Indonesian Journal Of Education And Humanity
Volume 1 No 4 November 2021, E-ISSN: 2774-8332

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA

Ekky Wahyu Nurhidayah[1] & Drajat Edy Kurniawan[2]
[1,2] Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Yogyakarta Yogyakarta, Indonesia

e-mail co Author: ekkywahyu80@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik self management dan mengetahui tingkat keefektifan konseling kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VII SMPN 1 Seyegan. Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan model one group pre test post test design. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian adalah angket. Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data kemudian peneliti menganalisis dengan uji paired sample test. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VII SMPN 1 Seyegan. Hal ini dapat dilihat dari nilai mean -40,000 menunjukkan bahwa skor posttest lebih tinggi dari skor pretest. Selanjutnya nilai t yaitu -23,094 dan nilai sig 2 tailed yaitu 0,000 < 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor pretest dan posttest.

Kata Kunci : Kemandirian, Konseling Kelompok Teknik Self Management

PENDAHULUAN

Siswa sekolah menengah pertama merupakan siswa yang berusia 13 hingga 16 tahun sehingga bisa dikatakan sedang berada dalam masa remaja. Menurut Monks, dkk (dalam Miftahul Jannah, 2016: 245) membatasi masa remaja yang berkisar dari usia 12 sampai 21 tahun yakni sampai selesainya pertumbuhan fisik. Masa remaja merupakan masa di mana seseorang mengalami masa transisi atau peralihan dalam mencari jati diri. Pada umumnya mereka akan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan selalu tertarik mencoba hal baru. Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, salah satunya meliputi mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya (Desmita, 2011: 190). Kemandirian emosional berkaitan pada kedekatannya dengan orang lain terutama orang tua. Siswa pada masa remaja tidak lagi bergantung pada orang tuanya atau orang lain. Siswa harus bisa mandiri dalam mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas pilihannya.

Siswa merupakan individu yang unik, dimana ia mempunyai karakteristik yang berbeda mulai dari potensi, minat, bakat dan kreativitas yang dimiliki. Dapat

disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap perkembangan ini, seorang remaja akan mengalami banyak perubahan dalam diri mereka. Meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan- perubahan tersebut menjadikan masa remaja menjadi masa yang unik dan penuh dinamika.

Sebagai seorang siswa, tugas utamanya ialah belajar. Muhibbin Syah (2016: 87) mengemukakan bahwa belajar merupakan kegiatan yang berproses

dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Dalam proses belajar diharapkan siswa memiliki prestasi yang baik. Seperti yang telah diungkapkan sebelumnya bahwa setiap siswa itu unik, maka setiap siswa memiliki perbedaan karakter, motivasi, maupun cita-cita. Sehingga hal tersebut tidak lepas dari permasalahan yang timbul dan dapat mempengaruhi hasil belajar. Dalam proses belajar siswa, dibutuhkan kemandirian belajar yang baik. Dimana siswa diharapkan memiliki kemandirian belajar yang tinggi, dapat bertanggung jawab, percaya diri, tidak bergantung dengan orang lain, dan dapat mengatur waktu belajar dengan efektif agar memperoleh prestasi yang baik.

Menurut Tirtarahardja & Sulo (2005: 50) kemandirian belajar merupakan aktivitas belajar yang didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri dan tanggung jawab sendiri dari pembelajaran. Kemandirian belajar peserta didik diperlukan agar siswa mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan diri. Sehingga tidak perlu diingatkan oleh orang lain. Kemandirian belajar juga merupakan tujuan pendidikan. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan UU RI No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 yang menjelaskan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Kemandirian belajar sesuai dengan tujuan pendidikan, dimana telah disebutkan salah satu tujuannya yaitu agar menjadi mandiri. Sehingga dapat diartikan bahwa kemandirian belajar yaitu kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas belajar berdasarkan kemauan sendiri, tidak ada unsur paksaan orang lain, serta mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugas.

