

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

Nadhrotul Qurrota Aini¹, Mahdum², Kiki Mariah³

^{1,2,3}Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Riau

Correspondence Email: nadhrotul.qurrota5673@student.unri.ac.id
mahdu.adanan@lecturer.unri.ac.id, kikimariah@lecturer.unri.ac.id

Abstract: *This study aims to determine the influence of group guidance services with self-management techniques on increasing the learning independence of SMP Negeri 8 Pekanbaru students. The approach used is quantitative with the One Group Pretest-Posttest Design experimental design. The research sample consisted of 9 grade VIII students who had a low level of learning independence based on the results of the initial questionnaire. Data collection was carried out using a Liker-based learning independence scale which included five main aspects: self-motivation, time management, learning strategies, critical thinking skills, and social and emotional skills. Data analysis was carried out through the Wilcoxon test and the normalized N-Gain test. The results showed a significant increase in students' learning independence after being provided with group guidance services with self-management techniques, with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.008 (< 0.05) and an average N-Gain score of 0.59 which was in the medium category. All aspects of learning independence have increased, especially in self-motivation (38.89%) and learning strategies (33.34%). These findings show that the application of group tutoring services with self-management techniques is effective in helping students develop the ability to organize, control, and motivate themselves to learn independently, disciplinedly, and responsibly for their learning process.*

Keywords: *Group Guidance, Independent Management, Learning Independence*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik swakelola terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa SMP Negeri 8 Pekanbaru. Pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif dengan desain eksperimental One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian terdiri dari 9 siswa kelas VIII yang memiliki tingkat kemandirian belajar yang rendah berdasarkan hasil kuesioner awal. Pendataan dilakukan dengan menggunakan skala kemandirian belajar berbasis Liker yang mencakup lima aspek utama: motivasi diri, manajemen waktu, strategi pembelajaran, keterampilan berpikir kritis, dan keterampilan sosial dan emosional. Analisis data dilakukan melalui uji Wilcoxon dan uji N-Gain yang dinormalisasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemandirian belajar siswa yang signifikan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik manajemen diri, dengan Asymp. Nilai Sig. (2-tailed) 0,008 (< 0,05) dan skor N-Gain rata-rata 0,59 yang berada dalam kategori sedang. Seluruh aspek kemandirian belajar telah meningkat, terutama dalam motivasi diri (38,89%) dan strategi belajar (33,34%). Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik manajemen diri efektif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan mengatur, mengendalikan, dan memotivasi diri untuk belajar secara mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab atas proses belajar mereka.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Manajemen Mandiri, Kemandirian Belajar.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses penting dalam kehidupan seseorang untuk mengembangkan kepribadian, potensi, dan karakter agar menjadi individu yang berakhlak mulia, berilmu, kreatif, dan berbudi pekerti. Hal ini ditegaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kecerdasan, serta keterampilan yang diperlukan bagi diri, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan salah satu upaya penting dalam mempersiapkan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri. Salah satu indikator keberhasilan pendidikan adalah kemampuan siswa untuk belajar secara mandiri. Tidak ada seorang yang dilahirkan dengan kemandirian, kemandirian itu harus dikembangkan. Seiring berjalannya waktu kemandirian diri akan terbentuk sesuai dengan pengaruh seorang

dalam kehidupannya. Seorang individu dikatakan mandiri apabila memiliki keyakinan dan harapan yang realitas. Kemandirian berkembang pada tiap tahapan sesuai dengan usia dan tuntutan pada tiap tahapannya.

Pada dasarnya dalam melaksanakan pembelajaran salah satu faktor terpenting yang harus dimiliki siswa adalah kemandirian belajar yang tinggi agar tujuan pendidikan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Siswa yang kemampuan belajar mandiri rendah tentu akan tertinggal dalam studinya dan tujuan yang telah ditetapkan sendiri tidak akan tercapai. Menurut Wedemeyer (dalam Rusman 2016:354) kemandirian belajar sangat penting bagi siswa karena membantu mereka untuk bertanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan diri sendiri. Hal ini memungkinkannya siswa untuk lebih efektif dalam proses belajar tanpa terlalu bergantung pada orang lain.

