



Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Siswa di SMP Negeri 2 Sukodono

Nur Khasanah¹ & Elia Firda Mufidah²

¹⁻² Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya ✉ (e-mail) anahasannn13@gmail.com

*Corresponding Author, E-mail: eliafirda@unipabsby.ac.id

Received: 31/10/2023

Accepted: 23/11/2023

First Published: 02/11/2023

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,
FKIP - Universitas Nusa Cendana
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

Abstract

This research aims to determine the effectiveness of group counseling using self-management techniques to increase students' self-regulated learning at SMPN 2 Sukodo. The research population was class VIII students and sampling used a purposive random sampling technique and obtained a total of 6 students. This research uses quantitative research methods with a one group pre-test post-test design. Data collection uses a learning independence measurement scale developed by researchers. Results of data analysis using Wilcoxon UI using SPSS. The research results show the results of Asymp. Sig (2-tailed) has a value of 0.027 because the value of 0.027 is smaller than <0.050, which means H_a is accepted which shows that Self-Management Techniques in Group Counseling are effective in increasing student's self-regulated learning at SMP Negeri 2 Sukodono.

Keyword: Self-Management, Group Counseling, Self-Regulated Learning

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik self-management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMPN 2 Sukodo. Populasi penelitian yakni siswa kelas VIII dan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive random sampling dan didapatkan sebanyak 6 siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan design one group pre-test post-test design. Pengambilan data menggunakan skala pengukuran self-regulated learning yang dikembangkan oleh peneliti. Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan hasil Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,027 karena nilai 0,027 lebih kecil dari < 0,050 yang berarti H_a diterima yang menunjukkan Teknik Self-Management dalam Konseling Kelompok efektif untuk meningkatkan self-regulated learning siswa di SMP Negeri 2 Sukodono

Kata Kunci: self-management, group counseling, self-regulated learning

Citation:, Nur Khasanah & Elia Firda Mufidah. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa di SMP Negeri 2 Sukodono. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3). DOI: <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i3.13050>

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama adalah individu yang berusia antara 13 sampai 16 tahun berada dalam fase perkembangan remaja, yang merupakan masa penuh gejolak, banyak menghadapi persoalan, tantangan, konflik serta kebingungan dalam proses menemukan jati diri dan menemukan posisinya di masyarakat. Masa remaja merupakan masa yang sangat dinamis dan peka bagi individu dan seringkali menimbulkan berbagai masalah, baik yang

bersifat emosional, sosial maupun kognitif. Beberapa faktor psikologis yang dianggap sebagai timbulnya masalah remaja adalah gangguan berfikir (kognitif), gejala emosional, proses belajar yang keliru dan relasi yang bermasalah (Sanrock, 2002). Siswa merupakan pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya yang memiliki potensi, minat, bakat, dan kreativitas yang semuanya itu dikembangkan ke arah kemandirian, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih efektif.

Tugas utama seorang siswa adalah belajar. Proses belajar siswa diharapkan memperoleh prestasi belajar yang baik. Prestasi belajar sangat penting sekali sebagai indikator keberhasilan proses belajar mengajar baik bagi guru maupun siswa. Bagi guru, prestasi belajar siswa dapat dijadikan sebagai pedoman penilaian terhadap keberhasilan dalam kegiatan membelajarkan siswa. Tidak ada siswa yang tidak menginginkan prestasi belajar yang baik. Namun, untuk memperoleh semua itu, tidaklah mudah karena mengingat adanya perbedaan tiap individu baik dalam kemandirian belajarnya, motivasinya, karakternya, cita-citanya yang dimiliki siswa.

Berdasarkan hasil observasi di SMPN 2 SUKODONO bahwa masih banyak siswa yang mengalami penurunan dalam kemandirian belajarnya, siswa hanya belajar jika ada arahan dari guru, ketika guru tidak memasuki ruang masih ada siswa tidak memanfaatkan kesempatan untuk belajar dengan baik dan tidak mengerjakan tugas dari guru. Selain itu, siswa memiliki kecenderungan menunggu jawaban ulangan maupun tugas dari temannya, padahal jawaban ulangan maupun tugas dari temannya belum tentu memiliki kebenaran. Hasilnya peserta didik akan menjadi kurang bertanggung jawab dan aktif dalam pembelajaran. Menurut Sumarmo, kemandirian belajar juga dikenal sebagai *Self-regulated Learning* (SRL) merupakan proses perancangan dan pemantauan diri yang seksama terhadap proses kognitif dan afektif dalam menyelesaikan suatu tugas akademik (Zamnah, 2017).

