuan mengenai pelatihan self management untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa.

2. Manfaat Praktis

Sebagai bahan masukan kepada guru pembimbing untuk melaksanakan pelatihan self management dalam menyelesaikan permasalahan siswa yang berhubungan dengan aktualisasi diri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pelatihan *Self Management*

1. Pengertian Pelatihan *Self Management*

Hamlik (2001 : 10). Pelatihan atau training merupakan suatu proses latihan atau serangkaian tindakan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, bertahap dan terpadu. Setiap proses pelatihan mempunyai arah dan tujuan tertentu sesuai pelatihan yang diberikan.

Zimmerman (Gufon dkk, 2010:58) mengemukakan bahwa *self management* diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik itu berfikir, peserta diri tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain *self management* (pengelolaan diri) berhubungan metakognitif, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Gantina (2011 : 180) yang mana *self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.

Menurut Cormier & Nurius, 2002; Watson & Tharp, 2001 dalam Richard Nelson Jones (2011:476) strategi *self management* adalah melibatkan membantu klien untuk mengamati perilakunya, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan graded steps (langkah-langkah

yang diberi nilai) untuk mencapai tujuannya, dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensi.

Menurut Stewart & Lewis (Nursalim,2013) mengemukakan bahwa *self management* menunjuk pada kemampuan individu mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.

Self management merupakan kemampuan mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensinya. *Self management* adalah kualitas individu atau personal dari disiplin diri atau control diri. Ketika siswa yang memiliki manajemen diri yang baik maka siswa tersebut dapat memotivasi dirinya sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa Pelatihan *self management* adalah proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisir, dimana tenaga *non-managerial* mempelajari pengetahuan dan keterampilan untuk mengarahkan perilaku individu atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.

2. Aspek – Aspek *Self Management*

Menurut Gie (2000: 78-80) menyatakan ada 4 aspek bentuk perbuatan *self management* yaitu :

1) Pendorongan diri (*self motivation*)

Merupakan dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Selanjutnya dengan adanya pendorongn diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi, tidak mudah terpengaruh orang lain, dapat melaukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin.

2) Penyusunan diri (*self organization*)

Merupakan pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antaa setiap kegiatan hidup pribadi siswa dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan seua dokumen pribdi dalam berkas-berkas tertentu yang di taruh pada suatu tempat tertentu pula.

3) Pengendalian diri (*self control*)

Merupakan perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis kelesuan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan.

4) Pengembangan diri (*self development*)

Merupakan perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Perkembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri yaitu :

- a. Kecerdasan pikiran : untuk menambah kearifan pengetahuan dan ketrampilan yang berguna dalam hidup.
- b. Watak kepribadian : untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
- c. Rasa kemasyarakatan : untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
- d. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun rohani.

3. Tujuan Teknik *Self Management*

Menurut Gie (Supriyati 2013:13) Tujuan dari *Self Management* atau pengelolaan diri adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik dan benar.

4. Manfaat Teknik *Self Management*

Menurut Gie (Supriyati 2013:14) Manfaat dari *Self Management* atau pengelolaan diri, diantaranya yaitu :

- 1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- 2) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari control orang lain.
- 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maa dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadikarena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.

- 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berusaha dengan masalah mereka.

Maka, individu yang mampu mengelola diri dengan baik tanpa adanya control dari orang lain akan menjadikan individu mampu mengapresiasi dirinya dengan baik dan individu tersebut merasa bebas dari tekanan orang lain. Dengan demikian, individu merasa bertanggung jawab atas perubahan yang dilakukannya dan semakin mampu menjalani hidup yang diarahkannya sendiri.

5. Tahapan-Tahapan *Self-Management*

Dalam teknik *self-management*. Tahap-tahap itu akan memudahkan arah pemberian bantuan kepada konseli. Sukadji, (dalam Gantina 2011) menguraikan tahapan-tahapan *self-management* yang pertama adalah tahap monitor diri atau observasi diri. Konseli mengamati tingkah lakunya sendiri dengan sengaja serta mencatatnya dengan teliti. Catatan inidapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Tahap yang kedua adalah tahap evaluasi diri yang mana konseli membandingkan catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang dibuat oleh konseli. Perbandingan ini dibuat untuk mengevaluasi efektivitas

dan efisiensi program. Bila program tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut. Tahap yang ketiga yaitu tahap pemberanian penguatan, penghapusan atau hukuman. Yang mana konseli mengatur dirinya memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada dirinya sendiri. Tahapan ini merupakan tahapan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

B. Aktualisasi Diri

1. Pengertian Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri merupakan dorongan menjadi lebih baik dengan mengembangkan kecerdasan, ketangkasan dan bakat yang dimilikinya. Artinya siswa yang mampu mengaktualisasi dirinya dengan baik, merupakan siswa yang mengetahui kemampuan yang dimiliki sehingga dapat menempatkan dan mengembangkan sesuai apa yang dimilikinya.

Aktualisasi diri dalam psikologi humanistic yaitu kecenderungan untuk berjuang menjadi apapun yang mampu kita raih, motif yang mendorong kita mencapai potensi secara penuh dan mengekspresikan kemampuan kita yang unik. (Nevid & Greene, 2005:294).

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktualisasi merupakan kebutuhan yang dimiliki setiap siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki untuk menjadi kreatif dan dengan tujuan untuk memperoleh kepuasan dalam dirinya. Aktualisasi diri yang rendah akan menimbulkan masalah misalnya, kurangnya percaya diri, sulit dalam menempatkan diri, dan merasa kurang berharga.

