

EFEKTIFITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS VII PUTRI SMP ISLAM TERPADU JEMBER

(Afifah Binti Khairul Hadi¹), (Imaratul Ulwiyah²), (Weni Kurnia Rahmawati³)

(¹Universitas PGRI ARGOPURO, Jember, Indonesia)

(²Universitas PGRI ARGOPURO, Jember, Indonesia)

(³Universitas PGRI ARGOPURO, Jember, Indonesia)

[¹fagodaafifah@gmail.com](mailto:fagodaafifah@gmail.com)

[²ulwiyahimaratul85@gmail.com](mailto:ulwiyahimaratul85@gmail.com)

[³wenikurnia240988@gmail.com](mailto:wenikurnia240988@gmail.com)

ABSTRACT

Learning independence is a learning program arrangement made by the organization in such a way that each student can choose and even determine their own learning materials and progress. Meanwhile, not all students are able to learn independently on their own accord without the help of others. This study aims to test the effectiveness of self-management techniques to improve learning independence of female students in grade VII of SMPIT Al Ghozali Jember. The research method used is an experiment with pretest-posttest one group design. The subjects of this study were 8 female students in grade VII who had low learning independence. Data analysis was carried out using the non-parametric Wilcoxon sign rank test to measure the comparative hypothesis between two samples that correlate with ordinal data. The results of the study from the self-management technique were significantly effective in improving learning independence in students. Based on these results, students are already at the stage of being able to learn independently, but considering that learning independence is very important, it is necessary for students to always increase their priorities.

Keywords: *Self-Management Technique, Learning Independence, students*

ABSTRAK

Kemandirian belajar merupakan pengaturan program belajar yang dibuat organisasi sedemikian rupa sehingga setiap siswa bisa memilih bahkan menentukan bahan dan kemajuan belajarnya sendiri. Sedangkan, tidak semua siswa mampu belajar mandiri dengan kemauan dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VII putri smpit Al Ghozali Jember. Metode penelitian yang digunakan merupakan eksperimen dengan *pretest-posttest one group design*. Subjek penelitian ini adalah 8 siswa kelas VII putri yang memiliki kemandirian belajar yang rendah. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji

non parametrik wiloxon sign rank untuk mengukur hipotesis komparatif antara dua sampel yang berkorelasi dengan data berbentuk ordinal. Hasil penelitian dari teknik self management secara signifikan efektif meningkatkan kemandirian belajar pada siswa. Berdasarkan hasil tersebut siswa sudah dalam tahapan mampu untuk belajar mandiri, namun mengingat bahwa kemandirian belajar itu sangat penting maka perlu bagi siswa untuk senantiasa meningkatkan prioritasnya.

Kata Kunci: Teknik Self Management, Kemandirian Belajar, siswa

A. Pendahuluan

Di Indonesia ini, salah satu permasalahan yang sering terjadi pada remaja ini adalah siswa yang kesulitan dalam meningkatkan kemandirian belajar. Belajar yang baik pasti dimiliki oleh siswa yang kemandirian belajar yang tinggi sehingga dapat menguasai pelajaran dan meningkatkan hasil belajarnya.

Akan tetapi di era zaman yang semakin canggihnya gadget dan pergeseran zaman menjadikan kemandirian belajar masih kurang, karena siswa lebih banyak bermain daripada belajar, dikarenakan belajar itu dianggap tidak penting bagi siswa.

Dari segi kemandirian ini menjadikan siswa memiliki nilai rendah di dalam kelas yang menyebabkan siswa sulit dalam mengatur waktu belajar, tidak dapat mengatur arah tujuan sehingga tidak tahu akan mengambil langkah apa yang akan diperbuat dalam

menyelesaikan tugas dari guru, untuk mewujudkan hal tersebut maka perlu adanya kemauan yang tinggi dari setiap siswa.

Rendahnya kemandirian belajar membuat dampak yang sangat buruk sebagai suatu perilaku yang dilakukan siswa dengan menyontek tugas pada temannya, menyelesaikan tugas saat di kelas sebelum pelajaran tersebut dilakukan, masih membutuhkan pengarahannya teman-teman di kelas saat belajar maupun menyelesaikan berbagai permasalahan belajar, selalu ingin segera mengakhiri kegiatan belajarnya, tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, tidak mampu belajar mandiri, dan mengerjakan sesuatu saat belajar tidak dengan kemauan dirinya.

Berdasarkan hasil dari penyebaran angket analisis kepada siswa kelas VII putri SMPIT Al Ghazali, yang mana siswa malas dalam belajar dan selalu bergantung pada orang lain sehingga

saat diberi tugas oleh guru lebih memilih untuk menyontek punya temannya bahkan tidak ingin masuk sekolah dengan berbagai alasan.