Self-regulated learning adalah tindakan pengaturan diri selama pembelajaran. Mencapai penguasaan dalam SRL dapat bermanfaat bagi siswa dengan membantu mereka menyelesaikan pekerjaannya, memperoleh nilai yang lebih tinggi di sekolah, dan mempelajari keterampilan hidup untuk mendapatkan pengalaman yang bermakna guna membangun identitas mereka (Masaki, 2023). *Self-regulated learning* merupakan pembelajaran yang diatur secara mandiri oleh siswa dan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa dalam menjaga tujuan pembelajaran mereka dan mengelola beban kerja mereka secara lebih efektif dengan meningkatkan kesadaran diri, perencanaan, dan keterampilan manajemen waktu. Dalam pembelajaran mandiri, pengorganisasian yang efektif, termasuk strategi seperti membuat jadwal dan menggunakan daftar tugas yang memainkan peran penting dengan memungkinkan siswa membuat prioritas, menetapkan tujuan yang realistis, dan mengalokasikan waktu yang cukup untuk menyelesaikannya. Selain itu, proses peningkatan memainkan peran penting dalam pembelajaran mandiri karena membantu siswa melacak kemajuan mereka, mengenali poin-poin kuat dan area untuk pengembangan, tenggat waktu, dan tujuan. Sementara itu, dengan mendorong kemampuan metakognitif dapat membantu siswa mengevaluasi pemahamannya sendiri dan memilih metode pembelajaran yang efektif (Carvajal Igua, 2023).

Self-regulated learning merupakan aspek penting dari pembelajaran siswa dan kinerja akademik dalam konteks kelas. *Self-regulated learning* tidak hanya terkait kondisi mental namun lebih kepada pengaturan diri. Pengaturan diri yang dimaksud yakni prosedur mandiri yang melaluinya peserta didik menerjemahkan kapasitas psikologis mereka ke dalam keterampilan yang berhubungan dengan tugas dalam beberapa situasi, seperti akademik, atletik, musik, dan Kesehatan (Parveen et al., 2023). Kontribusi adanya *self-regulated learning* mahasiswa ini merupakan wujud kelancaran dalam proses pendidikan dalam situasi apapun (Pravesti et al., n.d.).

Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik adalah melalui teknik *self-management*. *Self-management* adalah usaha pengelolaan diri yang dilakukan oleh individu untuk mengontrol perilakunya sendiri. Sukadji (2011:180) mengungkapkan bahwa *self-management* atau pengelolaan diri adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol perilakunya sendiri. Dari pemaparan di atas peneliti bermaksud untuk meningkatkan *self-regulated learning* peserta didik. Peningkatan kemandirian belajar ini menggunakan konseling kelompok melalui teknik *self-management* pada peserta didik di SMPN 2 Sukodono.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pre-ekperimental dengan melakukan one group pretest dan posttest. Dalam desain ini subjek penelitian akan mendapatkan tahapan pre-test sebelum mendapatkan perlakuan (*treatment*), dengan demikian hasil perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-mangement* diketahui tingkat keefektifannya yaitu membandingkan hasil pre-test dan post-test, desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

Pre-Test	Treatment	Post Test
O1	X	O2

O1 merupakan kondisi awal *self-regulated learning* siswa di sekolah sebelum diberikan perlakuan (pre-test). Kemudian X merupakan pengkondisian pemberian *treatment self-management* untuk meningkatkan *self-regulated learning*. O2 merupakan kondisi akhir *self-regulated learning* siswa di sekolah setelah diberikan perlakuan (post-test)

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian yakni siswa kelas 7. Sampel penelitian diambil menggunakan *purposive random sampling* dengan kriteria memiliki nilai k *self-regulated learning* yang masih rendah sebanyak 6 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan angket *self-regulated learning* yang disusun oleh peneliti (mengadaptasi dari indikator kemandirian belajar) dengan hasil validitas 22 butir item dinyatakan valid. Siswa yang mengikuti treatment berjumlah 6 siswa yang mengalami *self-regulated learning* rendah.

