

## **PENGGUNAAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR PESERTA DIDIK**

**Fakhrul Asrori<sup>1</sup>, Hartono<sup>2</sup>**

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya<sup>1,2</sup>

Email: fakhrulasrori05@gmail.com<sup>1</sup>, hartono@unipasby.ac.id<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Kemandirian belajar peserta didik adalah sikap yang dimiliki oleh setiap peserta didik yang digunakan dalam belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui signifikansi penggunaan strategi *Self-Management* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik kelas VIII MTs. Roudlotul Banat Sidoarjo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Subjek penelitian ini adalah 8 peserta didik kelas VIII-A yang memiliki kemandirian belajar rendah. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala pengukuran yang telah dilakukan uji validitas isi diperoleh nilai sebesar 0,00-0,05, dan reliabilitas Alpha Cronbach yaitu 0,869. Hasil analisis data dengan menggunakan teknik analisis uji Wilcoxon diperoleh nilai uji T sebesar 0,068 yang artinya tidak signifikan. Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa "Penggunaan Teknik Self-Management dalam Bimbingan Kelompok" secara signifikan tidak dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik.

**Kata kunci:** *Teknik self-management, Bimbingan kelompok, Kemandirian belajar*

### **ABSTRACT**

Independent learning of students is the attitude possessed by each student used in learning. The purpose of this study was to determine the significance of using the Self-Management strategy in group guidance to increase the learning independence of eighth grade students of MTs. Roudlotul Banat Sidoarjo. This type of research is a quantitative research using One Group Pre-Test Post-Test Design. The subjects of this study were 8 students of class VIII-A who had low learning independence. The research data was collected using a measurement scale that has been tested for content validity, the value is 0.00-0.05, and the reliability of Cronbach's Alpha is 0.869. The results of data analysis using the Wilcoxon test analysis technique obtained a T test value of 0.068, which means it is not significant. Based on the results of data analysis, it was concluded that "The Use of Self-Management Techniques in Group Guidance" could not significantly increase the learning independence of students.

**Keywords:** *Self-management techniques, group guidance, independent learning*

### **PENDAHULUAN**

Kemandirian belajar merupakan suatu proses dalam belajar, setiap individu dapat mengambil suatu inisiatif dengan atau tanpa bantuan orang lain, dalam hal ini peserta didik bisa

menentukan kegiatan belajarnya seperti merumuskan tujuan belajar, sumber belajar (baik berupa orang atau pun bahan), mendiagnosis kebutuhan belajar dan mengontrol diri proses pembelajarannya (Rijal & Bachtiar, 2015). Menurut Sriyono (2016) kemandirian belajar seorang anak sangat diperlukan, tidak hanya di sekolah tetapi juga di rumah. Dengan adanya kemandirian belajar yang baik seorang anak akan mendapatkan prestasi atau nilai hasil belajarnya menjadi meningkat, sehingga kelak mereka menjadi generasi penerus bangsa yang berkualitas. Kemandirian belajar untuk seorang siswa di sekolah adalah hal yang penting untuk kemajuan dalam menyelesaikan tugas sekolah yang diberikan oleh gurunya. Menurut Mocker & Spear (dalam Sundayana, 2018) kemandirian belajar adalah suatu proses dimana peserta didik mengontrol sendiri proses pembelajarannya dan tujuan dari pembelajaran tersebut. Proses belajar ini adalah suatu metode yang melibatkan siswa dalam tindakan-tindakan yang meliputi beberapa langkah, dan menghasilkan baik hasil yang tampak maupun yang tidak tampak. Proses ini disebut dengan pembelajaran mandiri.

Di Indonesia, salah satu permasalahan yang sering terjadi pada remaja di SMP adalah peserta didik kesulitan dalam meningkatkan kemandirian belajar. Peserta didik yang memiliki kemandirian belajar yang tinggi diharapkan mampu belajar dengan baik sehingga mampu menguasai pelajaran dan meningkatkan hasil belajarnya. Akan tetapi dimasa pandemi seperti ini kemandirian belajar peserta didik masih kurang. Karena peserta didik lebih banyak bermain ketimbang belajar, dikarenakan sekolah daring yang kurang efektif bagi peserta didik.