Dari permasalahan yang terjadi, konselor berperan penting sebagai fasilitator untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemandirian belajar.

Adapun strategi layanan bimbingan konseling telah memiliki banyak kemajuan seiring dengan berkembangnya persoalan yang dihadapi klien. Perkembangan layanan bimbingan dan konseling dapat dilihat dari bentuk pelayanannya yang dimulai bervariasi. Salah satunya telah muncul layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam pelaksanaan layanannya.

Menurut cormier (1985) *Self management* atau bisa disebut pengolahan diri merupakan suatu strategi yang merubah perilaku prosesnya konseli mengarahkan pada perubahan perilakunya sendiri.

Teknik ini juga salah satu upaya untuk membantu siswa dalam merencanakan, mengolah, mengarahkan, dan mengatur juga

mengontrol dirinya sendiri dalam mengerjakan suatu kegiatan terutama dalam belajar sehingga siswa bisa memanfaatkan waktu dengan seefektif dan seefisien mungkin.

Melalui pendekatan teknik *self management* konselor diharapkan memberikan suatu perubahan untuk mendorong setiap pembelajaran mandiri pada siswa. Proses ini biasanya dilakukan dalam perubahan perilaku oleh siswa atau pembimbing yang terkena dampak dan tidak diperintahkan ataupun dipaksa oleh konselor. Saat proses layanan berjalan, pembimbing berperan sebagai teman, inovator, pendukung siswa, dan pelayanan, maka hal ini akan membuat konseli nyaman dan terbuka selama bimbingan berlangsung dan bahkan menghasilkan peningkatan dalam kemandirian belajar pada konseli.

Menurut Nursalim (2013:149) Teknik *self management* juga meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus-control*).

Dengan hal ini, *self management* mempunyai keunggulan-keunggulan

yaitu menambah pemahaman setiap personal pada lingkungan dan mengurangi ketergantungan pada konselor atau yang lain, praktis, dan mudah serta gampang dijawab.

Dari uraian latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengangkat judul “Efektifitas teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VII putri SMPIT Al Ghozali Jember”

B. Metode Penelitian

Pada pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan jenis eksperime, yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat, serta mengetahui efektivitasnya teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Penelitian ini dirancang menggunakan *pretest-posttest one group design*. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMPIT Al Ghozali Jember, Jl. Kaliurang 175, Tegal Gedhe, Sumber Sari, Jember.

Penelitian ini memiliki subjek yaitu kelas VII putri SMPIT Al Ghozali Jember dengan populasi yang berjumlah 48 responden. Dengan sebuah pemilihan sampel yang akan dilaksanakan menggunakan puposive sampling (kriteria tertentu yang

relevan dengan cara memilih responden tersebut). Objek yang akan diteliti yaitu siswa yang mempunyai tingkat kemandirian belajar yang rendah ataupun sedang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. kemandirian belajar

Menurut Miarso (2020) menyatakan kemandirian belajar merupakan pengaturan program belajar yang dibuat organisasi sedemikian rupa sehingga setiap siswa bisa memilih bahkan menentukan bahan dan kemajuan belajarnya sendiri. Dalam aktivitas belajar yang sedang berlangsung lebih terdorong oleh kemauan, pilihan, dan tanggung jawab sendiri saat pembelajaran.

Menurut Arviyanta Irfanendi (2018) kemandirian belajar merupakan kegiatan belajar dan kemajuannya lebih didorong oleh kemauannya sendiri, pilihan dan tanggung jawab sebagai siswa. Jika siswa mampu belajar mandiri maka bisa dikatakan apabila mereka mampu melaksanakan tugas akademik tanpa bergantung pada orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar merupakan kegiatan yang dilakukan siswa dalam kemauan dirinya sendiri, tanpa harus bergantung pada orang lain dan dengan rasa percaya dirinya yang tinggi dapat menyelesaikan tugasnya sendiri.

Siswa yang mandiri dalam belajar adalah siswa yang mampu menentukan sendiri bagaimana kemampuan diri dalam belajarnya, dapat menemukan kontribusinya sendiri dalam tahap pembelajaran, dan melaksanakan kegiatan dalam penilaian diri, serta melakukan refleksi pada tahapan proses pembelajaran yang diikuti siswa.

Indikator kemandirian belajar menurut Hidayati (2007) mengatakan bahwa :

- a. Ketidak ketergantungan terhadap orang lain

Berusaha untuk menyelesaikan tugasnya yang diberikan guru tanpa mendapat bantuan dari teman atau orang lain, mampu mengambil keputusan sendiri, dan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan mandiri.

- b. Memiliki kepercayaan diri

Mampu membuat keputusan sendiri, berani mengutarakan

pendapatnya di depan guru dan temannya, mengembangkan terampil meningkatkan kemampuan dan memecahkan soal.