LANDASAN TEORI

Kemandirian Belajar

Menurut Minarso (dalam Mudaim, 2020). Kemandirian belajar merupakan aktivitas belajar yang berlangsung lebih didorong oleh kemauan, pilihan dan tanggungjawab sendiri dari pembelajaran. Peserta didik yang memiliki kemandirian belajar yang tinggi akan berusaha untuk menyelesaikan segala pekerjaan atau tugas yang diberikan oleh guru dengan kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri. Kemandirian belajar dipandang sebagai keterampilan dasar yang harus dimiliki siswa agar mampu menentukan tujuan, memilih strategi, serta memantau dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri. Namun pada kenyataannya, banyak siswa di sekolah masih mengalami kendala dalam hal kemandirian belajar.

Salah satu permasalahan yang menjadi fokus utama adalah berkaitan dengan kemandirian belajar siswa. Seperti kurangnya motivasi dan kemandirian sehingga harus menunggu perintah guru, tidak memiliki inisiatif untuk belajar sendiri, mencontek saat ujian, mudah menyerah ketika mendapat nilai rendah, enggan bertanya kepada guru, serta belum mampu mengatur waktu belajar dengan baik. Sejalan dengan penelitian lain, Fenomena ini terlihat banyak siswa masih memiliki kendala dalam kemandirian belajar, misalnya kurang memiliki motivasi internal, bergantung pada guru atau orang tua, serta kesulitan mengatur waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu (Rahman, 2018).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 8 Pekanbaru, guru BK mengatakan bahwasannya terdapat beberapa siswa yang mengalami rendahnya kemandirian dalam belajar. hal ini ditemui pada saat siswa sedang melakukan proses pembelajaran di kelas, seperti kurangnya motivasi untuk diri sendiri untuk belajar tanpa ketergantungan pada pihak lain, mereka harus diperintah dahulu baru melaksanakannya, lebih memilih menunggu hasil kerja teman, mudah menyerah saat mendapatkan nilai yang jelek, dan kurang percaya diri untuk mengemukakan pendapat. Ada pula siswa yang belum memiliki jadwal belajar teratur di rumah sehingga persiapan menghadapi ulangan atau ujian sering dilakukan secara mendadak. Selain itu, sebagian siswa menunjukkan kecenderungan menunda tugas, lebih senang menghabiskan waktu untuk bermain gawai dibanding menyelesaikan kewajiban belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Iiq Yuni Elwanse (2022), diketahui bahwa di SMP Negeri 5 Blambangan Umpu ada ditemui siswa yang memiliki sikap ketidakmandirian belajar, hal ini dilihat dari proses pembelajaran pada siswa tersebut. Seperti tidak berinisiatif mencatat pelajaran yang ditulis dipapan tulis oleh guru, bahkan mereka harus diperintah dahulu baru melaksanakannya, tidak membaca buku kecuali diperintah, tidak mengerjakan PR, terlambat mengumpulkan tugas, dan kebiasaan mencontek saat ujian atau tugas mandiri yang diberikan guru. (Iiq, 2022).

Hambatan dari perkembangan kemandirian dikarenakan kurangnya perhatian serta bimbingan dari orang-orang disekitar siswa. Untuk itu bimbingan dan konseling sebagai terdekat dari siswa di lingkungan sekolah yang memberi arahan dan membangun motivasi

siswa dalam menumbuhkan sikap-sikap yang mandiri dengan melaksanakan layanan-layanan khususnya layanan bimbingan kelompok. Tujuan utama dari bimbingan kelompok adalah untuk mendukung individu dalam proses mengenali dan memahami dirinya secara lebih mendalam, termasuk dalam hal identitas, nilai-nilai, dan potensi pribadi yang dimilikinya. Selain itu, bimbingan kelompok juga berperan dalam mendorong individu untuk berkembang secara positif, seperti meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan berkomunikasi, serta keterampilan dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialami (Hasanah 2022:6). Adapun bentuk pelaksanaannya kali ini menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulansari, dkk (2023) juga mendukung efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. Penelitian ini menemukan adanya peningkatan yang signifikan pada kemandirian belajar siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa layanan ini dapat menjadi solusi praktis dalam menghadapi tantangan rendahnya kemandirian belajar siswa di Indonesia (Wulansari et al., 2023).