Menurut Rogers, organism mempunyai suatu kecenderungan untuk mengaktualisasi diri, mempertahankan dan mengembangkan organism yang ada disekitarnya. Kecenderungan untuk mengaktualisasi dirinya ini sangat bersifat selektif, hanya menaruh pada aspek pemenuhan kebutuhan pada lingkungan yang memungkinkan organism bergerak secara konstruktif. Disuatu pihak terdapat kekuatan yang mengikat dan memotivasi yakni dorongan untuk mengaktualisasikan diri, sementara di pihak lain hanya ada satu tujuan hidup yakni menjadi pribadi yang utuh atau teraktualisasikan dirinya secara penuh. Rogers dalam (Hall: 2001,136).

Yang menjadi tendensi dasar tampak jelas bila individu diamati dalam jangka panjang. Seseorang tidak mungkin dapat mengaktualisasikan dirinya kalau dia tidak dapat membedakan antara cara-cara progresif dan cara-cara regresif. Dengan kata lain yang disebut sebagai aktualisasi diri adalah terungkapnya suatu keadaan seseorang yang selama ini terselubung atau tersembunyi yang mana

suatu saat pasti terungkap dengan sendirinya sebagai tanda atau ciri khas yang membedakan dirinya dengan orang lain.

2. Factor-faktor yang Mempengaruhi Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri setiap siswa pasti berbeda, karena setiap kemampuan yang dimiliki setiap siswa juga berbeda-beda, namun banyak ditemui bahwa siswa mengalami kendala dalam menempatkan diri dan bahkan seringkali mengikuti gaya dari temannya. Hal ini dikarenakan siswa tidak memahami kemampuan yang dimilikinya. Kejadian seperti ini dapat terjadi karena beberapa faktor yang tentunya juga faktor yang dialami dari setiap siswa berbeda.

Maslow pada tahun 1970 (Kozier dan Erb, 1998) menjelaskan bahwa faktor dari individu yang mampu mengaktualisasi dirinya sangat memahami bahwa ada eksistensi atau hambatan lain tinggal (*indwelling*). Faktor Internal, merupakan faktor bentuk hambatan yang muncul dari diri sendiri, seperti:

- 1) Ketidak tahuan akan potensi
- 2) Perasaan ragu dan takut mengungkapkan potensi yang dimiliki sehingga potensi yang dimiliki tidak terus berkembang.

Potensi diri merupakan modal yang perlu diketahui, digali dan dimaksimalkan. Perubahan terjadi apabila siswa mengetahui potensi dalam dirinya, kemudian mengarahkan ke tindakan yang tepat.

a. Faktor Eksternal, merupakan hambatan yang berasal dari luar, seperti:

- 1) Budaya masyarakat yang tidak mendukung upaya aktualisasi diri karena perbedaan karakter. Pada kenyataannya upaya lingkungan tidak mendukung sepenuhnya dalam menunjang aktualisasi diri sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
- 2) Faktor lingkungan masyarakat berpengaruh terhadap aktualisasi diri. Aktualisasi diri dapat dilakukan apabila lingkungan yang mengizinkan. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap pembentukan dan perilaku individu, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosio-psikologis.
- 3) Pola asuh seperti pengaruh keluarga sangatlah besar, artinya dalam keluarga proses perkembangan di pengaruhi pola asuh yang terjadi dalam keluarga tersebut. Salah satu faktor dalam keluarga yang mempunyai peranan penting dalam pengaktualisasian diri adalah praktik pengasuhan anak.

Faktor aktualisasi diri muncul dibagi menjadi dua, dari dalam diri (*internal*) dan dari luar diri (*eksternal*). Faktor dari dalam, seperti kemampuan siswa dalam memahami potensi yang dimiliki atau tidak yakin dengan apa yang ada dalam pikirannya, faktor dari luar diri, seperti budaya, lingkungan masyarakat dan pola asuh. Siswa aktualisasi rendahnya akan menemui hambatan dalam proses perkembangan.

3. Cara Meningkatkan Aktualisasi Diri

Maslow (dalam Alwisol, 2008: 209) Ada delapan model tingkah laku yang harus dipelajari dan dilakukan agar individu dapat mencapai aktualisasi diri melalui jalur belajar – pengembangan diri, sebagai berikut:

- a. Alami sesuatu dengan utuh, gamblang, tanpa pamrih. Masukkan diri kedalam pengalaman mengenai sesuatu, berkonsentrasi mengenainya seutuhnya, biarkan sesuatu itu menyerapmu.
- b. Hidup adalah perjalanan proses memilih antara keamanan (jauh dari rasa sakit dan kebutuhan bertahan) dengan resiko (demi kemajuan dan perkembangan) buat pilihan pertumbuhan “sesering mungkin tiap hari”.
- c. Biarkan self tegak. Usahakan untuk mengabaikan tuntutan eksternal mengenai apa yang seharusnya kamu pikirkan, rasakan,

dan ucapkan. Bisakah pengalaman membuatmu mengatakan apa yang sesungguhnya kamu rasakan.

- d. Apabila ragu jujurilah. Jika kamu melihat kedalam dirimu dan jujur, kamu akan mengambil tanggung jawab. Karena bertanggung jawab merupakan aktualisasi diri.
- e. Dengar dengan seleramu sendiri, bersiaplah untuk tidak populer.
- f. Gunakan kecerdasanmu, kerjakan sebik mungkin apa yang ingin kamu kerjakan, apakah itu latihan jari, di atas tuas piano, mengingat nama setiap tulang-otot-hormon, atau belajar bagaimana memelitur kayu sehingga halus menjadi sutera.
- g. Buatlah pengalaman puncak (*peak experience*) seperti terjadi, buang ilusi dan pandangan salah, pelajari apa yang membuat tidak bagus dan kamu tidak potensial atau berpeluang.
- h. Temukan siapa dirimu, apa pekerjaanmu, apa yang kamu senangi dan kamu tidak senangi, apa yang baik dan buruk bagimu, kemana kamu pergi, apa misimu. Bukalah dirimu sampai kamu dapat mengenali pertahanan dirimu dan usahakan mendapat keberanian untuk menyerah.