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini menggunakan angket *self-regulated learning* siswa.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Uji Wilcoxon Statistik Non Parametik dengan menggunakan program software SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 25 dengan teknik uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-management* memiliki beberapa tahapan yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran. Implementasi teknik dalam konseling kelompok terdapat pada tahap kegiatan. Bentuk implementasi teknik *self-management* dalam tahap kegiatan yaitu : *self-monitoring* , kegiatan dimana konseli diminta untuk mengamati perilaku sendiri dan membuat catatan. konseli juga diminta untuk mengamati perilaku bermasalah, mengontrol penyebab dan konsekuensi hasil. Tahap kedua *stimulus control* penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/ dilakukan tingkah laku tertentu.konseli diminta meneliti sumber aktivitas/ Kegiatan terhadap stimulasi dengan lingkungan terutama terhadap control dari lingkungan. Tahap yang terakhir adalah *self-reward* Pengukuhan ini dapat menggunakan berbagai bentuk perangsang benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik, maupun imajinasi. Berikut hasil pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-regulated learning*:

Tabel 2. Hasil pre-test dan post-test

No	Nama	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Perbedaan skor
1	AKA	62	Sedang	79	Tinggi	17
2	EMP	61	Sedang	77	Tinggi	16
3	SPA	30	Rendah	73	Tinggi	43
4	NAD	32	Rendah	75	Tinggi	43
5	KWW	57	Sedang	60	Sedang	3
6	SAB	56	Sedang	78	Tinggi	22

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa pada setiap responden berada pada kategori sedang dan rendah, setelah itu setiap responden mengalami peningkatan Hasil dari post-test yang telah dilakukan pada 6 responden mengalami peningkatan dalam meningkatkan *self-regulated learning* dari kategori rendah menjadi tinggi. Dari hasil analisis Uji Wilcoxon pada 132able test statistic diatas dapat diketahui bahwa Asymp. Sig. (2- tailed) bernilai 0,027 karena nilai 0,027 lebih kecil dari $< 0,050$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti Teknik *Self-Management* efektif untuk meningkatkan *self-regulated learning*.

Test Statistics ^a	
	post-test - pre-test
Z	-2,207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Gambar 1. Hasil Uji Wilcoxon

Self-regulated learning merupakan pembelajaran yang diatur sendiri mengacu pada kemampuan kita untuk memahami dan mengendalikan lingkungan belajar kita (Schraw et al., 2006). *Self-regulated learning* merupakan konsep penting dalam bidang psikologi pembelajaran, khususnya dalam bidang penelitian strategi pembelajaran, dan kerangka konseptual inti untuk

memahami aspek kognitif, motivasi, dan emosional dalam pembelajaran. Faktor yang berpengaruh pada SRL dalam diri individu dipengaruhi oleh factor internal dan eksternal. Factor internal mengarah kepada motivasi belajar individu merupakan faktor yang mempengaruhi secara signifikan. Individu yang memiliki visi yang jelas mengenai pembelajaran bahasa asing dan minat terhadap budaya bahasa target dapat mengatur diri dengan lebih efektif. Factor eksternal mengarah kepada factor yang berpengaruh dalam membimbing atau mengintervensi proses belajar dari luar diri individu (Yu, 2023).

