

---

## Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTs

Andri Wahyaningrum, Mudaris Muslim, Rian Rokhmad Hidayat  
Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret  
email : wahyaningrum@gmail.com

---

**Abstract:** The purposes of this study were to determine the effectiveness of the implementation of group guidance and counseling services through self management to improve independent learning eighth graders student in MTs. This study is an experimental research with Treatment by Subjects Designs. Sampling technique using simple random sampling. Subjects in this study amounted to 112 students of class VIII. The instrument of data collection using Likert scale learning independence. Analysis of data using t test techniques. Results t test showed that value of  $t_{count}=26,941$  and  $t_{table}=2,042$ , so  $t_{count}>t_{table}$ . Result of the research that self management with group guidance effective to improve independent learning student. Suggestion based on the result of research is that it is necessary to apply self management technique on group guidance implementation in MTs in order to be able to encourage the development of student learning independence.

---

**Keywords:** group guidance services, self management, independent learning

---

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan *self management* terhadap peningkatan kemandirian belajar peserta didik MTs. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *Treatment by Subjects Designs*. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 112 peserta didik kelas VIII. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala likert kemandirian belajar. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus *t-test*. Hasil uji t-test menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 26,941 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,042, sehingga  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Hasil penelitian menunjukkan *self management* efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Saran berdasarkan hasil penelitian adalah bahwa perlu penerapan teknik *self management* pada pelaksanaan bimbingan kelompok di MTs Karanggede agar mampu mendorong pengembangan kemandirian belajar peserta didik.

---

**Kata Kunci:** bimbingan kelompok, *self management*, kemandirian belajar

---

### PENDAHULUAN

Belajar mandiri dapat diartikan sebagai kegiatan belajar aktif, yang didorong oleh niat atau motif yang berasal dari diri sendiri untuk menguasai suatu kompetensi guna mengatasi suatu masalah dan dibangun dengan bekal pengetahuan atau kompetensi yang telah dimiliki (Mudjiman, 2009:7). Proses pembelajaran di sekolah memungkinkan peserta didik bersosialisasi dengan menghargai perbedaan (pendapat, sikap, kemampuan prestasi) dan berlatih untuk bekerja sama mengkomunikasikan gagasan, hasil kreasi, dan temuannya kepada guru (Sudjatmiko, 2003: 4). Maka dari itu kemandirian peserta didik dalam belajar bisa mengembangkan potensi yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik dan mampu menanamkan *self management* dalam diri peserta didik sehingga kemandiriannya dalam belajar akan meningkat.

Dalam belajar, kemandirian sangat penting karena kemandirian merupakan sikap pribadi yang sangat diperlukan oleh setiap individu. Peserta didik yang mempunyai kemandirian belajar mampu menganalisis permasalahan yang kompleks, mampu bekerja secara individual maupun bekerja sama dengan kelompok, dan berani mengemukakan gagasan. Itu akan menjadi modal dirinya untuk menjalani masa depannya dengan lebih baik lagi.

Belajar secara mandiri dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan kemampuan dan memaksimalkan inisiatif dan kreativitas peserta didik. Bekerja dengan cara sendiri juga

---



memberi peserta didik kesempatan untuk memikul tanggung jawab pribadi atas apa yang peserta didik pelajari” (Silberman, 2006).

Berdasarkan jenis dan tujuannya, belajar mandiri memiliki berbagai macam jenis dan tujuannya masing – masing. Pertama adalah belajar mandiri dengan jenis membuat kegiatan terstruktur, yaitu peserta didik diberi tugas untuk membuat kreativitas atau kegiatan tertentu dengan cara individu atau kelompok sesuai dengan tugas yang diberikan oleh guru. Kedua, belajar mandiri dengan berdasar pada modul atau buku pegangan yang sudah disiapkan guru, peserta didik bertugas membaca dan mengerjakan tugas yang ditulis di dalamnya, dan belajar mandiri. Ketiga yaitu belajar mandiri dengan melakukan pembelajaran jarak jauh. Guru dan peserta didik hanya sekali dua kali melakukan tatap muka atau tutorial, di mana waktu pertemuan digunakan sebaik mungkin untuk melakukan tanya jawab atau diskusi tentang masalah yang dihadapi peserta didik dalam pembelajaran mandiri.