- c. Berperilaku disiplin

Menyelesaikan tugasnya sesuai waktu pengumpulan, menghargai waktu belajar di dalam kelas dan membuat jadwal belajar diluar kelas,

- d. Memiliki rasa tanggung jawab

Menerima resiko atau bertanggung jawab atas apa yang ditindakinya, mengerjakan tugasnya dengan baik dan mengevaluasi kegiatan belajar yang telah berlalu.

- e. Berperilaku berdasarkan inisiatif sendiri

Belajar atas kemauan diri sendiri, kreatif, suka dalam mencoba, menyukai hal-hal yang baru, mencari sumber belajar, dan kritis pada suatu persoalan.

- f. Melakukan kontrol diri

Mampunya seseorang dalam mengendalikan emosi, mampu mengendalikan tindakan, suka menyelesaikan masalah dengan damai, dan berpikir sejenak sebelum bertindak

2. teknik self management

Menurut Knowless M.S (dalam Insan Suwanto, 2016:2) *Self management* merupakan upaya

individu untuk melakukan perencanaan, perhatian, evaluasi, dan pemusatan terhadap aktivitas yang dilakukan. *Self management* memberikan arah pada setiap personal untuk mengambil keputusan dan menentukan berbagai pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuan. Teknik *self management* dapat digunakan dalam menangani permasalahan belajar.

Menurut Sukadji (2017) bahwa *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini seseorang terlibat pada beberapa atau keberbagai komponen dasar yaitu : menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Menurut Gunarsa (2011) bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian pada diri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsang (*stimulus control*). *Self monitoring* adalah upaya klien untuk mengamati diri sendiri,

mencatat sendiri tingkah laku tertentu tentang dirinya dan interaksi pada peristiwa dengan lingkungannya. *Stimulus control* adalah merangsang sebelumnya isyarat pedoman untuk menambah ataupun mengurangi tingkah laku. *Self reward* adalah pemberian hadiah pada diri sendiri setelah tercapainya tujuan yang diinginkan.

Menurut Sukadji dikutip oleh annisa (2017) mengemukakan bahwa *self management* meliputi sebagai berikut:

a. Pemantauan diri (*self monitoring*)

Dalam tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri dan mencatatnya dengan teliti. Hal yang perlu diperhatikan oleh klien saat mencatat tingkah laku yaitu frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

Dalam tahap proses ini klien mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan pemantauan diri ini konseli dapat mengamati dan mencatat perilaku masalah dan menghasilkan konsekuensi.

b. Reinforment yang positif (*self reward*)

Dalam tahap ini dapat membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan oleh dirinya sendiri. Tahap ini digunakan untuk mengubah setting dan attendent untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkannya.

c. Kontrak atau perjanjian pada diri sendiri (*self contracting*)

Langkah-langkah dalam tahap ini yaitu : 1) klien membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang di inginkannya. 2) klien meyakini bahwa semua yang ingin diubah olehnya. 3) klien bekerja sama dengan teman aatu keluarga untuk membuat program self mangement 4) klien akan menanggung risiko dengan program self management yang akan dilakukannya. 5) pada dasarnya, semua yang klien harapkan mengenai perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku adalah untuk kebaikan diri klien sendiri. 6) klien menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self management.

d. Penguasaan terhadap rangsang (*self control*)

Tahap ini merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang akan menjadi targetnya. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan oleh klien sendiri.

3. Hasil

Dalam penelitian ini menguji efektivitas teknik self management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VII putris SMPIT Al Ghozali Jember. Penelitian ini menggunakan data yang mencakup hasil pre-test dan post-test kemandirian belajar pada 8 siswa.

Analisis yang dilakukan menggunakan *Uji Wiloxon Signed Ranks*, dengan hasil sebagai berikut:

1. Deskripsi Data

Pada pre-test, skor kemandirian belajar siswa secara keseluruhan cenderung lebih rendah dibandingkan post-test.

Setelah dilaksanakan dengan teknik self management, skor post-test menunjukkan peningkatan pada semua subjek.

2. Hasil Uji Wiloxon

kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test - pre-test			
Negative Ranks	0 ^a	0,00	0,00
Positive Ranks	8 ^b	4,50	36,00
Ties	0 ^c		
Total	8		

Tabel1. Wiloxon signed Ranks Test

Negative Ranks (N = 0)

Data tersebut menunjukkan bahwa tidak ada skor post-test yang lebih rendah dibandingkan pre-test

Positive Ranks (N = 8)

Data ini menunjukkan semua skor post-test melebihi pre-test, dengan rata-rata sebesar 4.50 dan total skornya sebesar 36.00

Tidak ditemukan skor yang sama diantara pre-test dan post-test (test = 0)

3. Statistik Uji

statistik	post-test - pre-test
Z	-2.546 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

Tabel 2. Hasil Statistik Uji Wiloxon

Nilai Z = -2.549 Terdapat beda skor pre-test dan post-test

Nilai p = 0.011 () mengindikasikan bahwa adanya perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

Hasil uji wiloxon mengindikasikan bahwa perbedaan diantara skor kepekaan sosial sebelum dan sesudah adanya layanan teknik self management. Subjek menunjukkan peningkatan skor post-test, bahwa treatment penelitian efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian di SMPIT Al Ghazali Jember.

