

# REALITA

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

JURNAL REALITA	VOLUME 4	NOMOR 8	EDISI Oktober 2019	HALAMAN 761 - 874	ISSN 2503 - 1708
-------------------	-------------	------------	-----------------------	----------------------	---------------------

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

# **REALITA**

## **BIMBINGAN DAN KONSELING**

### *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

#### **DEWAN REDAKASI**

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

#### **Alamat Redaksi:**

Redaksi Jurnal Realita  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram  
Telp. (0370) 638991

Email : [bk\\_fip@ikipmataram.ac.id](mailto:bk_fip@ikipmataram.ac.id)

Web : [ojs.ikipmataram.ac.id](http://ojs.ikipmataram.ac.id); [fip.ikipmataram.ac.id](http://fip.ikipmataram.ac.id)

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

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

**DAFTAR ISI**

**Halaman**

<b>Wiwin Fitria Ningsih, Ni Ketut Alit Suarti, dan Wiwiek Zainar Sri Utami</b> Pengaruh Teknik Rasional Emotive Therapy (RET) Terhadap Sikap Sensitif pada Siswa Tunarungu Disekolah Inklusi SMK Negeri 5 Mataram .....	761 – 774
<b>Baiq Sarlita Kartiani, dan M. Chairul Anam</b> Pengembangan Metode <i>Picture and Picture</i> Terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS SD .....	775 – 781
<b>Assuningsih, I Made Gunawan, dan Eneng Garnika</b> Pengaruh Teknik Self Managemen terhadap Interaksi Sosial Siswa SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur .....	782 – 789
<b>Wira Sahida, dan M. Samsul Hadi</b> Pengaruh Teknik Reinforcement terhadap Sikap Mandiri Siswa SMP Negeri 1 Brang Ene Kab. Sumbawa Barat .....	790 – 798
<b>Fatiya, Mujiburrahman, dan Diah Lukitasari</b> Pengaruh Teknik Life Modeling terhadap Sikap Hormat pada Siswa Kelas XI di MA Ad-Dinnul Qayyim Gunungsari .....	799 – 805
<b>Hariadi Ahmad dan Yolana Oktaviani</b> Pengaruh Teknik <i>Self Instruction</i> terhadap Harga Diri pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat .....	806 – 815
<b>Muhammad Takdir Ibnu Mutalib, dan Nuraeni</b> Pengaruh Konseling Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Perilaku Pelecehan Seksual pada Siswa Kelas XI di SMKN 1 Batulayar Kabupaten Lombok Barat .....	816 – 822
<b>Rosidi, dan Khairul Huda</b> Pengaruh Konseling Behavior terhadap Perilaku Merendahkan Orang Lain di Media Sosial Facebook pada Siswa Kelas VIII Di MTs Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi Kabupaten Lombok Barat .....	823 – 826
<b>Abdurrahman</b> Mengembangkan Karakter Siswa di Sekolah Dasar .....	827 – 830
<b>Ahmad Zainul Irfan, dan Sugarna</b> Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Sikap Agresif pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Labuapi Kabupaten Lombok Barat .....	831 – 839
<b>Irma Hadyati, dan Aluh Hartati</b> Pengaruh Teknik <i>Role Playing</i> terhadap Pengendalian Diri dalam Belajar Siswa Kelas X di SMAN 7 Mataram .....	840 - 846
<b>Dewi Rayani</b> Metode Bercerita sebagai Media Penanaman Karakter Positif pada Anak Usia Dini .....	847 - 853
<b>Riska Ayu Maningrum, dan M. Syarafuddin</b> Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Kecemasan Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah.....	854 - 862

**PENGARUH TEKNIK SELF MANAGEMEN TERHADAP INTERAKSI  
SOSIAL SISWA SMPN 2 AIKREL KABUPATEN LOMBOK TIMUR****Oleh:****Assuningsih, I Made Gunawan, Eneng Garnika**

Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Mataram

e-mail: [assuningsih026@gmail.com](mailto:assuningsih026@gmail.com); [gunawanmadefip@ikipmataram.ac.id](mailto:gunawanmadefip@ikipmataram.ac.id); dan  
[enenggarnika@ikipmataram.ac.id](mailto:enenggarnika@ikipmataram.ac.id)

**ABSTRACT:** Social interaction will be a problem that cannot be ignored, because social interaction for the success of the goals of educators in general and specifically. As it is known that the problem that often occurs in students in schools in general is that social interaction is not good will create an atmosphere that is not conducive and result in the learning process not going well. Therefore, self-management techniques are needed to minimize the low level of interaction. Self-management is to help students become human beings who can manage and manage themselves according to what they want. The formulation of the problem in this study is: Are There The Effects of Self-Management Techniques On Social Interaction of Student in class VIII at Aikmel Middle School 2 East Lombok Regency?. The purpose of this study was to determine the effect of self-management techniques on social interaction of students in class VIII at aikmel middle school 2 east Lombok regency. The data collection method used in this study is a questionnaire as the main method while observation, documentation and interviews as a complementary method, analysis of data using the t-test formula, the results of the t-test show that the value of t count is 14,580, then based on the significance level of 5% and db= 7. It turns out the magnitude of the null hypothesis rejection number stated in the distribution table t table is 2,365. This indicates that the value of t is calculated greater than the value of t table ( $14,580 > 2,365$ ), because t count is greater than t table, then this study is said to be **significant**. Then the conclusions of this study are: there is the effect of self-management techniques on social interaction in class VIII students at aikmel middle school 2 east Lombok regency.

**Keywords: Self-Management and Social Interaction**

**ABSTRAK:** Interaksi sosial akan menjadi sebuah masalah yang tidak dapat diabaikan, karena interaksi sosial itu penting demi keberhasilan tujuan pendidik secara umum maupun secara khusus. Seperti yang diketahui permasalahan yang sangat sering terjadi pada siswa di sekolah pada umumnya adalah interaksi sosial yang kurang baik akan menciptakan suasana yang tidak kondusif dan mengakibatkan proses belajar tidak berjalan dengan baik. Oleh sebab itu, di perlukan teknik *sel management* untuk meminimalisir tingkat interaksi yang rendah. *Self management* adalah membantu siswa untuk menjadi insan yang dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik sesuai dengan yang di inginkan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Interaksi Sosial siswa pada kelas VIII di SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Interaksi Sosial siswa pada kelas VIII di SMPN 2 Aikmel. Kabupaten Lombok Timur Tahun. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket sebagai metode pokok sedangkan observasi, dokumentasi dan wawancara sebagai metode pelengkap, analisis data menggunakan rumus *t- test*, Hasil uji *t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 14,580, maka berdasarkan taraf signifikansi 5 % dan db = 7. Ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel distribusi *t tabel* adalah 2,365. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *t* hitung lebih besar dari pada nilai *t* tabel ( $14,580 > 2,365$ ), Karena *t* hitung lebih besar dari pada *t* tabel, maka penelitian ini dikatakan **signifikan**. Maka kesimpulan penelitian ini adalah: Ada Pengaruh Teknik Self-Management Terhadap Interaksi Sosial Pada siswa Kelas VIII di SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur.

**Kata Kunci : self-management dan interaksi sosial****PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat dan tidak pernah ada batasan usia didalam dunia pendidikan, pendidikan dimulai dari sejak dini, dari lingkungan keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang pertama, karena dalam lingkungan inilah anak-anak mendapatkan bimbingan langsung dari orang tua, lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah. Menurut salah satu ahli pendidikan merupakan kegiatan yang di dalamnya melibatkan banyak orang, diantaranya peserta didik (siswa), tujuan bimbingan dapat tercapai secara efektif dan efisien, maka setiap orang yang terlibat dalam proses bimbingan harus memahami perilaku individu yang terkait. Namun pada kenyataan untuk saling memahami sulit terjadi sehingga menyebabkan hubungan sosial yang kurang baik.

