



**MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* DALAM BELAJAR MELALUI  
BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII**

**Anik Supriyati<sup>✉</sup>, Supriyo, Awalya**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Semarang,  
Indonesia

---

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2012  
Disetujui Oktober 2012  
Dipublikasikan April  
2013

*Keywords:*  
*groupguidance ;Self-management*

---

**Abstrak**

*Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan self-management dalam belajar pada siswa kelas VIIID melalui layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen. Desain yang digunakan adalah pre-test and post-test. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIIIDSMP N 1 Jakenan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa terdiri dari 4 siswa berkriteria rendah dan sedang; dan 1 siswa berkriteria tinggi dan sangat tinggi. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang digunakan pada saat sebelum dan sesudah pemberian bimbingan kelompok. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan deskriptif persentase. Pada hasil pre-test diperoleh hasil sebesar 64,2% dan setelah diberikan treatment diperoleh hasil post-test sebesar 72,32%. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan Self-Management dalam belajar pada semua siswa sebesar 8,12% setelah pemberian treatment. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ . Dengan demikian, Self-Management dalam belajar pada siswa kelas VIIID dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.*

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine in increase of performance self learning management in class VIIID in SMPN 1 Jakenan through group guidance services. This research included in the type of research experiments. The design used are pre-test and post-test. The population in this study were all students SMPN 1 Jakenan VIIID class by the number of 34 students. The sampling technique used purposive sampling. The research sample were totality 10 student, consisted of 4 students with low and moderate criteria, and 1 student with high and very high criteria. The methods of data collection using psychological scales used in the time before and after the group guide services. The analysis techniques using Wilcoxon test and descriptive percentages. In the pre-test results obtained in the study with the self learning management category (64.2%). And the result after being given treatment obtained the self learning management with high category (72.32%). The results showed an increase in self learning management in students is 8.12%. Wilcoxon test results show that  $Z_{hitung} = 55 > Z_{tabel} = 8$ . The conclusions from this research is the self learning management could increased by group guidance services.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

---

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Gedung A2 Lantai 2 FIP Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: journalbkunnes@yahoo.com

ISSN 2252-6374

## PENDAHULUAN

Tugas utama siswa di sekolah adalah belajar, dengan belajar siswa akan berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya. Untuk dapat belajar dengan baik seorang siswa harus memiliki kemampuan *self management* yang baik pula. Setiap siswa harus mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam belajar. *self-management* dalam belajar adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan ketrampilan dimana individu mengarahkan pengubahan tingkahlakunya sendiri untuk belajar dengan pemanipulasi stimulus dan respon baik internal maupun eksternal. Dengan kata lain *self management* dalam belajar merupakan kemampuan individu dalam mengelola potensi diri dan potensi lingkungan untuk mengatur perilakunya dalam belajar.

*Self-management* dalam belajar berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Gie, 2000). Lebih lanjut Gie menyatakan bahwa *self-management* dalam belajar bagi siswa mencakup sekurang-kurannya 4 bentuk perbuatan sebagai berikut: (1) pendorongan diri (*self-motivation*); (2) penyusunan diri (*self-organization*); (3) pengendalian diri (*self-control*); (4) pengembangan diri (*self-development*).

Berdasarkan informasi yang didapat dari guru pembimbing (konselor sekolah), peneliti menemukan fenomena pada siswa SMP Negeri 1 Jakenan kelas VIIID; bahwa ada 4 siswa tidak mempunyai keinginan untuk membaca; hal ini ditandai dengan jarang membaca buku pelajaran, siswa jarang terlihat di perpustakaan, siswa lebih suka bermain Hp daripada membaca buku pelajaran. 3 siswa tidak memiliki hasrat pribadi untuk maju seperti tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan pasif di dalam kelas. 2 siswa memiliki sifat pelupa seperti suka menaruh barang disembarang tempat, sering ketinggalan buku pelajaran. 3 siswa suka

bermalas-malasan dan menunda-nunda pekerjaan seperti lebih mengutamakan main playstation dan bermain dengan teman-temannya daripada belajar. Dan 2 siswa tidak memiliki watak kepribadian yang baik seperti berkata kasar, berbicara dengan guru selayaknya berbicara dengan temannya. Dengan kata lain, hal itu menunjukkan bahwa *self-management* dalam belajar siswa kurang dan mengakibatkan rendahnya prestasi belajar siswa.