Berdasarkan hasil diskusi penulis dengan berkoordinasi dengan guru BK MTs. Roudlotul Banat. Mendiskusikan tentang permasalahan yang sering terjadi pada siswa di jenjang MTs adalah peserta didik mengalami dalam kemandirian belajar yang rendah. Karena kurangnya sosialisasi informasi dan pengetahuan siswa terhadap kemandirian peserta didik, dikarenakan dampak dari sekolah daring yang mengalami kesulitan dalam menjangkau peserta didik. Fakta yang terjadi di lapangan masih banyak siswa MTs. Roudlotul Banat yang belum optimal dalam kemandirian belajar. Hal ini terlihat dari peserta didik yang mengalami kemandirian belajar yang rendah. Karena peserta didik lebih banyak bermain ketimbang meningkatkan kemandirian belajar mereka. Di jenjang MTS kebanyakan peserta didik masih labil dalam melakukan pembelajaran. Keadaan tersebut juga dialami oleh siswa MTS lainnya, dimana peserta didik cenderung pasif dan hanya menerima informasi dan perintah dari guru saja, peserta didik jarang mengajukan pertanyaan mengenai materi yang disampaikan serta peserta didik sering mengalami keraguan dalam memecahkan suatu permasalahan, karena beberapa peserta didik tidak percaya akan kemampuan yang mereka sendiri sehingga menyebabkan kemandirian

belajar yang dimiliki oleh peserta didik masih dalam kategori rendah. Peserta didik SMP masih dalam perkembangan menunjukkan jati diri mereka dalam kemandirian belajar setiap peserta didik.

Guru Bimbingan dan Konseling memiliki tugas dan kewajiban untuk memberikan layanan kepada siswa dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier. Yang mana semuanya memiliki relevansi dengan kegiatan layanan. Salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok yang merupakan bagian dari bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (dalam Prayitno, 2015) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan salah satu pilihan untuk memberikan bantuan pada peserta didik. Kegiatan bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika di dalamnya terdapat dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan media efektif bagi anggota kelompok dalam mengembangkan aspek-aspek positif ketika mengadakan komunikasi antarpribadi dengan orang lain, seperti meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Prayitno (dalam Erlangga, 2017) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian sekaligus juga bisa membantu peserta didik menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi peserta didik yang nantinya yang dapat merubah perilaku menyimpang.

Untuk mengatasi masalah kemandirian belajar, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan kemandirian belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya kemandirian belajar yang rendah. Diharapkan dengan teknik *self-management* dapat mengganti perilaku peserta didik yang benar guna meningkatkan kemandirian belajar. Menurut Isnaini & Taufik (2016), teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku adalah dengan pendekatan behavior, salah satunya adalah dengan *self-management* (pengelolaan diri). Pemilihan penggunaan teknik *self-management* dipilih karena dalam strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh peserta didik sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. Menurut (Sholihah,

2013) *Self-Management* adalah suatu proses dimana kita mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan pra-eksperimental pada rancangan *One Group Pretest Posttest Design* (Sugiyono, 2012). Populasi yang digunakan adalah para peserta didik kelas VIII-A MTs. Roudlotul Banat Sidoarjo sebanyak 29 peserta didik. Sampel penelitian ini ditentukan secara *purposive sampling* sebanyak 8 peserta didik yang memiliki tingkat kemandirian belajar yang rendah. Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala pengukuran yang telah dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas Alpha Cronbach. Hasil uji validitas butir skala kemandirian belajar diperoleh nilai sebesar 0,00-0,05, dan reliabilitas Alpha Cronbach yaitu 0,869. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan statistika non-parametric Uji Wilcoxon dengan menggunakan program SPSS for windows versi 25.0.

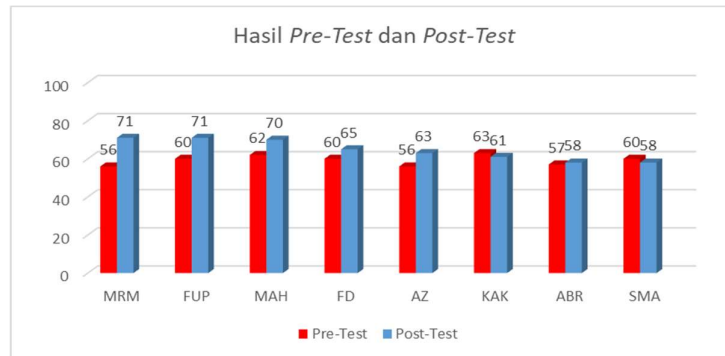
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Hasil analisis data menggunakan program aplikasi *SPSS for windows versi 25.0* dengan teknik analisis uji t diperoleh statistika deskriptif yang diuraikan pada table 1 dan grafik histogram yang sudah disajikan pada gambar 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemandirian Belajar Peserta Didik Pre-Test dan Post-Test

Pre-test dan Post-test	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar deviasi
Pre-test	8	56	63	59,25	2,659
Post-test	8	58	71	64,75	5,497



Gambar 1. Grafik Histogram Hasil Pre-Test dan Post-Test Data Kemandirian Belajar Peserta didik

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemandirian belajar peserta didik pada subjek penelitian  $N = 8$ , hasil pre-test sebelum subjek penelitian diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* sebesar 59,25 dan nilai rata-rata kemandirian belajar peserta didik hasil post-test setelah diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* sebesar 64,75 mengalami peningkatan. Hasil analisis data uji *t statistic non-parametrik*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,068 (tidak signifikan).