Interaksi sosial adalah merupakan kebutuhan dalam kehidupan bermasyarakat, yang dapat berpengaruh terhadap kelompok masyarakat tempat individu hidup dan saling ketergantungan dengan lingkungan sekitarnya. Dalam kehidupan nyata interaksi dimulai sejak dini, sejak dalam kandungan, lingkungan keluarga, masyarakat, sampai lingkungan sekolah. Semakin sering seseorang berinteraksi maka semakin banyak pula pengalaman dan ilmu yang di dapat.

Interaksi sosial akan menjadi sebuah masalah yang tidak dapat diabaikan, karena interaksi sosial itu penting demi keberhasilan tujuan pendidik secara umum maupun secara khusus. Seperti yang diketahui permasalahan yang sangat sering terjadi pada siswa di sekolah pada umumnya adalah interaksi sosial yang kurang baik akan menciptakan suasana yang tidak kondusif dan mengakibatkan proses belajar tidak berjalan dengan baik. Selain itu siswa juga banyak yang membuat

suatu kelompok-kelompok kecil sehingga mengakibatkan perselisihan antara siswa. Siswa yang kurang mampu menyampaikan pendapat pada saat proses bimbingan. Hal ini disebabkan karena adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan ia tidak mampu melakukan interaksi sosial secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi awali pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur, peneliti menemukan permasalahan yang dihadapi oleh para siswa diantaranya: siswa sulit berinteraksi dengan teman sebayanya, dan tidak berani menyampaikan pendapat di depan kelas saat pelajaran berlangsung, sehingga proses pembimbingan pun tidak dapat maksimal dilaksanakan. Selain itu, karena ketidakmampuannya dalam berinteraksi baik di dalam maupun diluar kelas menyebabkan interaksi sosial tidak dapat terjalin dengan baik. Akibat dari itu juga dapat menjadi salah satu penyebab individu mengalami stres dan depresi pada kondisi lingkungan sosial yang penuh tekanan.

Permasalahan yang di hadapi siswa diatas dapat diatasi salah satunya dengan self-management. Self-management membantu siswa untuk menjadi insan yang dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik meliputi: perasaan, dan tingkah laku untuk dapat memperoleh apa yang ingin dicapai dan selalu memberikan semangat kepada siswa agar siswa melakukan kegiatan dengan baik. Peran orang tua juga sangat penting dalam menangani manajemen diri anaknya dengan cara orang tua selalu memberikan pembinaan anaknya supaya bisa mengatur waktunya antara di sekolah dan dilingkungannya.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang: Pengaruh Teknik Self-Management Terhadap Interaksi Sosial Pada Siswa

Kelas VIII di SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2018/2019. Dari penjelasan di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah tujuan dalam penelitian ini, yaitu: Untuk Mengetahui Pengaruh Teknik Self-Management Terhadap Interaksi Sosial siswa pada kelas VIII di SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2018/2019.

### KAJIAN PUSTAKA

*Self-management* adalah menurut Sukadji (Gantina Komalasari, 2011:180) menjelaskan bahwa pengelolaan diri *self-management* adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Ratna Lilis (2013:63) Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Tujuan teknik *self-management* adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan, dan perbuatan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal baik dan benar.

Hamzah (2010: 219) Manajemen diri adalah perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa bisa lebih mandiri, lebih independen, dan lebih mampu memprediksikan masa depannya. Manajemen diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola dirinya (secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual) sehingga dia mampu mengelola orang lain dan berbagai sumber daya untuk

mengendalikan mamupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.

Self-management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya individu itu sendiri. Dari penjelasan di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *self-management* adalah mengatur perilakunya sendiri agar ampu mengontrol dirinya sendiri dengan tujuan lebih mandiri dan lebih independen (secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual).