Namun pada kenyataannya kemandirian belajar di lapangan masih rendah. Berdasarkan kunjungan rumah yang dilakukan oleh peneliti selama melakukan Praktik Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 1 Seyegan diperoleh keterangan bahwa kemandirian belajar siswa masih rendah khususnya di kelas VII. Hal tersebut dapat dilihat ketika dilakukan kunjungan rumah siswa mengaku dalam hal belajarnya masih harus diingatkan oleh orang tuanya, siswa pasif dalam mengerjakan tugas, siswa belum mampu mengatur waktu belajar, siswa belajar hanya pada saat ujian saja, dan siswa lebih memilih mencontek daripada mengerjakan sendiri. Rendahnya kemandirian belajar siswa akan berdampak terhadap prestasi belajar. Hal tersebut dapat terlihat dari nilai harian di bawah rata-rata dan sering tidak mengumpulkan tugas.

Selain itu peneliti ketika memberikan layanan bimbingan klasikal dan ada penugasan, siswa yang mengumpulkan tugas hanya beberapa. Serta jawaban yang dikirimkan cenderung sama antara satu siswa dengan yang lain sehingga ada kemungkinan saling mencontek. Selama ini upaya yang sudah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Seyegan yaitu memberikan bimbingan klasikal dalam bidang belajar. Akan tetapi hal tersebut belum mampu meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Kemandirian belajar pernah diteliti oleh Yeni Sukma Dian Puspitasari (2018) pada siswa kelas VIII SMP N 1 Balerejo, ditemukan bahwa siswa belum mampu mengefektifkan waktu baik di rumah maupun di sekolah, siswa lebih

senang untuk bermain bersama teman dari pada belajar, siswa lebih senang bermain atau pergi ke kantin saat jam kosong, siswa pasif dalam mengerjakan PR atau tugas kelompok dari sekolah, siswa lebih memilih mencontek atau meniru pekerjaan temannya, siswa belajar hanya pada waktu ulangan saja, siswa keluar dari kelas saat pelajaran tertentu dikarenakan tidak mengumpulkan tugas atau mengerjakan PR. Mengacu pada fenomena tersebut maka perlu dilakukan upaya lain untuk meningkatkan kemandirian

belajar siswa. Salah satu upaya yang dipilih peneliti yaitu dengan menerapkan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Menurut Prayitno (2004: 18), layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan didalam kelompok. Di sana ada konselor dan klien, yaitu para anggota kelompok yang minimal jumlahnya dua orang. M. Edi Kurnanto (2014: 31) mengemukakan bahwa dalam proses konseling kelompok membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan diri dan juga keterampilan mengatasi masalah. Dengan adanya konseling kelompok memiliki manfaat diantaranya siswa dapat mengungkapkan perasaan, permasalahan ataupun keluhan kepada teman sebayanya sehingga akan melatih siswa untuk inisiatif dan belajar memutuskan permasalahan secara bersama-sama dengan anggota kelompoknya.

Melihat dampak negatif yang akan muncul dari rendahnya kemandirian belajar siswa, maka hal itu tidak dapat dibiarkan begitu saja. Siswa harus memperoleh layanan untuk perubahan sikap dan perilaku terkait kemandirian belajar. Sehingga teknik yang tepat untuk membantu siswa lebih mandiri dalam belajar yaitu teknik *self management*. Teknik *self management* dapat digunakan dalam menangani permasalahan belajar, dengan mengacu pendapat Nursalim (dalam Titin Indah Pratiwi, dkk : 2013) menyatakan bahwa teknik *self management* ini dapat untuk mengatasi permasalahan terkait dengan prestasi belajar. Apabila kemandirian belajar siswa rendah maka akan berpengaruh pada prestasi belajar.

Menurut Knowless M.S (dalam Insan Suwanto, 2016:2) s*elf management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Teknik *self management* memberikan arah pada setiap individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya, serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuan.