Perkembangan yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sangat diharapkan, siswa dituntut mempelajari potensi yang dimiliki. Siswa berani mengemukakan pikiran, rasakan, ucapan dan mampu memilah tindakan yang baik untuk dirinya dan kurang baik untuk dirinya.

4. Aspek-aspek Aktualisasi Diri

Siswa yang mampu mengaktualisasi diri tentunya mampu menyesuaikan, spontanitas dan mandiri terhadap lingkungan dimana siswa berada, misalnya ketika berada di lingkungan sekolah. Siswa diberikan kesempatan oleh guru untuk menyampaikan pendapat dalam suatu mata pelajaran, siswa yang mampu menyampaikan ide atau gagasan tanpa terpengaruh jawaban dari siswa lainnya. Tentunya hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut mampu mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan keadaannya.

Rogers (dalam Alwisol, 2008: 275) bahwa tujuan hidup manusia adalah mencapai aktualisasi diri atau membuat kehidupan menjadi sebaik-baiknya (*good life*), berfungsi penuh (*fully functioning person*) adalah istilah yang digunakan Rogers untuk menggambarkan individu yang menggunakan kapasitas dan bakatnya, merealisasikan potensinya dan bergerak menuju pemahaman yang lengkap mengenai dirinya dan seluruh rentang pengalamannya. Berikut 5 aspek aktualisasi diri menurut Rogers:

- 1) Terbuka untuk pengalamannya (*open to experience*) dan keluar dari kebiasaan bertahan (*defensiveness*).
- 2) Hidup menjadi (*existential living*) kecenderungan untuk hidup sepenuhnya. Setiap pengalaman dipandang baru dan unik, berkembang diawali prasangka dari harapan selanjutnya, orang menjadi fleksibel, adaptable, toleran, dan spontan.

- 3) Keyakinan organismik (*organismic trusting*) percaya pada keyakinan diri sendiri yang dirasa benar sebagai bukti kompetensi dan keyakinannya untuk mengarahkan tingkah laku yang memuaskan, mampu memakai perasaan terdalam untuk mengambil keputusan.
- 4) Pengalaman kebebasan (*experiential freedom*) pengalaman hidup bebas dengan cara yang diinginkan/dipilih sendiri tanpa perasaan tertekan atau terhambat untuk mengembangkan diri.
- 5) Kreatifitas (*creativity*) individu yang kreatif cenderung akan memunculkan ide, hidup konstruktif dan adaptif dalam kulturnya memuaskan lingkungan).

Dapat dipahami bahwa siswa yang mampu mengaktualisasikan dirinya akan berbeda dengan siswa lainnya. Hal ini disebabkan karena berbagai hal yaitu :

- 1) keberanian siswa keluar dari kebiasaannya.
- 2) Yakindengan kemampuan yang dimiliki.
- 3) Mampu mengerjakan satu tugas tanpa merasa menjadi hambatan.
- 4) kemampuan untuk memunculkan ide di lingkungannya.

Tetapi berbanding terbalik dengan siswa yang memiliki aktualisasi diri rendah, dimana siswa akan mencari jalan aman

dikarenakan kemampuan untuk memahami dirinya masih kurang dan bahkan belum mampu memahami dirinya.

5. Indikator Aktualisasi Diri

Robbins dan Coulter (dalam Dianintyas, 2014: 28) menyebutkan bahwa siswa yang telah mencapai aktualisasi diri indicator kebutuhan aktualisasi diri terdiri dari beberapa yaitu:

a. Kebutuhan Pertumbuhan (*growth need*)

Merupakan pertumbuhan untuk mengetahui dan memahami sesuatu, untuk tumbuh dan berkembang dengan dihargai orang lain.

b. Kebutuhan pencapaian potensi seseorang (*achieving one's potential*) yaitu kebutuhan seseorang untuk mengembangkan potensi, kemampuan, dan bakat yang ada dalam dirinya secara maksimal.

c. Kebutuhan pemenuhan diri (*self-fulfillment*)

Merupakan kebutuhan memenuhi keberadaan diri dengan memaksimalkan penggunaan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya.

d. Kebutuhan dorongan

Merupakan dorongan dalam diri individu untuk mempertahankan keberadaan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

C. Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri Siswa

Aktualisasi diri merupakan adanya kecenderungan individu untuk mengembangkan bakat dan kapasitas diri. Mengembangkan bakat dan kapasitas tersebut tertuju pada kemampuan seorang siswa dalam memahami kemampuan yang dimiliki, sehingga kemampuan yang dimiliki dapat tersalurkan dengan baik dan mampu menjadi diri sendiri sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Rendahnya aktualisasi diri merupakan salah satu masalah yang perlu diperhatikan, karena menimbulkan permasalahan lain seperti kurangnya percaya diri, sulit dalam menempatkan diri, dan individu akan merasa kurang berharga.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya aktualisasi diri yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa ketidak tahuan akan potensi, perasaan ragu dan takut mengungkapkan potensi yang dimiliki, adapun faktor eksternalnya adalah budaya masyarakat yang tidak mendukung, faktor lingkungan masyarakat, dan pola asuh orang tua. Adapun siswa yang mempunyai aktualisasi diri rendah mereka tidak dapat mengembangkan potensi secara maksimal serta mereka tidak akan percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya.