Permasalahan *self-management* dalam belajar tidak hanya menjadi tanggung jawab guru bidang studi tetapi juga menjadi tanggung jawab guru pembimbing di sekolah yaitu melalui layanan bimbingan dan konseling karena salah satu tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu untuk menjadi insan yang dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik yang meliputi: pikiran, perasaan, dan tingkah laku untuk dapat memperoleh apa yang ingin dicapai yaitu keberhasilan dalam belajar. Dalam memberikan layanan ada yang bersifat pribadi ada juga yang bersifat kelompok, seperti bimbingan kelompok. 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).

Penelitian Astriyani (2010) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada tingkat kemampuan *self management* mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Semarang pada angkatan 2006 sampai 2009. Sedangkan penelitian Qomariyah (2012) menunjukkan bahwa *self management* dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa dalam mata pelajaran Bahasa Inggris. Tidak jauh berbeda dengan penelitian sebelumnya Kusnadi (2012) menemukan adanya pengaruh positif yang signifikan penerapan bimbingan *self-management* terhadap tingkat kemandirian siswa dalam belajar di SMP Negeri 33 Makassar.

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang tercantum di atas mengenai *self-management* dapat dijadikan acuan untuk mengadakan penelitian

dengan asumsi bahwa *self-management* dalam belajar dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok, karena bimbingan kelompok dapat digunakan untuk menangani permasalahan yang berhubungan dengan pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri, yaitu *self-management* dalam belajar. Dimana hal ini berkaitan dengan anggapan bahwa *self-management* dalam belajar merupakan sikap dan tingkah laku yang harus dimiliki oleh siswa.

Dalam penelitian ini diharapkan diketahui tentang kondisi siswa yang ada di sekolah pada umumnya, ada siswa yang memiliki kemampuan *self-management* dalam belajar yang tinggi ada pula yang memiliki kemampuan *self-management* dalam belajar yang masih rendah. Layanan bimbingan kelompok diasumsikan tepat dalam membantu meningkatkan *self-management* dalam belajar siswa. Layanan bimbingan kelompok sebagai media dalam upaya membimbing individu yang memerlukan bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

Adapun tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran empiris tentang: (1) mengetahui tingkat *self-management* dalam belajar siswa kelas VIIID SMP Negeri 1 Jakenan sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok, (2) mengetahui tingkat *self-management* dalam belajar siswa kelas VIIID SMP Negeri 1 Jakenan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok, (3) mengetahui perbedaan yang signifikan tingkat *self-management* dalam belajar siswa kelas VIIID SMP Negeri 1 Jakenan sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok.

## METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen. Desain yang digunakan adalah *pre eksperimental design dengan pola pre-test and post-test*. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu bimbingan kelompok sebagai variabel bebas (variabel X) dan *self-management* dalam belajar sebagai variabel terikat (variabel Y). Hubungan antar variabel adalah variabel X mempengaruhi variabel Y, dengan demikian maka diharapkan variabel Y atau *self-management* dalam belajar pada siswa kelas VIIID dapat meningkat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIIID SMPN 1 Jakenan yang berjumlah 34 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan tujuan tertentu tertentu. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa terdiri dari 4 siswa berkriteria *self-management* dalam belajar rendah dan sedang dan 1 siswa berkriteria *self-management* dalam belajar tinggi dan sangat tinggi. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang digunakan pada saat sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok. Untuk menguji validitas instrumen, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment*. Sedangkan untuk menguji tingkat reliabilitas instrumen, peneliti menggunakan rumus *alpha*. Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dan deskriptif persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu meningkatkan *self-management* dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIIID SMPN 1 Jakenan, maka akan diuraikan terlebih dahulu tingkat *self-management* dalam belajar sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok (*pre test*).

**Tabel 1.** Penghitungan Tingkat *Self-Management* dalam belajar Siswa Sebelum Melaksanakan Bimbingan Kelompok

No.	Kode Responden	Jumlah	% Skor	Kriteria
1.	R-04	172	68,8%	Sedang
2.	R-05	132	52,8%	Rendah
3.	R-07	135	54%	Rendah
4.	R-08	171	68,4%	Sedang
5.	R-09	196	78,4%	Tinggi
6.	R-13	213	85,2%	Sangat Tinggi
7.	R-19	137	54,8%	Rendah
8.	R-24	136	54,4%	Rendah
9.	R-27	175	70%	Sedang
10.	R-31	138	55,2%	Sedang
Rata-rata		160,5	64,2%	Sedang

Berdasarkan tabel 1, adapun anggota layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah 1 siswa yang memiliki *self-management* dalam belajar sangat tinggi (R-13), 1 siswa yang memiliki *self-management* dalam belajar tinggi (R-9), 4 siswa yang memiliki *self-management* dalam belajar sedang (R-4, R-8, R-27, dan R-31) dan 4 siswa yang memiliki *self-management* dalam belajar rendah (R-5, R-7, R-19, dn R-24).