Dalam pelaksanaannya, bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan teknik, model, metode, ataupun pendekatan yang beragam. Salah satunya dengan teknik *self management*. Menurut Komalasari & Wahyuni (2011:180), *self management* adalah pendekatan konseling yang diterapkan pada individu dengan tujuan agar individu tersebut mampu mengatur, mengelola, dan mengarahkan dirinya untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih baik. Teknik *self management* dalam bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk mengendalikan, mengarahkan, dan mengevaluasi tentang kemandirian dalam belajarnya. Sehubungan dengan hal tersebut, bahwa *self management* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola waktu, emosi, dan tanggungjawab terhadap proses belajarnya (Sutyaningsih, dkk. 2025)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *Desain Pretest-Posttest Satu Grup* untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Manajemen diri* terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa. Menurut Sugiyono (2019:23), penelitian kuantitatif merupakan metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, serta menganalisis data yang bersifat numerik dan objektif. Dalam penelitian ini, siswa terlebih dahulu diberikan *prates* untuk mengukur tingkat kemandirian belajar sebelum perlakuan (*Pengobatan*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Manajemen diri*. Setelah perlakuan diberikan melalui serangkaian sepuluh pertemuan yang mencakup topik seperti motivasi belajar, manajemen waktu, strategi belajar, keterampilan berpikir kritis, dan keterampilan sosial-emosional, siswa kembali mengikuti *pasca-tes* untuk mengetahui perubahan tingkat kemandirian belajar. Desain ini memungkinkan perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan sehingga hasilnya lebih akurat. Penelitian dilaksanakan di SMPN 8 Pekanbaru yang beralamat di Jl. Adi Sucipto No. 67, Perhentian Marpoyan, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Riau, dengan pelaksanaan penelitian direncanakan pada Juli hingga September 2025.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Pekanbaru yang berjumlah 182 siswa dan memiliki karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2019:145), populasi merupakan keseluruhan elemen yang memiliki sifat atau ciri tertentu yang akan diteliti. Dari populasi tersebut, peneliti menentukan sampel menggunakan teknik *pengambilan sampel non-probabilitas* dengan metode *pengambilan sampel tujuan*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2019:153). Pemilihan sampel difokuskan pada

siswa yang memiliki tingkat kemandirian belajar rendah, yang ditentukan melalui hasil kuesioner kemandirian belajar. Kriteria siswa dengan kemandirian belajar rendah meliputi kurangnya motivasi, ketidakmampuan mengatur jadwal belajar, kesulitan memilih strategi belajar yang sesuai, serta ketergantungan tinggi pada orang lain dalam proses belajar. Berdasarkan hasil *Pr*, diperoleh 9 siswa dari total populasi yang memenuhi kriteria tersebut, sehingga dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket sebagai alat utama. Menurut Sugiyono (2019:234), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab, dan metode ini efektif apabila peneliti telah mengetahui dengan jelas variabel yang akan diukur. Dalam penelitian ini, kuesioner disusun untuk mengungkap perilaku kemandirian belajar siswa, yang dibagikan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*prates*) untuk mengukur kondisi awal, dan setelah perlakuan (*pasca-tes*) untuk melihat perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Manajemen diri*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala Likert, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2022:102), yaitu alat ukur untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap suatu fenomena sosial. Skala kemandirian belajar ini mengacu pada aspek-aspek yang meliputi motivasi internal, manajemen waktu, strategi belajar, keterampilan berpikir kritis, serta keterampilan sosial dan emosional (Manan & Suarni, 2024). Setiap aspek dijabarkan dalam indikator yang kemudian dikembangkan menjadi 28 item pernyataan, terdiri dari 18 pernyataan positif dan 10 negatif. Skala Likert dalam penelitian ini memiliki empat alternatif jawaban, yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP), dengan pemberian skor yang disesuaikan untuk item *Menguntungkan* dan *tidak menguntungkan* (Sugiyono, 2022). Penggunaan instrumen ini memungkinkan peneliti memperoleh data kuantitatif yang akurat untuk mengukur tingkat perubahan kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu analisis statistik deskriptif, uji perbedaan (uji wilcoxon), dan uji pengaruh (uji N-Gain ternormalisasi).