Pelatihan *self management* merupakan proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir untuk mengarahkan perilaku individu atau kemampuan untuk melakukan sesuatu yang terarah sesuai dengan tujuannya.

Pelatihan *self management* dapat digunakan untuk mengatasi aktualisasi diri rendah, karena *self management* merupakan suatu teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengatur dan mengelola diri sebaik-baiknya dengan memilih suatu teknik untuk mengubah perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik. Tujuan dari teknik *selfmanagement* yaitu konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah perilakunya sendiri yang bermasalah. Dalam teknik ini konseli harus aktif untuk melakukan perubahan yang diinginkan.

Pelatihan *self management* merupakan salah satu upaya untuk merubah,memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan, dan menciptakan kondisi-kondisi baru dalam dirinya. Membantu individu untuk membentuk perilaku yang dapat mengeksplor kemampuan yang dimilikinya sehingga dimasa yang akan datang menjadi lebih baik lagi. Juga dapat diharapkan individu mampu menetapkan dan memiliki tujuan dalam dirinya, dapat mengontrol dirinya sendiri, memiliki strategi dalam mengembangkan diri yang sesuai dengan individu. Setelah diberikan pelatihan *self management*, diharapkan aktualisasi diri yang dimiliki siswa meningkat.

Siwa diharapkan mampu meningkatkan aktualisasi dirinya baik di rumah maupun di sekolah. Semakin efektif pelatihan *self management* yang dilakukan maka diharapkan terjadi peningkatan aktualisasi diri yang signifikan pada siswa tersebut.

D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian ini mengenai pelatihan *self management* untuk meningkatkan aktualisasi diri pada siswa kelas XII E SMK Purnama Tempuran Magelang. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Yang pertama penelitian terkait *self management* yang dilakukan oleh Ika Zuliana yaitu konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar pada tahun 2017. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ika terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Siswa yang telah diberikan perlakuan mengalami peningkatan dalam motivasi belajarnya.

Yang kedua adalah penelitian Hanif pada tahun 2015 yang berjudul “*self management* melalui konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan *facebook* pada siswa kelas VII C SMP Negeri Kandangan Temanggung”. Hasil dari penelitian yang dilakukan terbukti efektif mengurangi kecanduan *facebook* dengan memanfaatkan teknik *self management* dan layanan konseling kelompok.

Ketiga, penelitian dari Fitria pada tahun 2016 yang berjudul “pengaruh teknik *self management* terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa pada siswa kelas XI Teknik computer dan jaringan B SMK Ma’arif Kota Mungkid”. Hasil dari penelitian ini diketahui efektif pada penggunaan teknik *self management*.

Beberapa penelitian di atas, mendorong peneliti untuk membantu meningkatkan aktualisasi diri siswa dengan memberikan teknik *self management*. Berkaitan dengan pernyataan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pelatihan *Self Management* untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri Siswa”.

Perbedaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu pada aspek permasalahannya. Menurut penelitian terdahulu di SMP Negeri Kandangan Temanggung yang diteliti perilaku mencontek pada siswa, SMK Ma’arif Kota Mungkid masalah yang diteliti peningkatan kemandirian belajar siswa, sedangkan penelitian yang penulis lakukan di SMK Purnama Tempuran Magelang meneliti tentang sikap aktualisasi diri siswa.

E. Kerangka Berfikir

Siswa kelas XII di SMK Purnama Tempuran Magelang ada yang memiliki aktualisasi diri yang rendah, sedang, dan ada yang memiliki perilaku aktualisasi diri tinggi yang diperoleh dari pretest. Bagi siswa yang memiliki perilaku aktualisasi diri rendah menimbulkan berbagai hal negatif terhadap siswa yang melakukannya, seperti mengalami masalah atau kesulitan pada perkembangan dirinya, sulit dalam memahami potensi atau kemampuan dalam dirinya. Siswa yang memiliki aktualisasi diri yang rendah ditunjukkan dengan kurang percaya dirinya akan kemampuan yang

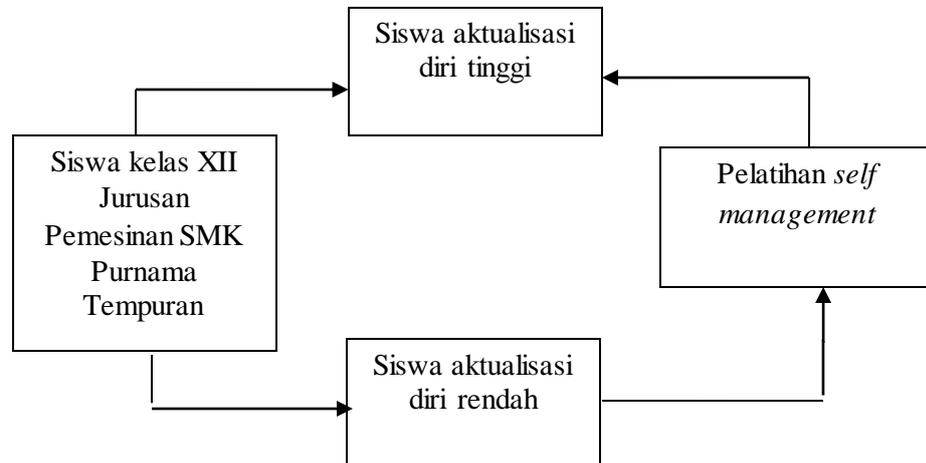
dimiliki, kurang mampu dalam mengembangkan potensi diri atau sulit dalam perkembangan dirinya..