Menurut Tirtarahardja & Sulo (2005: 50), kemandirian dalam belajar adalah aktivitas belajar yang berlangsungnya lebih didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri dan tanggung jawab sendiri dari pembelajaran. Kemandirian belajar peserta didik diperlukan agar mereka mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya. Selama ini kemandirian belajar yang merupakan kemampuan dasar manusia terganggu oleh penyelenggaraan sistem pendidikan yang bersifat “teacher centered”. Proses pembelajaran dirancang melalui kurikulum yang instruktif, dan guru bertugas sebagai pelaksananya. Akibatnya, kemandirian belajar sebagai kemampuan alamiah manusia berkurang. Kemampuan ini menjadi kemampuan potensial yang harus digali kembali oleh sistem pendidikan formal.

Dalam kegiatan pembelajaran sehari - hari, guru mengajar sejumlah peserta didik dalam suatu ruangan dan yang mempunyai tingkat kemampuan tertentu. Dalam hal ini kelas disusun berdasarkan asumsi bahwa peserta didik mempunyai kesamaan dalam minat, kepentingan, kecakapan, dan kecepatan belajar. Guru memiliki peranan penting sebagai pusat sumber belajar dan lebih mendominasi, hal ini menyebabkan peserta didik pada umumnya bersifat pasif, hanya duduk tenang, mendengarkan informasi dari guru, mengantuk, bahkan ada yang asyik sendiri tanpa mendengarkan apa yang disampaikan oleh guru. Sehingga kegiatan belajar berlangsung searah tanpa ada umpan balik dari peserta didik. Perilaku itu sepertinya sudah membudaya sejak dulu sampai sekarang, sehingga untuk mengadakan perubahan ke arah yang baik dalam pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan memang perlu adanya inovasi-inovasi metode pembelajaran dan sarana prasarana yang mendukung.

Peserta didik sebaiknya didukung oleh metode belajar mandiri yaitu belajar dengan atau tanpa guru. Hal ini dimaksudkan untuk peserta didik bisa mengetahui apa atau kapan yang harus dilakukan dengan baik dan benar. Semua peserta didik diharapkan mampu belajar mandiri, baik dengan atau tanpa guru pembimbing. Belajar mandiri sebagai proses mengandung makna bahwa peserta didik mempunyai tugas dan tanggung jawab yang besar dalam mencapai tujuan pembelajaran tertentu tanpa terlalu tergantung pada guru. Bagi peserta didik belajar tidak hanya dijadikan kewajiban melainkan sudah menjadi sebuah kebutuhan tersendiri, baik belajar dengan guru pembimbing maupun sendiri.

Dilihat dari letak geografisnya sekolah tempat penelitian berada di tengah-tengah desa di Kabupaten Boyolali dan jauh dari pusat pemerintahan kabupaten, namun fasilitas-fasilitas yang ada seperti komputer, internet, buku-buku, media massa dan sumber informasi lainnya dapat diperoleh dengan mudah. Kondisi ini tentunya sangat membantu proses pembelajaran peserta didik. Namun dalam kenyataan, peserta didik belum mampu memanfaatkan fasilitas tersebut dengan baik, adanya kecenderungan peserta didik berfikir pragmatis, yaitu segala macam kebutuhannya ingin selalu dapat terpenuhi dengan cepat dan praktis. Peserta didik juga masih kurang peka terhadap informasi-informasi yang ada. Banyak peserta didik mengakses internet untuk kebutuhan belajar hanya pada saat ada tugas saja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan Kepala Madrasah diketahui bahwa ada 15% pesera didik tidak memiliki keinginan untuk membaca, hal ini ditandai dengan jarang membaca buku pelajaran, peserta didik jarang mengunjungi perpustakaan, peserta didik lebih suka pergi ke kantin atau hanya sekedar bersenda gurau