Sampel yang digunakan memiliki tingkat *self-management* dalam belajar yang berbeda-beda (rendah sampai sangat tinggi), dengan tujuan: (1) agar heterogenitas kelompok terpenuhi, sehingga dinamika kelompok dapat tercipta dan tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar siswa dapat tercapai sampai delapan kali

pertemuan, (2) supaya terjadi pertukaran pengetahuan, wawasan dan pengalaman, serta pendapat dari anggota yang memiliki tingkat *self-management* dalam belajar yang tinggi kepada anggota yang memiliki tingkat *self-management* dalam belajar yang rendah dan sedang sehingga dapat terjadi peningkatan *self-Management* dalam belajar siswa.

Setelah pemberian layanan bimbingan kelompok, terjadi perubahan tingkat *self-management* dalam belajar siswa. Hasil kemampuan *self-management* dalam belajar pada 10 siswa baik siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi setelah diberikan bimbingan kelompok disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil *Self-Management* dalam belajar pada 10 siswa setelah diberi *treatment*

No.	Kode Responden	Jumlah	% Skor	Kriteria
1.	R-04	188	75,2%	Tinggi
2.	R-05	161	64,4%	Sedang

3.	R-07	165	66%	Sedang
4.	R-08	181	72,4%	Tinggi
5.	R-09	213	85,2%	Sangat Tinggi
6.	R-13	219	87,6%	Sagat Tinggi
7.	R-19	175	70%	Sedang
8.	R-24	155	62%	Sedang
9.	R-27	188	75,2%	Tinggi
10.	R-31	163	65,2%	Sedang
Rata-rata		180,8	72,32%	Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 2 maka dapat disimpulkan bahwa anggota kelompok yang mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak 10 siswa berada dalam kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 180,8 dan rata-rata prosentasenya sebesar 72,32%. Dengan uraian sebagai berikut: 2 siswa (R-9 dan

R-13) dalam kategori sangat tinggi, 3 siswa (R-4, R-8, dan R-27) dalam kategori tinggi, dan 5 siswa dalam kategori sedang. Secara garis besar *Self Management* dalam belajar siswa sudah mengalami peningkatan.

**Tabel 3.** perbedaan tingkat *Self-Management*dalam belajar sebelum dan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok

No.	Kode	Pre-Test			Post-Test			Perbedaan (%)
		$\Sigma$	%	Kriteria	$\Sigma$	%	Kriteria	
1.	R-4	172	68,8	S	188	75,2	T	6,4
2.	R-5	132	52,8	R	161	64,4	S	11,6
3.	R-7	135	54	R	165	66	S	12
4.	R-8	171	68,4	S	181	72,4	T	4
5.	R-9	196	78,4	T	213	85,2	ST	6,8
6.	R-13	213	85,2	ST	219	87,6	ST	2,4
7.	R-19	137	54,8	R	175	70	S	15,2
8.	R-24	136	54,4	R	155	62	S	7,6
9.	R-27	175	70	S	188	75,2	T	5,2
10.	R-31	138	55,2	S	163	65,2	S	10
Rata-rata		64,2	S	Rata	72,32	T		8,12

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas diperoleh peningkatan *self-management* dalam belajar siswa rata-rata 8,12%. Dari 10 responden yang mengalami peningkatan terbesar yaitu R-19 sebesar 15,2%. Sedangkan peningkatan terkecil pada R-13 sebesar 2,4%. R-13 mengalami peningkatan terkecil karena awalnya dia sudah memiliki *self-management* dalam Belajar dengan kategori sangat tinggi. Dari hasil tabel perbedaan tingkat *self-management* dalam belajar diatas maka perlu diketahui bahwa setiap responden mengalami peningkatan.

Untuk dapat menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu mengetahui bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan upaya dalam meningkatkan *self-management* dalam belajarsiswa, digunakan uji statistik analisis *wilcoxon*. Berdasarkan analisis *wilcoxon* dengan taraf signifikan 5% menunjukkan jumlah jenjang = 55 dan Z tabel = 8 sehingga jumlah jenjang >Z tabel. Dengan demikian maka Ha diterima dan Ho ditolak. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan *self-management* dalam belajar siswa meningkat setelah memperoleh layanan

bimbingan kelompok. Dengan kata lain, *self-management* dalam belajar siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2004) "layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih efektif". Dalam hal ini lingkup kelompok memberikan motivasi kepada masing-masing anggota agar dapat memahami kesulitan yang dihadapi sebagai salah satu langkah menuju sukses.