Tujuan Self-Management menurut Ratna Lilis (2013: 59) Tujuan teknik *self management* adalah untuk memeperdayakan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Tujuan dari *self management* yaitu agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak mereka 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 penghindaran terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Setelah proses konseling menggunakan teknik *self-management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mengelola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetaap dengan arah prosedur yang tepat. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor mengarahkan

konseli dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli juga harus aktif dalam proses konseling.

Aspek-aspek dalam Manajemen Diri Nursalim (2013:149) Mengemukakan bahwa self-management mempunyai beberapa aspek yaitu: 1) Konseli dilatih pengarahan diri dalam interview, 2) konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas perkembangan, 3) konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan/pekerjaan rumah, 4) menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya dan tugas rumah dan Pengendalian diri individu yang dimiliki kemampuan untuk mengelola emosi dan impuls yang merusak secara efektif yaitu: 1) Sifat dapat dipercaya individu yang memiliki sifat dapat dipercaya akan mampu menunjukkan kejujuran dan integritas. 2) Kehati-hatian individu yang memiliki sifat kehati-hatian dalam bertindak akan dapat diandalkan dan bertanggung jawab dalam memenuhi janji. 3) Mampu menyesuaikan diri individu yang mempunyai kemampuan menyesuaikan diri dapat bersikap fleksibel menghadapi tantangan dan perubahan yang ada di lingkungan. 4) Inovasi individu yang memiliki kemampuan inovasi mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan, dan informasi baru.

Tahapan Dalam Self-Management Komalasari dan Wahyuni (2011:182) Pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut: (1) Tahap monitor diri atau observasi diri Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. 2) Tahap evaluasi diri Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli.

Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang di targetkan tidak cocok. 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang sudah dibuat secara continue.

Manfaat Penerapan Self Management Ratna Lilis (2013: 59) Manfaat penerapan self management yang di antaranya yaitu: (1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik dalam 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 maka individu akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama. 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

Syamsul (2015:53) interaksi sosial merupakan hubungan sosial yang dinamis, yang menyangkut hubungan antara orang perseorangan, antar kelompok manusia, dan antara orang dengan kelompok masyarakat. Interaksi terjadi apabila dua orang atau kelompok saling bertemu dan terjadi di antara kedua belah pihak. Tri dan Hudaniah (2012:105) interaksi merupakan suatu hubungan antara individu satu dengan individu lainnya dimana individu yang satu dapat

mempengaruhi individu yang lainnya sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik.

Maka dari itu dapat disebutkan bahwa interaksi sosial sebagai hubungan timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, ataupun kelompok dengan kelompok lainnya dimana dalam hubungan tersebut dapat mengubah, mempengaruhi, memperbaiki antara satu individu terhadap individu lainnya.

**Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Interaksi Sosial,** interaksi sosial sebagai pemroses tidak terlepas dari, 1) Faktor internal Faktor yang menjadi dorongan dari dalam diri seseorang untuk berinteraksi sosial, faktor internal meliputi hal-hal sebagai berikut a) Dorongan untuk meneruskan keturunan. b) Dorongan untuk memenuhi kebutuhan. c) Dorongan untuk mempertahankan kehidupan. d) Dorongan untuk berkomunikasi. 2) Faktor eksternal Soerjono Soekanto (2012:17) adalah interaksi sosial sebagai proses. Dengan demikian, berlangsungnya proses interaksi didasari pada berbagai faktor yaitu: (a) Faktor imitasi, yaitu proses sosial atau tindakan seseorang untuk meniru orang lain, baik sikap, penampilan, gaya hidup, maupun demikiannya. b) Faktor sugesti, yaitu ransangan, pengaruh, stimulus yang diberikan seseorang individu kepada individu lain sehingga orang yang diberi sugesti menuruti atau melaksanakannya tanpa berpikir kritis dan rasional. c) Faktor identifikasi, yaitu upaya yang dilakukan oleh seseorang individu untuk menjadi sama (identik) dengan individu yang ditirunya. d) Faktor simpati, yaitu proses kejiwaan yang mendorong seorang individu merasa tertarik kepada seseorang karena sikap, penampilan, wibawa. e) Faktor motivasi, yaitu ransangan, pengaruh, stimulus yang diberikan seorang individu kepada