Diketahui bahwa kemandirian belajarsiswa sebelum adanya treatment dengan memakai teknik self mangement terdapat 7 siswa yang masuk dalam kategori kemandirian belajarnya rendah dan dilaksanakan 4 kali tindakan.

Dan hasil dari treatment ini adanya kenaikan skor pada siswa. Dari uji wiloxon membawakan hasil yang membuktikan bahwa hipotesis Ha diterima. Dengan hasil ini mendukung hipotesis bahwa intervensi dalam pelayanan teknik self management mampu memberikan dampak positif pada peningkatan kemandirian belajar siswa.

Dengan demikian, perlu untuk para pendidik membuat kondisi belajar yang baik sehingga siswa mampu menumbuhkan dan meningkatkan kemandirian belajar dengan tujuan pembelajaran yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel in Press :

Asrori, F. (2022). *PENGUNAAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM BIMBINGAN*. 53–59.

li, B. A. B., & Management, A. S. (n.d.-a). *Siti Nurzaakiyah dan Nandang*

- Budiman, "Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder", ..., p. 16 -17. 21. 16–17.
- Khairani, A., Sugianto, A., Ildiyanita, R., Konseling, B., Mangkurat, U. L., Khairani, A., Sugianto, A., & Ildiyanita, R. (2022). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. 8, 62–69.
- Mahatmaharti, A. K., Handono, T., & Putri, S. M. (2022). *Implementasi teknik self management : efektifitas dalam pengembangan karakter kemandirian peserta didik sekolah menengah kejuruan*. 7, 8–21. <https://doi.org/10.23916/081998011>
- Muna, N. R., Nurazizah, S. R., Razwaty, A., & Salsabila, R. (2024). *PENTINGNYA PENDEKATAN TEKNIK SELF MANAGEMENT THE IMPORTANCE OF THE SELF MANAGEMENT TECHNIQUE APPROACH IN IMPROVING STUDENTS ' Pendahuluan*. 7(1), 91–102.
- Nurhidayah, E. W., Kurniawan, D. E., Kelompok, K., & Self, T. (2021). *TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN*. 1(4), 195–201.
- Rahayu, I. F., & Aini, I. N. (2021). *PEMBELAJARAN MATEMATIKA PADA SISWA SMP*. 4(4), 789–798. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v4i4.789-798>
- Sari, L. N. (2018). Pengaruh Manajemen Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Kemandirian Belajar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Edisi*, 37, 7.
- Sukma, Y., & Puspitasari, D. (2018). *Keefektifan konseling kelompok teknik self management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa smp tesis*.
- Ummah, M. S. (2019). metologi penelitian kuantitatif &kualitatif psikologi. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Viera Valencia, L. F., & Garcia Giraldo, D. (2019). Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.
- Vol, J., & Mei, N. (2019). *BLENDED LEARNING DAN KEMANDIRIAN BELAJAR MAHASISWA TEKNOLOGI PENDIDIKAN*. 2(2), 109–114.
- Wahyaningrum, A., Muslim, M., Hidayat, R. R., & Maret, U. S. (2003). *CONSILIUM Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian*. 5(2), 0–4.
- Hidayati, K., & Listyani, E. (2007). *Improving Instruments of Student's Self Regulated Learning*. FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta Retrieved from <http://staffnew.uny.ac.id/ipload/1>

- 32296141/penelitian/Pengembangan+Instrumen.pdf
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik Panduan Bagi Orang Tua dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Rosda Karya.
- Insan Suwanto. 2016. "Konseling Behavior dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK". *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, (Online)*, Volume 1, No.1, (<https://journal.stkipsingkawang.ac.id>, diunduh 8 Maret 2021).
- Titin Indah Pratiwi, dkk. 2013. "Penerapan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya". *Jurnal BK UNESA, (Online)*, Jilid 3, No1, (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>, diakses 26 Maret 2021).
- Yeni Sukma Dian Puspitasari. 2018. *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Semarang: Program Pascasarjana UNNES.
- 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.
- Wahyaningrum, A., Muslim, M., & Hidayat, R. R. (2017). Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTs. *CONSILIUM: Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling First Published*, 5(2), 69–73.
- Khairani, A., Sugianto, A., & Ildiyanita, R. (2022). Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Nilai Karakter Mandiri Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 8(1), 62. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i1.7076>