Untuk itu diperlukan solusi dalam meningkatkan aktualisasi diri yang rendah. Upaya untuk mengurangi perilaku aktualisasi diri rendah pada siswa dalam penelitian ini dengan menggunakan pelatihan *self management*. Pelatihan *self management* yang diberikan kepada siswa lebih difokuskan pada tingkah laku siswa yang sekarang, serta mengkonfrontasikan siswa dengan cara-cara yang dapat membantu siswa menghadapi kenyataan sehingga dapat memenuhi kebutuhannya sebagai siswa tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Inti dari pelatihan *self management* yang diberikan lebih menekankan kepada pengelolaan diri siswa, misalnya peningkatan aktualisasi diri dilihat dari aspek pertama yaitu percaya akan kemampuan dirinya yang mana akan diberikan pada pelatihan *self management* melalui beberapa tahap yaitutahap monitori, tahap evaluasi dan tahap pemberanian penguatan dan tahap penghapusan atau hukuman.

Tahap monitori yaitu siswa mengamati tingkah lakunya sendiri dengan sengaja serta mencatatnya dengan teliti. Tingkah laku yang dilihat dari siswa merasa kurang percaya diri dan kurang mampu dalam mengembangkan potensi diri. Catatan yang digunakan adalah berupa angket berupa angket pretest dan post test. Setelah itu siswa akan diberikan materi tentang aktualisasi diri serta menggunakan beberapa ice breaking agar siswa lebih mampu memahami dan meningkatkan

aktualisasi diri dengan baik. Tahap selanjutnya adalah tahap evaluasi yang mana membandingkan tingkah laku sebelum diberikan materi tentang aktualisasi diri beserta ice breakingnya dengan tingkah laku tingkah laku setelah diberikan materi aktualisasi diri beserta ice breakingnya yaitu siswa mampu meningkatkan aktualisasi dirinya yang berupa lebih percaya diri akan kemampuan yang dimiliki dan mampu mengeksplor potensi yang dimiliki oleh siswa. Salah satu contohnya mampu mengembangkan bakat yang dimiliki oleh siswa. Tahap yang terakhir yaitu tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman. Yang mana siswa mengatur dirinya memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada dirinya sendiri. Tahapan ini berupa siswa mampu mempertahankan tingkah lakunya yang berupa percaya diri akan kemampuannya dan mampu mengeksplor potensi dirinya. Siswa juga mampu menyingkahkan perilaku atau tingkah laku yang lalu dan akan lebih meningkatkan tingkah laku tersebut agar siswa lebih dapat mengembangkan dirinya sendiri. Apabila siswa mengulang perilaku yang sebelumnya maka siswa akan menjalankan hukuman yang telah disepakati sebelumnya oleh dirinya sendiri agar siswa lebih konsekwen dengan apa yang dilakukannya. Hukuman dapat digunakan apabila siswa memang perlu menggunakannya sebagai penguat dalam peningkatan aktualisasi dirinya. Agar lebih jelasnya, kerangka pemikiran digambarkan sebagai berikut :

Gambar .1
Kerangka Berfikir



F. Hipotesis Tindakan

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu pelatihan *self management* dapat meningkatkan aktualisasi diri siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

Arikunto (2005:7) metode penelitian adalah suatu cara yang sistematis dan terencana untuk melakukan kegiatan dalam mencapai suatu hasil maksimal yang merupakan kegiatan ilmiah dalam mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan. Metode penelitian ini dapat memudahkan peneliti dalam memilih variable penelitian dan instrumen yang akan digunakan dalam mengumpulkan data secara mantap, menentukan populasi dan teknik sampling yang dikehendaki serta desain penelitian untuk memberikan dasar pada perhitungan dan pembahasan analisis yang dilakukan.

Metode penelitian merupakan kegiatan ilmiah yang dilakukan secara sistematis dalam mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, sehingga metode penelitian memiliki peranan sangat penting dalam penelitian. Metode penelitian ini menempuh beberapa langkah-langkah sebagai berikut.

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen murni dengan menggunakan metode *one group pre* dan *post-test design*. Desain penelitian tersebut dilakukan tanpa randomisasi dan memberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol. Untuk *one group pre* dan *post-test design* menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Menurut Sugiyono (2008:70) desain penelitian ini menempuh tiga cara yaitu sebagai berikut:

1. Memberikan pre test untuk mengukur variabel terikat sebelum perlakuan dilakukan. Dalam penelitian ini yaitu memberikan pre test untuk melakukan pengukuran terhadap tingkat aktualisasi diri.
2. Memberikan perlakuan atau treatment kepada para subjek
3. Memberikan lagi (post test) untuk mengukur variabel terikat setelah diberikan perlakuan.

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah memberikan *pre test* untuk mengukur kondisi awal subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya kelompok diberikan perlakuan (X) berupa pelatihan *self management* untuk membandingkan sebelum diberikan dengan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel.1

Kisi-kisi Pelatihan *Self Management* untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri

No	Tema	Tujuan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Aktualisasi diri menggunakan teknik <i>self management</i>	a. Siswa mampu memahami makna aktualisasi diri b. Siswa mampu memahami faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri c. Siswa memiliki pengalaman melalui pelatihan pengembangan <i>self management</i> yang dapat digunakan untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa setelah mendapatkan materi tersebut	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	45 menit