individu lain. f) Motivasi biasanya diberikan oleh orang yang memiliki status yang lebih tinggi dan beribawa. g) Faktor empati mirip dengan simpati, tetapi tidak hanya perasaan kejiwaan, empati disertai dengan perasaan organisme tubuh yang sangat dalam (intens).

Ciri-ciri interaksi sosial, ahmadi (1985:13-14) dinyatakan bahwa ciri-ciri atau tipe dari hubungan sosial itu adalah antara lain, manusia sebagai individu mempunyai harapan-harapan yang luas agar selalu dapat berhubungan langsung dengan orang lain dan sebaliknya orang lain dapat menghubungkannya. Syamsul (2011: 54-56) suatu hubungan dapat dikatakan interaksi sosial jika memiliki ciri-ciri hubungan .1) Jumlah pelakunya dua orang atau lebih, 2) Komunikasi antarpelaku dengan menggunakan simbol atau lambang- lambang, 3) Dimensi waktu yang meliputi masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang, 4) Tujuan yang hendak akan dicapai.

Tujuan interaksi sosial, interaksi sosial tidak terjadi begitu saja, terjadinya interaksi sosial karna adanya tujuan-tujuan yang membuat interaksi sosial tersebut bias terlaksana yaitu: 1) Menjalin hubungan persahabatan, 2) Menjalin hubungan usaha, 3) Menjalin hubungan dengan baik terhadap guru, 4) Mendiskusikan sebuah persoalan , 5) Melakukan kerja sama dengan orang yg terkait, 6) Menjalani hubungan dalam memenuhi kebutuhan hidup.

Aspek-aspek dalam hubungan interaksi sosial yaitu: 1) Adanya hubungan, setiap interaksi terjadi karna adanya hubungan antara individu atau kelompok, 2) Ada individu, setiap interaksi sosial menuntut adanya individu- individu yang berhubungan, 3) Adanya tujuan, setiap individu berinteraksi memiliki tujuan seperti mempengaruhi individu lain, 4) Adanya hubungan dengan struktur



dan fungsi kelompok, individu di dalam kehidupan tidak terlepas dari individu lain.

Syarat-Syarat Terjadinya Interaksi Sosial, Terjadinya interaksi sosial dikarenakan saling mengerti tentang maksud dan tujuan masing-masing pihak dalam hubungan sosial. Dalam peroses sosial dapat dikatakan terjadi interaksi sosial, apabila memenuhi pesyaratan interaksi sosial yaitu :1) Kontak sosial merupakan tahap pertama ketika seseorang hendak melakukan interaksi, 2) Komunikasi sosial juga memiliki cara dalam menyampaikannya, yaitu: a) Komunikasi secara langsung, b) komunikasi tidak langsung.

Pengaruh Self Managemet terhadap interaksi sosial yaitu urangnya interaksi yang dilakuka oleh beberapa siswa di kelas maupun di luar kelas di sebabkan karena siswa tersebut merasa malu karena banyak siswa yang berkelompok-kelompok dan malu untuk mengeluarkan pendapat saat peroses pelajaran berlangsung. Oleh karna itu, dibutuhkan teknik self management untuk mengenali dan mengelola dirinya secara fisik, emosi, pikiran, jiwa dan spiritual sehingga dia mampu mengelola dirinya sendiri maupun orang lain dan mampu mengendalikan mampu menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan keinginan dan tujuan yang diinginkan.