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk melihat sejauh mana suatu instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk pengujian validitas ini dibutuhkan minimal 30 orang anggota sampel uji coba, dikarenakan dengan 30 orang tersebut sudah dapat membentuk kurva normal (Sugiyono, 2022). Adapun jumlah responden uji validitas pada penelitian ini berjumlah 35 siswa. Pengujian menggunakan tingkat signifikan (α) sebesar 5% atau 0,05. data yang sudah didapatkan dari 35 responden diuji validitasnya, diketahui r tabel untuk nilai $N = 35$ adalah 0,334. Data dinilai valid apabila r hitung $>$ r tabel dan nilai signifikan $<$ 0,05. Adapun alat pengujian yang dipakai adalah rumus *korelasi product moment pearson* dengan menggunakan SPSS Versi 27.

Adapun langkah-langkah dalam menguji validitas menggunakan SPSS Versi 27 adalah klik menu *Analyze - Correlate - Bivariate - Correlation - pindahkan data ke kolom Variables* - tandai pilihan *Pearson* pada menu *Correlation Coefficients* - pilih *Two Tailed* - klik *Ok*.

Berdasarkan hasil uji validitas yang didapat, terdapat 28 item yang dinyatakan valid, karena koefisien yang dihasilkan lebih dari 0,334. Sedangkan 12 item lainnya dikatakan tidak valid karena koefisien yang dihasilkan kurang dari 0,334.

Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah alat ukur yang memiliki konsistensi dimana bila pengukuran dilakukan dengan alat ukur secara berulang (Sugiyono, 2022). Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang konsisten sama. Reliabel atau tidaknya suatu item, memiliki kategori

batasan yang menjadi patokan. Jika nilai hitung reliabel suatu penelitian $\geq 0,6$, maka item tersebut dapat dinyatakan reliabel.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS Versi 27. Adapun langkah-langkah dalam uji reliabilitas adalah dengan klik menu *Analyze* - klik *Scales* - pilih *Reliability Analysis* - pindahkan data ke kolom *Items* - pilih *Alpha* pada menu model - klik *Statistics* - pilih *Scale if item deleted* - klik *Continue*.

Berdasarkan hasil perhitungan rumus menggunakan SPSS Versi 27, maka diperoleh keputusan koefisien reliabilitas dari penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Reabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.718	28

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Setelah melakukan uji reliabilitas, maka dapat diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* dalam penelitian ini adalah 0,867, yang menunjukkan bahwa instrumen dinyatakan reliabel karena nilai tersebut $\geq 0,6$ (Sugiyono, 2019). Hal ini berarti bahwa instrumen yang digunakan memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi, sehingga layak digunakan untuk mengukur kemandirian belajar siswa secara akurat dan dapat dipercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh berkenaan dengan Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini didapatkan dari hasil pengisian skala Kemandirian Belajar dengan jumlah responden 9 orang siswa. Hasil penelitian diuraikan sebagai berikut.

Tingkat Kemandirian Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

Penelitian ini menggunakan skala kemandirian belajar yang terdiri dari 28 item dengan 4 alternatif jawaban dalam skala likert. Adapun tingkat kemandirian belajar siswa dapat dikategorikan menjadi 3 tingkatan, yakni “Tinggi”, “Sedang”, “Rendah”. Tingkat kemandirian belajar pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Pekanbaru sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 2 Persentase Kemandirian Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1.	Tinggi	84-112	0	0	7	77,7%
2.	Sedang	56-83	3	33,3%	2	22,2%
3.	Rendah	28-55	6	66,6%	0	0
Jumlah			9	100%	9	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 2 tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Sebelum diberikan treatment siswa sebagian besar berada pada kategori rendah dan sedang. Hal ini dapat dilihat dari 6 orang siswa berada pada kategori rendah dan 3 orang siswa berada pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari masih adanya ketergantungan siswa terhadap orang lain dalam menyelesaikan tugas maupun dalam mengambil keputusan terkait belajar. Siswa cenderung

kurang mampu mengatur waktu belajar secara mandiri, serta belum memiliki inisiatif yang kuat untuk belajar tanpa dorongan dari luar.