2. Terbuka dan keluar dari kebiasaan bertahan menggunakan teknik <i>self management</i>	<p>a. Siswa mampu memahami makna terbuka dan keluar dari kebiasaan bertahan</p> <p>b. Siswa mampu mengaplikasikannya kepada dirinya sendiri</p> <p>c. Siswa memiliki pengalaman melalui pelatihan pengembangan <i>self management</i> yang dapat digunakan untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa setelah mendapatkan materi tersebut</p>	<p>Tahap I : Pembentukan</p> <p>Tahap II : Peralihan</p> <p>Tahap III: Kegiatan</p> <p>Tahap IV: Penutup</p>	45 menit
3. Menjaga eksistensi menggunakan teknik <i>self management</i>	<p>a. Siswa mampu memahami makna menjaga eksistensi</p> <p>b. Siswa mengetahui dan memahami ciri menjaga eksistensi</p> <p>c. Siswa mampu memahami cara meningkatkan dan menjaga eksistensi</p>	<p>Tahap I : Pembentukan</p> <p>Tahap II : Peralihan</p> <p>Tahap III: Kegiatan</p> <p>Tahap IV: Penutup</p>	45 menit
4. Percaya diri menggunakan teknik <i>self management</i>	<p>a. Siswa mampu memahami makna percaya diri</p> <p>b. Siswa mengetahui dan memahami ciri-ciri percaya diri</p> <p>c. Siswa mampu memahami aspek-aspek percaya diri</p>	<p>Tahap I : Pembentukan</p> <p>Tahap II : Peralihan</p> <p>Tahap III: Kegiatan</p> <p>Tahap IV: Penutup</p>	45 menit
5. Pengalaman kebebasan menggunakan teknik <i>self management</i>	<p>a. Siswa mampu memahami makna pengalaman kebebasan</p> <p>b. Siswa mengetahui dan mampu memahami macam-macam pengalaman kebebasan</p> <p>c. Siswa mampu memahami dan mempraktekkan cara meningkatkan pengalaman kebebasan</p>	<p>Tahap I : Pembentukan</p> <p>Tahap II : Peralihan</p> <p>Tahap III: Kegiatan</p> <p>Tahap IV: Penutup</p>	45 menit

6.	Kreativitas menggunakan teknik <i>self management</i>	a. Siswa mampu memahami makna dari kreatifitas b. Siswa mengetahui dan memahami cirri-ciri kreatifitas c. Siswa mampu memahami faktor penghambat kreatifitas	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	45 menit
----	---	--	---	-------------

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian pada hakikatnya adalah kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diharapkan terlebih dahulu oleh peneliti. Agar penelitian dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya maka diperlukan alat yang sesuai. Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2008:118). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang menjadi sebab terjadinya atau terpengaruhinya variabel terikat. Penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah teknik pelatihan *self management*. Variabel tersebut berfungsi untuk memberikan sebuah tindakan sehingga terjadi sebuah efek dalam variabel terikat.

Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang tergantung atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent*. Penelitian ini variabel terikatnya adalah meningkatkan aktualisasi diri siswa.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang disusun berdasarkan apa yang diamati dan diukur tentang variable itu. adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Aktualisasi diri yang dibahas dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk mengembangkan diri menjadi yang diinginkan meliputi keluar dari kebiasaan bertahan, menjaga eksistensi, percaya diri, bebas dan kreatifitas.
2. *Self management* merupakan suatu teknik yang digunakan untuk pelatihan yang bertujuan untuk dapat mengelola diri dan menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan.

Siswa yang mampu mengaktualisasi diri tentunya mampu menyesuaikan, spontanitas dan mandiri terhadap lingkungan dimana siswa berada, misalnya ketika berada di lingkungan sekolah. Siswa diberikan kesempatan oleh guru untuk menyampaikan pendapat dalam suatu mata pelajaran, siswa yang mampu menyampaikan ide tau gagasan tanpa terpengaruh jawaban dari siswa lainnya. Tentunya hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut mampu mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan keadaannya. Tujuan hidup manusia adalah mencapai aktualisasi diri atau membuat kehidupan menjadi sebaik-baiknya (*good life*), berfungsi penuh (*fully functioning person*) adalah istilah yang digunakan Rogers untuk menggambarkan individu yang menggunakan kapasitas dan bakatnya,

merealisasikan potensinya dan bergerak menuju pemahaman yang lengkap mengenai dirinya dan seluruh rentang pengalamannya

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian, hal-hal yang berhubungan dengan subjek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Populasi

Populasi (Sugiono,2008:55) adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII E SMK Purnama Tempuran.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2008: 56) apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi yang memiliki aktualisasi diri rendah. Sampel yang digunakan sebanyak 10 orang dari kelas XII E SMK Purnama Tempuran Magelang. Sampel yang digunakan adalah hasil dari try out.

3. Teknik Sampling

Penentuan sampling ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik sampling berdasarkan tujuan atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu pertimbangan yang dimaksud adalah siswa kelas

XII E SMK Purnama Tempuran yang memiliki aktualisasi diri yang rendah berdasarkan hasil dari pretest.

E. Setting Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kelas XII E Pemesinan SMK Purnama Tempuran Magelang yang beralamat di Jl. Magelang – Purworejo, Sidoagung, Tempuran, Magelang, Jawa Tengah.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan-bahan sebagai data. Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti gunakan ialah angket atau skala. Metode angket (Sugiyono, 2010: 199) adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dengan guru BK dan menyebarkan angket konsep diri. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis angket tertutup (*close form questioner*) yaitu angket yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan sebenarnya.

G. Instrumen Penelitian

Angket yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan metode Skala Likert yang dikembangkan Rensis Likert. Skala ini merupakan teknik mengukur sikap dimana subyek diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidak setujuan mereka terhadap masing-masing pernyataan.