Layanan konseling kelompok dimaksudkan untuk dapat mengentaskan masalah individu secara kelompok. Konseling kelompok dilakukan secara berkelompok yang artinya pada waktu dan tempat yang sama diberikan layanan konseling kepada sejumlah siswa dengan topik atau materi yang sama. Kegiatan konseling kelompok mempunyai manfaat yang besar bagi setiap siswa, dimana dapat memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok bertujuan mengembangan diri siswa untuk menyampaikan gagasan, perasaan, maupun permasalahan yang sedang dialami. Hal tersebut akan melatih siswa memiliki inisiatif dan belajar untuk memutuskan permasalahan belajar yang dihadapi secara bersama-sama dengan anggota kelompok. Layanan konseling kelompok ini kemudian disempurnakan dengan menggunakan teknik *self management* agar lebih bisa meningkatkan kemandirian belajar siswa. Teknik *self management* dapat membantu siswa mengarahkan, merencanakan, mengatur dan mengontrol diri sendiri dalam melakukan suatu kegiatan terutama belajar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian ini ialah *pre-eksperimen design.* Desain penelitian yang digunakan ialah *one group pretest posttest design,* dimana subyek dalam penelitian diberikan instrumen 2 kali yaitu sebelum dilakukan *treatement* (*pretest)* dan sesudah diberikan *treatment* (*posttest).* Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seyegan dengan populasi berjumlah 96 siswa, serta sampel yang digunakan sebanyak 8 siswa

pengambilan menggunakan teknik *purposive sampling* yang sesuai dengankriteria tertentu yaitu siswa yang mempunyai kemandirian belajar rendah. Variabel dalam penelitian ini menggunakan menggunakan variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun variabel tersebut yaitu konseling kelompok dengan teknik *self management* (X) dan kemandirian belajar (Y). Teknik pengumpulandata yang digunakan dalam penelitian ini ialah angket. Instrumen penelitian menggunakan angket tertutup, dimana responden hanya memilih salah satu alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai dengan pendapatnya. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji T dengan uji *paired sample test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa kemandirian belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seyegan terdapat pada kategori sedang dan tinggi. Apabila siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah dibiarkan begitu saja dapat menghambat proses belajarnya. Sehingga siswa diharapkan memiliki kemandirian belajar yang tinggi dimana ia dapat bertanggung jawab dengan belajarnya.

Kemandirian belajar adalah aktivitas perilaku terarah pada diri sendiri yang dapat mengambil inisiatif sendiri untuk bertanggung jawab serta percaya diri dalam belajar tanpa adanya bantuan dari pihak lain berdasarkan motivasinya sendiri untuk

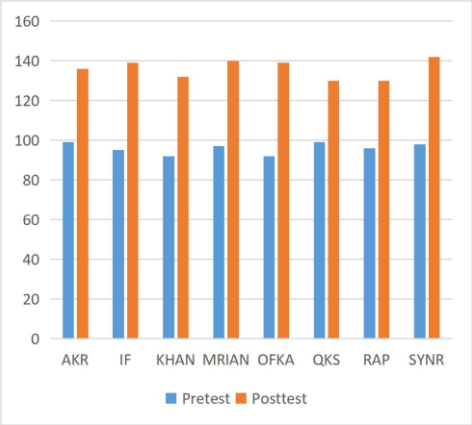
menguasai suatu materi sehingga ia mampu mengukur kemampuannya sendiri dan mampu mengatasi masalah. Sebaliknya jika siswa tersebut tidak memiliki kemandirian belajar yang tinggi tentunya akan menghambat keberhasilan dalam diri siswa, terutama dalam menyelesaikan masalah belajarnya. Seperti yang telah dijelaskan oleh Irzan Tahar dan Enceng (dalam Dede Rahmat, 2020) tujuan kemandirian belajar yaitu agar siswa mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya serta mengembangkan kemampuan belajar atas keinginan sendiri. Sehingga siswa memiliki kemampuan dalam mengelola cara belajar dan terampil menggunakan sumber belajar.