Setelah diberikan treatment bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* sebanyak 8 pertemuan, terjadi peningkatan yang menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan selebihnya berada pada kategori sedang. Perubahan ini menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengatur, mengontrol, dan memotivasi dirinya dalam kegiatan belajar secara mandiri. Adapun siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 7 orang siswa dan yang berada pada kategori sedang terdapat 2 orang siswa. Tingkat persentase kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dapat dilihat lebih jelas pada jumlah skor setiap individu berdasarkan tabel berikut:

Tabel 3 Tingkat Kemandirian Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

Kategori	Rentang Skor	Responden	Sebelum (Skor)	Kategori	Sesudah (Skor)	Kategori
Tinggi	84-112	RM	60	Sedang	92	Tinggi
		AJH	62	Sedang	96	Tinggi
		MHW	52	Rendah	88	Sedang
		KR	67	Sedang	100	Tinggi
		IAN	55	Rendah	78	Sedang
		KLAN	48	Rendah	84	Tinggi
		FH	45	Rendah	90	Tinggi
Sedang	56-83	GAA	53	Rendah	90	Tinggi
		AZ	50	Rendah	76	Sedang
Rendah	28-55					

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat dilihat bahwa jumlah skor sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* mengalami peningkatan yang sebelumnya berada pada kategori rendah dan sedang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* tingkat kemandirian belajar siswa berada pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa setiap individu mengalami peningkatan terhadap kemandirian belajarnya.

Tingkat kemandirian belajar siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat dilihat pada persentase peningkatan setiap aspek kemandirian belajar dari 9 orang siswa, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Persentase Kemandirian Belajar Berdasarkan Aspek

Aspek	Σ Item	Sebelum			Sesudah			Peningkatan
		f	rata	%	f	rata	%	
Motivasi Diri	6	114	19	52,77%	198	33	91,66%	38,89%
Managemen Waktu	4	80	20	55,55%	127	31,75	88,19%	32,64%
Strategi Belajar	6	101	16,83	46,75%	173	28,83	80,09%	33,34%
Keterampilan Berpikir Kritis	6	89	14,83	41,20%	134	22,33	62,03%	20,83%
Keterampilan Sosial dan Emosional	6	108	18	50%	159	26,5	73,61%	23,61%

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa setiap aspek kemandirian belajar siswa mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dari 9 orang siswa. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek motivasi diri sebesar 38,8%, diikuti oleh strategi belajar sebesar 33,3%, *management* waktu 32,6%, keterampilan sosial dan emosional sebesar 23,6%, serta keterampilan berpikir kritis sebesar 20,8 %. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemandirian belajar, baik dalam aspek pengaturan diri, pengelolaan waktu, penggunaan strategi belajar, berpikir kritis, maupun keterampilan sosial dan emosional.

Perbedaan Kemandirian Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat diketahui melalui perhitungan uji Wilcoxon dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 27. Ketentuan penggunaan uji ini yaitu dengan melihat Data hasil uji dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5 Persentase Kemandirian Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan dengan Uji Wilcoxon

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	9 ^b	5.00	45.00
	Ties	0 ^c		
	Total	9		

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikan treatment bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *Positive Ranks* sebanyak 9, yang berarti seluruh responden (100%) mengalami peningkatan nilai posttest dibandingkan pretest. Sementara itu, nilai *Negative Ranks* adalah 0, yang menunjukkan bahwa tidak ada satu pun siswa yang mengalami penurunan skor. Nilai Ties juga sebesar 0, artinya tidak ada siswa yang memiliki skor *pretest* dan *posttest* yang sama. Hasil ini memberikan bukti bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa.

Tabel 6 Signifikansi Perbedaan Kemandirian Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan

Test Statistics ^a	POSTTEST - PRETEST
Z	-2.668 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 6 diatas, hasil uji Wilcoxon yang didapatkan menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,008 dan nilai Z sebesar -2,668 yang berarti apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,008 < 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa kemandirian belajar sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* mengalami perbedaan yang signifikan.

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa maka digunakan uji N-Gain Ternormalisasi dengan bantuan Microsoft Excel. Perolehan hasil N-Gain Score dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 7 Hasil Uji N-Gain Ternormalisasi

Nama	Kelompok Eksperimen		N-Gain Score
	Pretest	Posttest	
RM	60	92	0,62
AJH	62	96	0,68
MHW	52	88	0,60
KR	67	100	0,73
IAF	55	78	0,40
KLAN	48	84	0,56
FH	45	90	0,67
GAA	53	90	0,63
AZ	50	76	0,42
Σ	492	794	5,31
<i>Mean</i>	54,6667	88,2222	0,59

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 7 Hasil Uji N-Gain Ternormalisasi, terlihat bahwa terdapat peningkatan skor kemandirian belajar siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Setiap siswa mengalami peningkatan nilai dari *pretest* ke *posttest*, dengan skor N-Gain yang bervariasi antara 0,40 hingga 0,73. Rata-rata skor *pretest* seluruh siswa adalah 54,66, sementara rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 88,22, sehingga diperoleh N-Gain Score rata-rata sebesar 0,59.