Dampak yang akan dirasakan oleh siswa setelah diberikan treatment dengan menggunakan teknik self management antara lain: 1) Siswa bias mengelola waktu dengan baik. 2) Siswa mampu mengatur masa depan yang ingin dituju. 3) Siswa mampu memilih mana yang baik untuk dirinya dan tidak baik untuk dirinya. 4) Siswa dapat berinteraksi dengan baik. 5) Siswa dapat mempersiapkan diri dan menerima realitas kehidupan.

## METODE PENELITIAN

Setelah peneliti menyebarkan angket tentang interaksi ke seluruh subjek penelitian atau populasi yang berjumlah 140 siswa. Peneliti mendapatkan 8 siswa dengan skor angket interaksi rendah yang bisa dikatakan bahwa siswa dengan skor angket interaksi rendah adalah siswa yang interaksinya rendah dan nantinya peneliti akan menjadikan sebagai sampel penelitian. Setelah mendapatkan sampel penelitian yang berjumlah 8 siswa, lalu peneliti memberikan *terietment* menggunakan teknik *self management*.

Langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah memasukkan data ke tabel kerja, Berdasarkan hasil perhitungan t-test yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai t diperoleh = 14,580 kemudian dikonsultasikan dengan nilai t dalam tabel dengan db ( $N - 1$ ) =  $8 - 1 = 7$  dengan taraf signifikansi 5% = 2,365. Sedangkan nilai t-hitung hasil penelitian sebesar 14,580.

Dengan demikian nilai thitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai ttabel yakni  $14,580 > 2,365$ , maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima pada taraf signifikansi 5%. Dari hasil uji t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 14,580, maka berdasarkan taraf signifikansi 5 % dan db = 7. Ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel distribusi t tabel adalah 2,365. Hal ini menunjukkan bahwa nilai hitung lebih besar dari pada nilai t tabel ( $14,580 > 2,365$ ), Karena t hitung lebih besar dari pada t tabel, maka penelitian ini dikatakan **signifikan**.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan selama 14 hari (2 minggu) dengan langkah-langkah sebagai berikut, pree test, *trietment* dan post test. Pree test dilakukan dengan menyebar angket pree test pada seluruh siswa kelas VIII di SMPN 2

Aikmel sebagai populasi penelitian. Dari hasil pre test diketahui kondisi dan permasalahan para siswa dan terdapat 8 siswa yang memiliki tingkat interaksi yang rendah, kemudian peneliti memberikan treatment dengan menggunakan teknik self management.

Teknik *self management* sebagai upaya bantuan yang diberikan kepada siswa, oleh guru bimbingan konseling dengan tujuan untuk mengatur perilaku siswa itu sendiri. Dengan teritmt teknik self management diharapkan peserta didik dapat mengelola perilakunya sendiri secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual yang di inginkan, dapat menciptakan keterampilan baru sesuai yang diharapkan, juga dapat mempertahankan keterampilannya.

Dari 8 siswa yang diberikan treatment menggunakan teknik self management menunjukkan perubahan yang berdeda- beda seperti LPM, MM dan R memiliki permasalahan dari kurang dapat berinteraksi sesama temannya, setelah diberikan teritmt menggunakan teknik self management ada perubahan, menjadi dapat berinteraksi dengan baik. Tiga siswa lainnya DYP, BS dan HBP, yang awalnya tidak berani mengeluarkan pendapat dan bertanya di dalam kelas, setelah diberikan teritmt menggunakan teknik self management yang awalnya tidak berani menjadi berani mengeluarkan pendapat dan bertanya kepada teman dan guru bidang pelajaran tersebut. Dua siswa lainnya MAS, DAR, yang awalnya sulit berinteraksi dengan teman sebayanya dan tidak berani menyampaikan pendapat di depan kelas, setelah diberikan teritmt menggunakan teknik self management sudah ada perubahan yaitu dapat berinteraksi dengan baik dan berani mengeluarkan pendapat.