---

dengan teman-temannya. 8% peserta didik tidak memiliki hasrat pribadi untuk maju seperti tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan pasif di dalam kelas. 7% peserta didik memiliki sifat pelupa seperti suka menaruh barang disembarang tempat, lupa membawa buku pelajaran maupun kamus. 13% peserta didik suka bermalas-malasan dan suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas ataupun PR, mereka lebih mengutamakan bermain dengan teman-temannya daripada belajar. Dalam ulangan harian 7% peserta didik menunjukkan sikap yang tidak siap, peserta didik selalu minta diberitahu terlebih dahulu jika akan diadakan ulangan harian. Peserta didik tersebut diduga kurang memiliki kemauan dan kesadaran bahwa belajar tidak hanya sebagai kewajiban, tetapi belajar sudah menjadi suatu kebutuhan tersendiri, sehingga mereka baru akan melakukan kegiatan belajar apabila diingatkan oleh orang lain. Kesadaran belajar yang kurang tersebut juga terlihat pada saat pembelajaran di kelas, peserta didik tidak mencatat jika gurunya tidak menyuruhnya untuk mencatat. Hal inilah yang menyebabkan peserta didik tidak termotivasi terhadap belajarnya sehingga aktivitas pembelajaran di kelas kurang aktif. Dengan kata lain, hal itu menunjukkan bahwa kemandirian belajar peserta didik kurang dan mengakibatkan rendahnya prestasi belajar.

Permasalahan kemandirian dalam belajar tidak hanya menjadi tanggung jawab guru mata pelajaran tetapi juga menjadi tanggung jawab guru pembimbing di sekolah yaitu melalui layanan bimbingan dan konseling, karena salah satu tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu peserta didik dalam mencapai tujuan belajarnya secara optimal. Bimbingan kelompok mengupayakan perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung, melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok (Winkel, 2004: 543)

Layanan bimbingan kelompok diasumsikan tepat dalam membantu meningkatkan kemandirian dalam belajar peserta didik. Dengan bimbingan kelompok, peserta didik dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagai pengalaman, pengetahuan, gagasan, ide-ide, yang nantinya diharapkan dapat menyelesaikan masalahnya, selain itu juga diharapkan mampu mengatur dan mengelola dirinya dalam belajar.

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Pada penelitian eksperimen, *treatment* diberikan kepada subjek untuk dapat diamati dan diketahui pengaruhnya akibat *treatment* tersebut. Pertimbangan pemilihan metode penelitian eksperimen, karena dipandang sebagai metode yang sistematis dan logis untuk menguji kebenaran suatu hipotesis tentang hubungan sebab akibat antara variabel independen (*self management*) dan variabel dependen (kemandirian belajar). Penelitian ini menggunakan rancangan *Treatment by Subjects Designs* (T-S).

### HASIL

Rata-rata hasil *posttest* meningkat apabila dibandingkan dengan rata-rata hasil *pretest*, *mean* hasil *pretest* sebesar 101,0333 sedangkan *mean* dari hasil *posttest* sebesar 137,3000. Selain itu juga terjadi penurunan standar deviasi data *pretest* dan data *posttest*. Pada data *pretest* standar deviasi sebesar 5,25543 dan standar deviasi data *posttest* sebesar 3,48544.

Tabel 3.1 Hasil Uji-T

	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pretest- Posttest	-36.20	7.35	1.343 70	-38.9	-33.4	-26.94	29	0,000

Berdasarkan hasil dari  $t_{\text{-test}}$  diperoleh  $t_{\text{hitung}}$  (26,941) dan  $t_{\text{tabel}}$  (2,042) dengan signifikansi 0,05. Karena  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  yaitu  $26,941 > 2,042$  maka  $h_0$  ditolak dan  $h_a$  diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $h_a$  yang berbunyi ada perbedaan skor kemandirian belajar peserta didik antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment (self management)* diterima.