Tabel 8 Kategorisasi N-Gain Score

Nilai N-Gain	Kategori
$0,70 \leq g \leq 100$	Tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang
$0,00 < g < 0,30$	Rendah
$g = 0,00$	Tidak terjadi peningkatan
$-1,00 \leq g < 0,00$	Terjadi penurunan

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan kategori klasifikasi N-Gain menurut Sukarelawan, dkk (2024), nilai ini termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa layanan yang diberikan berhasil memberikan peningkatan yang cukup efektif terhadap kemandirian belajar siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management

Penelitian ini dilaksanakan dalam sepuluh pertemuan, yang terdiri dari dua kali pemberian skala kemandirian belajar (*pretest* dan *posttest*) serta delapan kali pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*. Pada pertemuan pertama, kegiatan difokuskan untuk membangun suasana yang nyaman dan aman di antara anggota kelompok, karena sebagian siswa masih bingung dengan tujuan kegiatan. Pemimpin kelompok memperkenalkan konsep dasar kemandirian belajar, termasuk ciri-ciri, faktor-faktor yang memengaruhi, dan contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui diskusi dan contoh konkret, siswa mulai memahami arti penting kemandirian dalam belajar. Kegiatan

ditutup dengan evaluasi dan penguatan positif terhadap siswa yang masih mengalami kesulitan agar lebih termotivasi untuk mengembangkan kemandirian belajarnya.

Pada pertemuan-pertemuan berikutnya, pembahasan diarahkan pada penguatan aspek-aspek penting kemandirian belajar melalui penerapan teknik *self management*. Pertemuan kedua membahas motivasi diri dalam belajar dengan kegiatan diskusi, pemutaran video edukatif, serta pengisian lembar monitoring untuk mencatat hal-hal yang memotivasi siswa setiap hari. Pertemuan ketiga dan keempat berfokus pada manajemen waktu serta strategi belajar, di mana siswa dilatih membuat jadwal, mengatur waktu belajar, dan mengevaluasi strategi yang paling efektif bagi mereka. Pemimpin kelompok secara konsisten memberikan penguatan positif pada setiap pertemuan untuk menjaga semangat dan kedisiplinan siswa. Pertemuan kelima hingga ketujuh mengembangkan keterampilan berpikir kritis, sosial, dan emosional melalui diskusi reflektif serta latihan pengendalian emosi dan kerja sama dalam kelompok. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga menerapkan prinsip *manajemen diri* dalam kehidupan belajar mereka sehari-hari.

Pada pertemuan kedelapan, kegiatan difokuskan pada evaluasi keseluruhan proses layanan bimbingan kelompok. Siswa mengisi lembar evaluasi untuk menilai manfaat yang dirasakan selama mengikuti kegiatan, sementara pemimpin kelompok memberikan arahan dan motivasi agar prinsip *manajemen diri* terus diterapkan secara mandiri di luar sesi bimbingan. Hasil dari delapan pertemuan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemandirian belajar siswa. Peningkatan ini dipengaruhi oleh konsistensi pengisian lembar monitoring dan pemberian penguatan positif di setiap pertemuan. Melalui kebiasaan refleksi dan umpan balik positif, siswa menjadi lebih bersemangat, termotivasi, dan menunjukkan perubahan perilaku yang lebih mandiri dalam mengatur serta menjalankan kegiatan belajarnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Sebelum perlakuan, sebagian besar siswa berada pada kategori rendah dan sedang, dengan enam siswa berada pada kategori rendah dan tiga pada kategori sedang. Kondisi awal ini menggambarkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, sering menunda tugas, belajar hanya saat diperintah guru, kurang inisiatif mencatat materi, serta masih bergantung pada bantuan orang lain. Setelah diberikan layanan, hasil *pasca-tes* memperlihatkan peningkatan yang nyata, di mana tujuh siswa berada pada kategori tinggi dan dua pada kategori sedang. Siswa menjadi lebih mandiri dalam mengatur waktu belajar, rutin belajar tanpa menunggu ujian, menggunakan strategi belajar bervariasi, dan lebih percaya diri menyelesaikan tugas secara mandiri.