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang diberikan kepada 87 siswa, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management,* terdapat 62 siswa dengan kemandirian belajar kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki tingkat kemandirian belajar yang sedang. Agar pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan efektif, maka diambil 8 siswa yang mendapat skor *pretest* terendah untuk mendapatkan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*. Setelah 8 siswa tersebut memperoleh *treatment* ternyata terjadi peningkatan dari siswa yang memiliki kemandirian belajar dengan kategori sedang menjadi kategori tinggi. Dan dapat dilihat dari skor rata-rata *pretest* sebesar 96 setelah diberi *treatment* memiliki skor rata-rata *posttest* sebesar 136. Selisih antara angket kemandirian belajar siswa sebelum dan setelah *treatment* ialah sebesar 40.

Hasil uji *paired sample test* menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik s*elf management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa dapat dikatakan efektif. Berdasarkan hasil analisis uji t diperoleh nilai t = -23,094 dengan nilai *sig* yaitu 0,000 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti. Sehingga konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seyegan. Dikarenakan terjadi perbedaan yang signifikan antara kemandirian belajar siswa dari skor *pretest* atau sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan *posttest* atau setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Penelitian yang sudah dilakukan menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan kemandirian belajar siwa. Adanya peningkatan kemandirian belajar siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *self management* ditandai dengan : (1) siswa mampu menunjukkan sikap ketidaktergantungannya dengan orang lain; (2) siswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi; (3) siswa mampu bertanggungjawab terhadap belajar dan juga keputusannya; (4) siswa mampu mengelola waktu dan memanfaatkan sumber belajar dengan baik; (5) siswa mampu menentukan prioritas serta menata dirinya; (6) siswa aktif dalam kegiatan pembelajaran; (7) siswa mampu membuat catatan pelajaran serapi dan sebagus mungkin; dan (8) siswa mampu mengambil keputusan serta berusaha memperbaiki kesalahan yang dilakukan.

Kemandirian belajar terdiri dari beberapa aspek yaitu *personal atributes, processes*, dan *learning context.* Dari ketiga aspek tersebut yang mengalami peningkatan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management* ialah aspek *processes.* Dimana siswa mampu mengelola waktu belajar dengan baik, membuat catatan pelajaran, dan menggunakan sumber belajar dengan tepat. Hasil *pretes*t dan *posttest* dapat dilihat pada diagram berikut :



Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh adanya peningkatan skor kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah *treatment* dengan konseling kelompok teknik *self management*. Sehingga konseling kelompok dengan teknik *self management* yang dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seyegan efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : konseling kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kemandirian belajar, dapat dikatakan efektif. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata *pretest* sebesar 96 setelah diberi *treatment* memiliki skor rata-rata *posttest* sebesar 136. Selisih antara angket kemandirian belajar siswa sebelum dan setelah *treatment* ialah sebesar 40. Dan hasil analisis uji t diperoleh nilai t = -23,094 dengan nilai *sig* yaitu 0,000 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti. Sehingga konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seyegan. Dikarenakan terjadi perbedaan yang signifikan antara kemandirian belajar siswa dari skor *pretest* atau sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan *posttest* atau setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

DAFTAR PUSTAKA

_____. 2008. Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003. Bandung: Citra Umbara.

Dede Rahmat Hidayat, dkk. 2020. "Kemandirian Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi *Covid-19*". *Jurnal Perspektif Ilmu*

Pendidikan (Online). Volume 34, No 2. (http://journal.unj.ac.id/unj/ index.php/pip/article/view/17184 diakses 24 Juni 2021).

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).

Miftahul Jannah. 2016. "Remaja dan Tugas Perkembangannya dalam Islam". *Jurnal Psikoislamedia (Online)*, Jilid 1, No 1, (https://jurnal.ar-raniry.ac.id diunduh 8 Maret 2021).

Muhibbin Syah. 2016. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

M. Edi Kurnanto. 2014. *Konseling Kelompok.* Bandung: CV Alfabeta.

Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Tirtarahardja, Umar. & Sulo, S.L. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

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.