Layanan Bimbingan kelompok memberikan kontribusi dalam peningkatan *self-management* dalam belajar siswa. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di dalamnya berisi materi tentang bagaimana agar siswa sebagai anggota kelompok akan sama-sama menciptakan dinamika kelompok yang dapat menjadikan tempat untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolahpada siswa. Anggota kelompok mempunyai hak sama untuk melatih diri dalam mengemukaakan pendapatnya, membahas topik komunikasi antarpribadi dengan tuntas, siswa dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman.

Bimbingan kelompok dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa secara kelompok untuk mengambil keputusan yang tepat dan mandiri dalam dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi tentang meningkatkan *self-management* dalam belajar. Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih efektif (Prayitno 2004). Sebagaimana perilaku yang ada pada individu tidak timbul dengan sendirinya tetapi sebagai akibat dari stimulus yang diterima oleh individu yang bersangkutan baik itu stimulus internal maupun eksternal, Dalam hal ini adalah *self-management* dalam belajar siswa.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di dalamnya berisi materi tentang bagaimana agar siswa sebagai anggota

kelompok sama-sama menciptakan dinamika kelompok yang dapat menjadikan tempat untuk meningkatkan tingkat *self management* dalam belajarpada siswa. Dinamika kelompok pada bimbingan kelompok dapat terjalin dengan baik dan terjadi pertukaran wawasan diantara sesama anggota kelompok, melatih untuk berpikir positif dalam menjalani kehidupan, dan memunculkan ide-ide untuk memecahkan masalah. Anggota kelompok mempunyai hak sama untuk melatih diri dalam mengemukaakan pendapatnya, membahas topik secara tuntas, dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman.

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini bertujuan untuk membahas topik-topik mengenai *self-management* dalam belajar. Didalamnya mencakup aspek-aspek yang berhubungan dengan *self-management* dalam belajar. Aspek-aspek tersebut adalahminat besar dalam belajar, perhatiannya tidak terganggu oleh lingkungan, mudah memahami bahan pelajarannya, ekspresi saat mengerjakan tugas, pengelolaan pikiran, pengaturan tenaga, pengaturan waktu, pengaturan tempat, membina tekad, memacu semangat, mengikis keseganan, mengerahkan tenaga untuk melaksanakan apa yang harus dilaksanakan, kecerdasan pikiran, watak kepribadian, rasa kemasyarakatan, dan kesehatan diri. Melalui dinamika kelompok yang intensif, maka aspek-aspek tersebut mengalami peningkatan. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi para anggotanya untuk menambah penerimaan diri dari teman yang lain, memberikan ide, perasaan, dorongan bantuan alternatif dalam mengambil keputusan yang tepat, dapat melatih perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihannya sendiri. Dalam kelompok, anggota belajar mamahami cara pandang baru untuk meningkatkan potensi, menyikapi kesulitan, dan menciptakan kesuksesan.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkatself-

*management* dalam belajar sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok berada dalam kategori sedang. Sedangkan tingkat *self-management* dalam belajar sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-management* dalam belajar dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada: (1) Prof. Dr. Sudidjono Sastroatmodjo, M.Si., rektor Universitas Negeri Semarang, (2) Drs. Hardjono, M.Pd., dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, (3) Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., ketua jurusan Bimbingan dan Konseling, (4) Dr. Supriyo, M.Pd., dosen pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian manuskrip, (5) Dr. Awalya, M.Pd., Kons., dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian manuskrip, (7) Pihak sekolah yang terkait.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astriyani, Dian Novita. 2010. *Kemampuan Manajemen Diri Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang*. Skripsi: Tidak diterbitkan.
- Kusnadi. 2012. *The Influence of The Application of Self-Management Guidance Towards The Level of Students' Autonomy in Learning at SMP Negeri 33 Makassar in The Year 2011*. Master Theses from Universitas Negeri Makassar, 29/6.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Qomariyah. 2011. *Efektivitas Pelatihan Self Management untuk meningkatkan motivasi berprestasi Siswa SMP* (<http://karyilmiah.um.ac.id/index.php/disertasi/article/view/16770>) yang diunduh pada tanggal 26 juli 2012).
- The Liang Gie. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa* edisi kedua. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Winkel, WS dan MM Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.