Pada indikator motivasi diri, sebelum layanan diberikan, siswa menunjukkan motivasi belajar yang rendah dan cenderung reaktif terhadap dorongan eksternal. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Manajemen diri*, motivasi diri meningkat sebesar 38,89%. Siswa mulai menunjukkan inisiatif dalam belajar tanpa menunggu instruksi dari guru atau orang tua. Melalui tahapan *Pemantauan diri* dan *penguatan diri*, mereka belajar mengenali kekuatan serta kelemahan diri, menetapkan target pribadi, dan meningkatkan semangat belajar. Hasil ini selaras dengan penelitian Amalia dkk. (2022) serta Manan dan Suarni (2024) yang menegaskan bahwa motivasi internal berperan penting dalam membentuk kemandirian belajar semakin tinggi motivasi siswa, semakin mandiri pula mereka dalam mengelola proses belajar.

Pada indikator manajemen waktu, kondisi awal siswa menunjukkan kebiasaan belajar yang tidak teratur, sering menunda tugas, dan kurang disiplin. Setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, kemampuan manajemen waktu meningkat sebesar 32,64%. Siswa mulai menggunakan lembar monitoring untuk menyusun jadwal belajar harian dan menunjukkan peningkatan kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas

tepat waktu. Mereka juga mampu menyeimbangkan waktu antara kegiatan belajar dan aktivitas lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian Syafaruddin (2025) yang menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik berpengaruh positif terhadap kemandirian belajar, karena siswa yang mampu mengatur waktu dengan baik akan lebih mudah menyesuaikan kegiatan sehari-hari untuk mencapai hasil belajar yang maksimal.

Perkembangan juga terlihat pada indikator strategi belajar dan keterampilan berpikir kritis. Sebelum layanan diberikan, siswa cenderung pasif dan hanya mengandalkan penjelasan guru tanpa menerapkan strategi tambahan. Setelah mengikuti layanan, strategi belajar meningkat sebesar 33,34%, dan keterampilan berpikir kritis meningkat sebesar 20,83%. Siswa mulai mencoba berbagai strategi seperti membuat rangkuman, berdiskusi, dan menggunakan media digital sebagai sumber belajar tambahan. Mereka juga mulai berani menganalisis, membandingkan materi dari berbagai sumber, serta menyusun kesimpulan berdasarkan pemahaman sendiri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Servista dkk. (2022) dan Fajriyaturohmah (2019) yang menyatakan bahwa strategi belajar aktif dan kemampuan berpikir kritis yang terlatih dapat memperkuat kemandirian belajar siswa.

Indikator keterampilan sosial dan emosional pun menunjukkan peningkatan sebesar 30,56%. Sebelumnya, siswa sering bergantung pada teman, kurang percaya diri, dan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan belajar. Setelah layanan diberikan, siswa menjadi lebih percaya diri, mampu mengendalikan emosi, dan saling memberi dukungan dalam kelompok belajar. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Alfero dkk. (2016) yang menemukan bahwa keterampilan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap kemandirian belajar. Secara keseluruhan, uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -2.668$ dan $Asimpa. Sig. (2-tailed) = 0.008$ (< 0.05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara *prates* dan *pasca-tes*. Analisis uji N-Gain menunjukkan skor rata-rata 0.59 (kategori sedang menurut Hake, 1999), menandakan efektivitas layanan dalam meningkatkan kemandirian belajar. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima: layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Manajemen diri* terbukti efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP Negeri 8 Pekanbaru, sejalan dengan temuan Mudaim dkk. (2020) yang menunjukkan peningkatan signifikan pada hasil *pasca-tes* setelah penerapan teknik serupa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemandirian belajar siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sebagian besar berada pada kategori rendah, namun setelah mengikuti layanan tersebut meningkat secara signifikan hingga mencapai kategori tinggi. Hasil analisis juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan, yang membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Manajemen diri* efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk belajar secara mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A., Rasimin, R., & Yaksa, R. A. (2022). Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 8189-8196.
- Asmar, A., & Delyana, H. (2020). Hubungan kemandirian belajar terhadap kemampuan berfikir kritis melalui penggunaan software geogebra. *Aksioma: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 9(2), 221–230.
- Azizah, A. (2018). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).