Self-regulated learning sangat penting dalam kehidupan seorang siswa karena dengan *self-regulated learning* yang tinggi siswa akan lebih mudah untuk mendapatkan prestasi sehingga bisa meraih menemukan kesuksesan. *Self-management* berkaitan dengan kesadaran dan ketrampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Todd et al., 1976). Dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa perlu adanya peningkatan dalam pengetahuan, kemampuan, atau perkembangan siswa dimana siswa bisa memilih dan menentukan sendiri tujuan pembelajaran. Konseling kelompok mempunyai peran yang penting dalam membantu meningkatkan kemandirian belajar (Hasna & Prasetyawan, 2022). *Self-regulated learning* mencakup tiga komponen utama, antara lain kognisi, meta-kognisi, dan motivasi. Kognisi mencakup keterampilan yang diperlukan untuk menyandikan, menghafal, dan mengingat informasi. Meta-kognisi mencakup keterampilan yang memungkinkan pelajar memahami dan memantau proses kognitif. Motivasi mencakup keyakinan dan sikap yang mempengaruhi penggunaan dan pengembangan keterampilan kognitif dan meta-kognitif. Masing-masing dari ketiga komponen utama ini diperlukan untuk pengaturan diri. Mereka yang memiliki keterampilan kognitif, namun tidak termotivasi untuk menggunakannya, misalnya, tidak mencapai tingkat kinerja yang sama dengan individu yang memiliki keterampilan dan termotivasi untuk menggunakannya (Zimmerman, 2000).

Konseling kelompok teknik *self-management* ini merupakan konseling kelompok dengan strategi perubahan dan pengembangan perilaku yang menekankan usaha dan tanggungjawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilakunya sendiri (Puspitasari, 2018). Perubahan perilaku ini dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh siswa, sedangkan konselor memberikan treatment dalam intervensi konseling kelompok.

PENUTUP

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa di SMPN 2 SUKODONO yang mengalami kemandirian belajar siswa dan bagaimana teknik *self-management* dalam konseling kelompok dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VIII, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kemandirian belajar yang dialami siswa SMPN 2 SUKODONO sebelum diberikan perlakuan berupa *treatment* menggunakan teknik *self-management* dengan konseling kelompok menunjukkan kategori tinggi. Kemandirian belajar siswa yang dialami oleh kelas VIII di SMPN 2 SUKODONO sesudah diberikan perlakuan berupa *treatment* menggunakan teknik *self-management* dengan konseling kelompok menunjukkan kategori tinggi dan sedang, hasil peningkatan dilihat dari nilai skor rata-rata kemandirian belajar siswa, hasil tersebut dapat dilihat dari tahap *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor pada tahap *pre-test* adalah 76 dan rata-rata skor pada tahap *post-test* adalah 60. Dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* dalam konseling kelompok dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa kelas VIII di SMPN 2 SUKODONO.

DAFTAR PUSTAKA

- Carvajal Igua, P. (2023). Implementation of Self-regulated Learning.
- Hasna, A., & Prasetiawan, H. (2022). Upaya meningkatkan self-regulated learning melalui konseling kelompok realitas pada siswa SMA Negeri 7 Yogyakarta. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 297–305. <https://doi.org/10.26539/teraputik.621285>
- Masaki, F. (2023). Self-regulated Learning from a Cultural Psychology Perspective: Shifting from Strategy to Process with the Trajectory Equifinality Approach. *Human Arenas*. <https://doi.org/10.1007/s42087-023-00326-w>
- Parveen, A., Jan, S., Rasool, I., & Bhat, R. (2023). Self-Regulated Learning (pp. 388–414). <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-8292-6.ch020>
- Pravesti, C. A., Mufidah, E. F., Ardika, D., Farid, M., & Lathifah, M. (n.d.). Pentingnya Self-Regulated Learning pada Mahasiswa.
- Puspitasari, Y. S. D. (2018). KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA SMP . Universitas Negeri Semarang.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik)*. Erlangga.
- Schraw, G., Kauffman, D. F., & Lehman, S. (2006). Self-Regulated Learning. In *Encyclopedia of Cognitive Science*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/0470018860.s00671>
- Todd, F. J., Murphy, G., Gaarder, K. R., & Don, N. S. (1976). Book reviews. *Biofeedback and Self-Regulation*, 1(1), 135–144. <https://doi.org/10.1007/BF00998697>
- Yu, B. (2023). Self-regulated learning: A key factor in the effectiveness of online learning for second language learners. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051349>
- Zamnah, L. N. (2017). HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATED LEARNING DENGAN KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH MATEMATIS PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA KELAS VIII SMP NEGERI 3 CIPAKU. *Jurnal Teori Dan Riset Matematika (TEOREMA)*, 1(2), 31.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation. In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>