Jawaban yang menggunakan Skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif atau skor paling tertinggi sampai negatif atau skor paling rendah. Ukuran gradasi dapat berupa kata-kata sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Berdasarkan ketentuan skala likert, peneliti menilai jawaban angket yaitu jawaban opsi Sangat Sesuai (SS) = 4, opsi Sesuai (S) = 3, opsi Kurang Sesuai (KS) = 2, opsi Sangat Tidak Sesuai (TS) = 1 (Azwar, 2012: 64)

Tabel.2
Penilaian skor aktualisasi diri siswa

Jawaban	Item positif	Item negatif
SS	4	1
S	3	2
KS	2	3
TS	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang aktualisasi diri, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item positif dan item negatif.

Prosedur penyusunan angket aktualisasi diri dibagi menjadi empat tahap sebagai berikut :

- a. Menentukan subyek yang akan ditanya, dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah siswa SMK Purnama Tempuran Magelang dan menetapkan variabel yang akan diukur dengan skala Likert.
- b. Melakukan analisis variabel menjadi beberapa sub variabel, kemudian mengembangkan indikator dari sub variabel tersebut.

- c. Menyusun pernyataan-pernyataan untuk masing-masing indikator tersebut dalam dua kategori, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif.
- d. Menyusun kisi-kisi angket mengenai perilaku aktualisasi diri. Variabel angket diambil berdasarkan aspek aktualisasi diri, dari variabel dikembangkan menjadi subvariabel, dan setelah subvariabel dikembangkan menjadi indikator.

Kisi-kisi skala dapat dilihat dapat tabel berikut ini:

Tabel.3

Kisi-kisi Instrumen Angket Aktualisasi Diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
			+	-	
	Terbuka dan keluar dari kebiasaan bertahan	Menerima keadaan diri dengan lingkungannya	1,3	2,4,5	5
		Menghargai dan menerima pendapat dari orang lain	6,8	7,9	4
		Menerima kenyataan yang terjadi	10,12,14	11,13,15	6
		Tidak memaksakan kehendak	16,18	17,19	4
Aktualis	Menjaga Eksistensi	Fleksibel dan mudah beradaptasi di	20,22	21,23	4

asi Diri	lingkungan			
	Setiap pengalaman dipandang baru dan unik	24,26	25,27	4
	Toleransi	28,30	29,31	4
	Spontanitas	32,34	33,35	4
Percaya Diri	Mengembangkan potensi	36,38	37,39	4
	Mandiri	40,42	41,43	4
	Siap dengan segala resiko	44,45	46	3
	Mampu merencanakan, mengevaluasi, dan menindak lanjuti	47,49	48,50	4
Bebas	Tidak mudah terinterferensi	51,53	52,54	4
	Memilih sesuai dengan kompetensinya	55,57	56,58	4
	Mengerjakan sesuatu tanpa ada paksaan	59,61	60,62	4
	Mengerjakan sesuai dengan prioritas	63,65	64,66	4
Kreativitas	Inovatif	67,69	68,70	4

	Konstruktif	71,73	72,74	4
	Inspiratif	75,77	76,78	4
	Imajinatif	79,81	80,82	4
Jumlah				82

Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu diuji validitas dan realibilitasnya dengan menggunakan *try out*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *try out* terpakai, yaitu pelaksanaan *try out* diberikan langsung kepada subyek peneliti.

H. Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas instrumen didefinisikan sejauh mana instrumen itu mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Data *try out* yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji validitas instrumen tersebut.

Tabel.4

Daftar Item Valid Angket Aktualisasi Diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Item	Jumlah
	Terbuka dan keluar dari kebiasaan bertahan	Menerima keadaan diri dengan lingkungannya	1,3,5	3
		Menghargai dan menerima pendapat dari	6,7,9	3

		orang lain			
		Menerima kenyataan yang terjadi	10,12,13,14,15	5	
		Tidak memaksakan kehendak	18,19	2	
Aktualisasi Diri	Menjaga Eksistensi	Fleksibel dan mudah beradaptasi di lingkungan	20,21,22,23	4	
		Setiap pengalaman dipandang baru dan unik	24,27	2	
		Toleransi	28,29,31	3	
		Spontanitas	32,33,34	3	
		Percaya Diri	Mengembangkan potensi	36,37	2
			Mandiri	40,41,42,43	4
		Siap dengan segala resiko	45,46	2	
		Mampu merencanakan, mengevaluasi, dan menindak lanjuti	47,49,48	3	
Bebas		Tidak mudah terinterferensi	53,54	2	
		Memilih sesuai dengan	57,58	2	

	kopetensinya		
	Mengerjakan sesuatu tanpa ada paksaan	59,61,60	3
	Mengerjakan sesuai dengan prioritas	65,66	2
Kreativitas	Inovatif	67,68,69	3
	Konstruktif	71,73	2
	Inspiratif	76,78	2
	Imajinatif	79,82	2
TOTAL			56

2. Uji Reabilitas Instrumen

Uji reabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *SPSS 23.0 for windows*. Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari rtabel pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 31 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 23.0 for windows* diperoleh koefisien *alpha* pada variabel konsep diri sebesar 0,984. Maka item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

Tabel.5
Hasil Uji Reabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.984	.983	82

I. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, penyusunan hasil penelitian, yang di jabarkan sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

- a) Pengajuan judul penelitian yang sebelumnya telah dilakukan survei lokasi atau tempat penelitian.
- b) Pengajuan surat penelitian kepada guru pembimbing dan kepala sekolah di SMK Purnama Tempuran.
- c) Penyusunan instrumen penelitian
- d) Penyusunan modul

Sebelum Treatment dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti membuat modul

e) Try out instrument

Sebelum angket digunakan untuk *pre test* dan *post test*. Terlebih dahulu peneliti melakukan *try out*. Pelaksanaan *try out* skala kepercayaan diri siswa dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini.

2. Tahap pelaksanaan

a) Pelaksanaan *pre test*

Pre test di berikan kepada seluruh siswa kelas XII E yang kemudian dari hasil *pre test* akan di ambil siswa yang memiliki aktualisasi diri rendah sebagai sampel . Dari hasil *pre test* ini diketahui siswa yang memiliki aktualisasi diri yang rendah berdasarkan jumlah skor yang diperoleh masing-masing responden.

b) Pemberian perlakuan treatment (pelatihan *self management*)

Pemberian perlakuan ini dilakukan untuk memperoleh data yang dibutuhkan sebagai uji hipotesis. Perlakuan yang di berikan untuk meningkatkan aktualisasi diri adalah dengan memberikan pelatihan *self management* terhadap sampel sebanyak 6 kali pertemuan

c) Pelaksanaan *post test*

1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *post-test*

2) Peneliti memberikan angket *post-test* kepada kedua kelompok yang menjadi sampel penelitian

- 3) Peneliti mengoreksi hasil penelitian angket
- 4) Peneliti menganalisis hasil *post-test* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut.

3. Penyusunan Hasil Penelitian

J. Teknik Analisis Data Penelitian

Teknik analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic parametrik* atau dengan menggunakan uji *paired sample t test*.

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan hasil dari uji *pre test* dan *post test* menghasilkan data yang normal dan homogen. Sehingga dengan menggunakan uji *paired sample t test* diharapkan dapat diketahui apakah pelatihan *self management* berpengaruh pada peningkatan aktualisasi diri siswa. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Pakcage for the Social Sciences)versi 23.0 for windows*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Aktualisasi merupakan kebutuhan yang dimiliki setiap siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki untuk menjadi kreatif dan dengan tujuan untuk memperoleh kepuasan dalam dirinya. Aktualisasi diri yang rendah akan menimbulkan masalah misalnya, kurangnya percaya diri, sulit dalam menempatkan diri, dan merasa kurang berharga. Penanganan dalam mengentaskan permasalahan tersebut salah satunya dengan pelatihan *self management*.

Pelatihan *self management* untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa merupakan suatu pelatihan untuk membantu pengembangan pemahaman siswa dengan menerapkan proses memonitor dan mengatur metakognisi, motivasi dan perilaku untuk menetapkan tujuan dalam aktualisasi diri, agar tercapai perkembangan pribadi yang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada peningkatan dalam pelatihan *self management* untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest*. Hal ini dapat membuktikan bahwa pelatihan *self management* meningkatkan aktualisasi diri siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki hambatan terkait dengan aktualisasi diri, maka guru pembimbing dapat menerapkan pelatihan *self management* untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa sebagai upaya untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dalam menggunakan pelatihan self management untuk menangani aktualisasi diri rendah harus memperhatikan tahap-tahap serta strategi agar tercapai tujuan penelitian yang maksimal. Pelatihan *self management* dalam menangani siswa yang memiliki hambatan terkait aktualisasi diri bukan satu-satunya teknik yang digunakan untuk mengentaskan permasalahan tersebut, sehingga dalam mengatasi permasalahan yang menghambat konsep diri dapat menggunakan strategi ataupun teknik lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, Abdurahman. *Psychology Pendidikan*. Nur Cahya. Yogyakarta. 1989.
- Adz-Dzaky, hamdani, Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Fajar Pustaka Baru. Yogyakarta 2002.
- Alwisol . 2008. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Cresweel, John W. 2014. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan*
 Consuelo dan Sevilla G. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Universitas
 Indonesia, Press. Jakarta, 1993.
- Dianityas, Azizah 2014. *Pengaruh Penghargaan dan Kebutuhan Aktualisasi Diri
 Terhadap Prestasi Kerja Karyawan PT Telkom Kotabaru Yogyakarta*
 UNY. Dominicque. 2011. *Aktualisasi Diri dalam Media Sosial*. Berbau.
 UIN Sunan Kalijaga.
- Gie. 1996. *Strategi Hidup Sukses*. Yogyakarta: Liberty.
- Gufron, Nur & Rini. R.S. 2010. *“Teori-teori Psikologi”*. Yogyakarta: ArRuzz
- Hamlik, Oemar. (2001). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara. 2008.
Metode Diskusi.
- Irmawati, novoiarini. 2013. *Motivasi Aktualisasi Diri dan Penyandang Tunanetra*.
 UNY.

- Komalasari, Gantina. dan Eka Wahyuni. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Pustaka Belajar.
- Mixed* Edisi Ketiga. Diterjemahkan oleh Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nevid, Jeffrey S., A. Rathus, dan Greene, Beverly. 2005. *Psikologi Abnormal*. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima. Jilid I. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nursalim. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Surabaya : unesa University Press.
- Richard, Jones-Nelson. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta:Pustaka Belajar.
- Sarwono, Sarlito Wirawan.2002. "*Psikologi Remaja*". Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada
- Syafitri, Selviana. 2008. Pembinaan Harga Diri dan Kepercayaan dengan Aktualisasi Diri pada Komunitas Modern Dance di Samarinda.eJournal Psikologi Volume 2 Nomor 2. 2014.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Remaja Rosdaya Karya.
- Sutrisno, Hadi. 2003. *Pedoman Karya Ilmiah*. Yogyakarta:Andi Offset.
- Tangdilintin, Philips. 2008. Pembinaan Generasi Muda. Yogyakarta: Kanisius.

Usman, Husaini. 2006. *Manajemen Teori, Praktik, dan Riset Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Supriyati, D.K. 2013. *Meningkatkan Self Management Siswa dalam Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa VIII*.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijgs> diakses pada tanggal 13 maret 2017