- Baghdad Afero, A. (2016). Peran kecerdasan emosional sebagai faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Pendidikan*, 1(1), 215.
- Bukit, S., Perangin-Angin, R. B. B., & Murad, A. (2022). Strategi guru dalam menumbuhkan kemandirian belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 7858-7864.
- Dalimunthe, W. S., Syaukani, S., & Wahyuni, S. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Panyabungan Utara. *Lokakarya*, 3(1), 89-98.
- Desmita, (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Early, O. A., Winarti, E. R., & Supriyono, S. (2018). Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Ditinjau Dari Kemandirian Siswa Kelas VIII Melalui Pembelajaran Model PBL Pendekatan Saintifik Berbantuan Fun Pict. *Prisma, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 1, 388–399
- Fajriyaturohmah, R. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar dan Kemandirian Belajar Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Melalui Penerapan Strategi Pembelajaran Berbasis Masalah. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Gunarsa, S. D. (2003). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan kelompok*. Duta Sablon.
- Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). Bimbingan Kelompok: Teori dan Praktik. Duta Media Publishing.
- Hidayat, R. (2021). Pentingnya Kemandirian Belajar dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 12(3), 45-52.
- IIQ, Y. E. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Medeling Terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas IX DI SMP N 5 Blambangan Umpu (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. (2024).
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2020). *Teori dan Teknik Konseling (8 ed)*. Jakarta: Indeks.
- Laia, Y., Sarumaha, M. S., & Laia, B. (2022). Bimbingan konseling dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMA Negeri 3 Susua tahun pelajaran 2021/2022. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 1-12.
- Lilis, S. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Fokusmedia.
- Manan, Suarni. (2024). Kemandirian Belajar. (Depok, Sleman, D.I.Y Jogjakarta: Madani Kreatif Publisher)
- Mohammad Ali, dkk. (2022) *Psikologi Remaja*. (Jakarta: Bumi Aksara).
- Muna, N. R., Nurazizah, S. R., Nurrahman, A. R., & Salsabila, R. (2024). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(1), 91-102.
- Nasution, I. M. (2024). Penerapan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Di SMP Muhammadiyah 1 Gresik. *Causalita Journal Of Psychology*, 2(2), 195-203.
- Ningsih, R. S. (2022). *Penerapan Teknik Self Management dalam Mengubah Perilaku*. Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Nurhidayah, E. W., & Kurniawan, D. E. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Indonesian Journal of Education and Humanity*, 1(4), 195-201.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil (Layanan dan Kegiatan Pendukung)*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Purwanto. (2011). *Statistika untuk Penelitian*. Pustaka Pelajar.

- Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), 1-12.
- Rusman. (2016). *Model-Model Pembelajaran (Mengembangkan Profesionalisme Guru)*. PT Rajagrafindo Persada
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D.A. (2016). *Penerapan Teknik Self Management untuk Modifikasi Perilaku*. *Jurnal Pendidikan*
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung; Alfabeta).
- Syafaruddin, (2025). Pengaruh manajemen waktu terhadap kemandirian belajar mahasiswa. *Arden Jaya: Jurnal Pengabdian Untuk Pembangunan*, 7(2).
- Tamsisva, D. (2017). *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management terhadap Pemahaman Kemandirian Belajar Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIIIB SMP Negeri 13 Magelang TA 2016/2017)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Wa ode, Nasrin. (2025). *Motivasi dan Kemandirian belajar*. (Depok, Sleman, D.I.Y Jogjakarta: Madani Kreatif Publisher)
- Wahyaningrum, A., Muslim, M., & Hidayat, R. R. (2017). Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTs. *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 70-73.
- Widiya, W., & Syarqawi, A. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Self Regulated Learning pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8, 1-8.
- Widyastuti, A., Zamroni, E., & Kusmanto, A. S. (2022). Mengatasi Rendahnya Kemandirian Belajar Peserta Didik melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control*. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 1(1), 64-70.
- Wira. S. (2021). *Berpikir Kritis*. CV. Adanu Abimata
- Wulansari, R. R., Azizah, N., & Basuki, A. (2023). Effectiveness of Group Guidance on Modeling Techniques to Increase the Learning Independence. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(11), 9644-9651.