Uraian diatas merupakan hasil dari data di SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran

2018/2019, yang diperoleh melalui penelitian dengan menggunakan analisis statistik dengan rumus *t-test*, dengan hipotesis nol ( $H_0$ ) yang berbunyi: Tidak ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi: Ada Pengaruh teknik self management terhadap interaksi sosial siswa kelas VIII di SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2018/2019.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan bab IV maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Teknik *Self-Management* Terhadap Interaksi Sosial Siswa kelas VIII di SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2018/2019. Dengan kata lain bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai terhitung sebesar 14,580 dan nilai tabel dengan taraf signifikansi 5% dengan  $N-1$ ,  $8-1=7$  lebih besar dari nilai table yaitu  $(14,580 > 2,365)$  sehingga dapat disimpulkan “**Signifikan**”.

Berdasarkan kesimpulan di atas peneliti mengajukan beberapa saran sebagai bahan pertimbangan sebagai berikut: Kepala sekolah, agar selalu memperhatikan perkembangan lembaganya, atau melakukan pertemuan dengan guru agar tidak ada kesenjangan antara kepala sekolah dan guru, dan juga lebih memperhatikan lagi perkembangan peserta didik dalam menunjang interaksi sosialnya dengan lingkungan sekitarnya. Guru pendidik dan guru bimbingan dan konseling, agar lebih kreatif dalam menciptakan situasi pembelajaran yang menyenangkan, sehingga peserta didik tidak mudah bosan dalam menerima pembelajaran yang berlangsung, karena hal ini penting demi keberhasilan tujuan pendidikan itu sendiri.

Orang Tua, hendaknya memberikan pembiasaan kepada anak, agar apa yang diterapkan di sekolah diterapkan juga di rumah. Dan juga lebih banyak berinteraksi dengan anaknya di rumah. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran untuk meningkatkan interaksi sosial. Para Peneliti, hendaknya melakukan penelitian lebih lanjut sehubungan dengan masalah ini, serta meneliti lebih banyak lagi tentang permasalahan yang ada di lapangan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifin, Syamsul Bambang. *Psikologi Sosial*. 2015. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aziz Algazali Anggara. (2018:25) dalam skripsi yang berjudul pengaruh konseling behavior menggunakan teknik self management terhadap perilaku konsumtif siswa smp darul hamidin padamara lombok timur tahun pelajaran 2017/2018.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Dayakisni, Tri., Hudaniah. *Piskologisosial*. 2012. Bandung: UMUM PERSS Depdikbud, 2002: 849)..
- Kamus Besaer Bahasa Indonesia. Balai Pustaka: Jakarta.
- Hamzah B. Uno, 2010. *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. PT Bumi Aksara, Jakarta.
- IKIP Mataram. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah*: Mataram.
- James, A. dkk. 1995. *Conflict And Its Management*. Journal Of Management. Vol. 21, No. 3, 1995: Hal 515-558.
- Komalasari, Gantina, wahyuni *Teori dan Teknik Konseling*. 2011. Jakarta Barat: PT Indeks. Mahmudah, Siti. *Psikologi social*. 2012. Malang : UIN MALIKI PERES.
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik- teknik konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Riduwan. 2012. *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Salmiati. Dan Astuti, Nur. 2018. *Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa*. Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol.2, No 1, 1 Februari 2018: Hal 67-71.
- Siti Fatmawati. 2014. *Pengaruh pendekatan behavior terhadap motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Lingsar tahun pelajaran 2013/2014*.
- Suekanto, soerjono, 2015. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Pipi, Ni Suardani. 2014. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja*. E- Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling, Vol.1, No 1, 2014



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

**Jurnal Realita**

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

---

**PEDOMAN PENULISAN**

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

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

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotokopi halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

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

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

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

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

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 4</b>	<b>NOMOR 8</b>	<b>EDISI Oktober 2019</b>	<b>HALAMAN 761 - 874</b>	<b>ISSN 2503 - 1708</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------



*Alamat Redaksi:*

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