## PEMBAHASAN

Kemandirian belajar peserta didik akan mengantarkan peserta didik untuk belajar menganalisis dan mengembangkan pikiran kritis. Hanya saja sebagian kecil dari peserta didik yang mampu belajar secara mandiri. Kemandirian belajar merupakan suatu keharusan yang dimiliki oleh peserta didik untuk masa depan peserta didik saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Dampak dari rendahnya kemandirian belajar akan mengakibatkan peserta didik menjadi kurangnya inisiatif belajar, kurangnya rasa tanggung jawab, tidak percaya diri, kurangnya motivasi belajar, dan kurangnya rasa disiplin.

Layanan bimbingan kelompok diharapkan mampu membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Menurut Kadek Suhardita (2011) bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi maupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Langkah-langkah dalam bimbingan kelompok ditentukan oleh orientasi teoritis yang menjadi dasar penerapan model. Dalam hal ini Gladding (dalam Kadek Suhardita, 2011) mengemukakan, ada empat langkah utama yang harus ditempuh dalam melaksanakan bimbingan kelompok, yaitu: 1) langkah awal (*Beginning a Group*); 2) langkah Transisi (*The Transition Stage in a Group*); 3) langkah kerja (*The working Stage in a Group*); dan 4) langkah terminasi (*Termination of a Group*).

Penggunaan teknik *self-management* sangatlah cocok untuk diberikan kepada peserta didik dalam layanan bimbingan kelompok. Karena menurut Mappiare (dalam Sholihah, 2013) menjelaskan bahwa *self-management* adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien/ konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, yang sering dipadukan dengan ganjar diri (*self-reward*).

Setelah mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, peningkatan skor kemandirian belajar pada peserta didik yang menjadi subjek penelitian berbeda-beda, hal ini terjadi karena setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menerima, mengolah informasi, serta pengalaman-pengalaman yang telah dirasakan dalam melakukan teknik *self-management* tersebut.

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah “Penggunaan Teknik *Self-Management* dalam Bimbingan Kelompok” secara signifikan dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, maka dapat kita lihat 4 responden/ subjek penelitian yang mengalami kenaikan skor dilakukan *treatment*, namun terdapat 2 responden/ subjek penelitian yang mengalami kenaikan skor setelah dilakukan *treatment* meskipun masih dalam kategori rendah, dan juga terdapat 2 responden/ subjek penelitian yang mengalami penurunan skor. Berdasarkan hasil analisis data, dinyatakan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi “Penggunaan Teknik *Self-Management* dalam Bimbingan Kelompok” secara signifikan dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, ditolak.

Faktor yang mempengaruhi adalah dikarenakan adanya layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar. Untuk keempat responden yang nilainya masih rendah walaupun naik tetapi masih dalam kategori rendah, dan yang nilainya menurun. Perlu diberikan layanan BK lainnya seperti Konseling Kelompok ataupun Konseling Individual, faktor lainnya yang menyebabkan ditolaknya hipotesis adalah adanya permasalahan lainnya yaitu mengenai masalah kepercayaan diri pada konseli SMA, dan dikarenakan oleh faktor perkiraan waktu yang tidak sesuai dengan kesepakatan/ kontrak pertemuan saat didiskusikan, dimana layanan bimbingan kelompok lebih lama dari kontrak yang sudah disepakati diawal pertemuan. Pada akhirnya memiliki dampak pada beberapa konseli kurang memahami topik yang sudah disampaikan dalam layanan bimbingan kelompok.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian disimpulkan yaitu “Penggunaan *Teknik Self-Management* dalam Bimbingan Kelompok” secara signifikan tidak dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik kelas VIII MTS Roudlotul Banat Sidoarjo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Erlangga, E. (2017). Bimbingan kelompok meningkatkan keterampilan berkomunikasi siswa. *psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149–156. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1332>
- Isnaini, F., & Taufik. (2016). Strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(2), 33–42. <https://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/1842>
- Kadek Suhardita. (2011). Efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Edisi Khusus*, 1, 127–138. [http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa\(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-\(percontohan\)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010](http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-(percontohan)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010)
- Prayitno, E. A. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rijal, S., & Bachtiar, S. (2015). Hubungan antara sikap, kemandirian belajar, dan gaya belajar dengan hasil belajar kognitif siswa. *Jurnal Bioedukatika*, 3(2), 15. <https://doi.org/10.26555/bioedukatika.v3i2.4149>
- Sholihah, N. (2013). Penerapan strategi self-management untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa tunadaksa cerebral palcy kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 1–13.
- Sriyono, H. (2016). Program bimbingan belajar untuk membantu meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Sosio-E-Kons*, 8(2), 118–131.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Sundayana, R. (2018). Kaitan antara gaya belajar, kemandirian belajar, dan kemampuan pemecahan masalah siswa SMP dalam pelajaran matematika. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2), 75–84. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v5i2.262>