### PEMBAHASAN

Dilihat dari hasil analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor kemandirian belajar pada data hasil dari *pretest* dan *posttest*. Perbedaan tersebut terjadi karena adanya pengaruh dari *self management* yang peneliti berikan melalui bimbingan kelompok. *Self management* melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik karena *self management* menumbuhkan kesadaran pada diri peserta didik untuk melakukan kegiatan belajarnya atas dasar keinginannya sendiri tanpa paksaan dari orang lain, serta melatih peserta didik untuk mampu mengendalikan dirinya sendiri. Dengan demikian peserta didik tidak akan merasa terpaksa ketika melakukan kegiatan belajar, dan menyadari bahwa belajar merupakan suatu kebutuhan.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh *Suriatie* (2016) yaitu penelitian tentang upaya meningkatkan motivasi belajar melalui strategi *self management*. Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut adalah *self management* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diartikan bahwa motivasi belajar dapat ditingkatkan melalui strategi *self management*. Motivasi belajar menjadi salah satu faktor penting dalam menumbuhkan kemandirian dalam belajar. Meningkatnya kemandirian belajar sejalan dengan meningkatnya motivasi belajar.

Selain itu penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Megantari* (2014) yaitu penelitian tentang penerapan konseling behaviorial dengan strategi *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut adalah *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diartikan bahwa disiplin belajar dapat ditingkatkan melalui strategi *self management*. Disiplin belajar menjadi salah satu faktor penting dalam menumbuhkan kemandirian dalam belajar. Dengan membiasakan disiplin dalam belajar, maka dengan sendirinya akan tumbuh kemandirian dalam belajar. Meningkatnya kemandirian belajar sejalan dengan meningkatnya disiplin belajar.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pelaksanaan *treatment self management* dengan bimbingan kelompok, maka dapat disimpulkan bahwa *self management* dengan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik kelas VIII MTs. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terbukti dan diterima kebenarannya. Hipotesis tersebut didukung dengan hasil uji beda data *pretest* dan data *posttest* yaitu diperoleh  $t_{\text{hitung}}$  (26,941) dan  $t_{\text{table}}$  (2,042),  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{table}}$ . Jadi, terdapat perbedaan kemandirian belajar sebelum dan sesudah diberi *treatment*.

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian, maka dapat disampaikan saran kepada kepala Madrasah hendaknya memberikan dukungan dan fasilitas pelatihan *self management* terhadap guru mata pelajaran, sehingga dapat mengoptimalkan pelaksanaan *self management* dalam kegiatan belajar mengajar di kelas dengan harapan peserta didik menjadi mandiri dalam belajar. Guru BK diharapkan dapat menerapkan teknik *self management* dalam memberikan bimbingan untuk dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik.

Bagi peneliti lain yang hendak mengkaji atau meneliti *self management* diharapkan dapat melaksanakan penelitian dengan lebih baik. Memberikan materi yang lebih baik dan lengkap dengan memberikan pelatihan yang lebih menarik, sehingga peserta didik dapat mengimplementasikan *self management* dalam kegiatan belajarnya sehari-hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Megantari, N.P. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMAN 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3742>
- Mujiman, H. (2009). *Belajar Mandiri*. Surakarta: UNS Press
- Silberman, M. L. (2006). *Pembelajaran Mandiri*. Bandung : Nuansa
- Sudjatmiko. (2003). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Suriatie, M. (2016). *Upaya Meningkatkan Motivasi Belajartr Melalui Strategi Self Management Pada Siswa SMP di Kota Palangkaraya*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol.2 (2)
- Tirtarahardja, U. & Sulo, S.L. (2005). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Winkel, WS dan MM Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Instutusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi