

PENINGKATAN KEMANDIRIAN BELAJAR MELALUI KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 PAKEM

IMPROVING SELF-DIRECTION LEARNING THROUGH GROUP COUNSELING WITH SELF-MANAGEMENT TECHNIQUE ON PAKEM 3 JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT

Oleh: asifa indah putri, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta,
asifa.indah2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian belajar melalui layanan konseling kelompok teknik *self management* pada peserta didik SMP Negeri 3 Pakem. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala kemandirian belajar. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif dengan menggunakan uji *rank wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Penelitian ini dilakukan dalam dua kali siklus, siklus I mengalami rata rata peningkatan (11,44%) dan rata-rata peningkatan skor pada siklus II sebesar (20,57%), (2) secara kualitatif peserta didik telah mampu mengerahkan usaha baik secara fisik, kognitif dan metakognitif dalam belajar, peserta didik mampu menentukan sendiri cara belajar, media dan sumber belajar dan peserta didik dapat mengevaluasi secara mandiri kekurangannya dalam belajar, (3) konseling kelompok teknik *self management* dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik di SMP Negeri 3 Pakem.

Kata kunci: kemandirian belajar, *self management*

Abstract

The goals of this research to improve the self-direction learning through group counseling services with self-management technique for students of SMP Negeri 3 Pakem. This research is an action research. Scale of self direction learning. Data analysis was using descriptive quantitive and qualitative with rank wilcoxon test. The results of this study (1) This research was conducted in two cycle. The average of the increased score in the first cycle was (11,44%). The average of the increased score in the second cycle was (20.57%), (2) by the qualitative method the students have been able exert business both physically, cognitive and metacognitive in learning, students are able to determine their own way of learning, media, study resources, and students can evaluate independently of the shortchomings in learning, (3) the group counseling used the self management technique can increase the the student self direction learning in 3 Pakem State Junior High School.

Keywords: *self direction learning, self management*

PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu proses yang akan dilalui oleh setiap manusia. Salah satu tujuan dari belajar adalah untuk menjawab pertanyaan dan memecahkan suatu masalah. Belajar dapat menjadikan manusia menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Mudjiman (2007:1) yang menyatakan bahwa belajar adalah kegiatan alamiah manusia yang memiliki tujuan untuk menjawab tantangan

alam sehingga membuat manusia semakin sejahtera.

Sugihartono (2013:75) belajar adalah proses kegiatan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang diwujudkan dalam perubahan tingkah laku yang disebabkan karena hasil interaksi individu dengan lingkungannya.

Di Indonesia juga telah disampaikan dalam tujuan Pendidikan Nasional menurut UUSPN No. 20 tahun 2003 Bab 2 Pasal 3 menyampaikan bahwa pendidikan nasional

memiliki fungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam pencerdasan kehidupan bangsa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak yang mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan juga bertanggung jawab. Dari paparan di atas dapat dilihat bahwa salah satu tujuan dari pendidikan nasional Indonesia adalah memandirikan peserta didik dalam proses belajar. Kemandirian belajar adalah hal yang penting. Pintrich (dalam Kramarsky dan Michlasky 2010) menjelaskan bahwa kemandirian belajar adalah strategi yang baik untuk digunakan sebab, seseorang yang mandiri dapat merencanakan, merancang tujuan, memilih strategi, mengorganisasi, memonitor dirinya sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dalam beberapa hal selama proses belajar.

Heris dan rekan (2005) dengan melatih kemandirian belajar pada peserta didik maka peserta didik mampu untuk menentukan rencana harian guna membuat strategi dalam mengatur diri, sehingga dapat mempengaruhi belajar peserta didik dan mempersiapkan diri untuk berkompetensi dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 3 Pakem, kegiatan belajar mengajar di sekolah masih bersifat *directing*, artinya dalam kegiatan pembelajaran peserta didik tidak dapat memilih bahan belajar yang ingin mereka pelajari karena sudah ditentukan oleh bapak ibu guru. Pembelajaran kurang *self-directing*, artinya peserta didik tidak dapat memilih bahan belajar

yang ingin mereka pelajari, sehingga materi pelajaran yang didapatkan peserta didik tidak disesuaikan dengan kemampuan atau kebutuhan setiap individu sehingga peserta didik tidak dapat mengarahkan kegiatan belajarnya sesuai dengan kebutuhannya.

Peserta didik juga tidak memiliki kesempatan untuk memilih dan menentukan jumlah serta tujuan pembelajaran yang ingin mereka pelajari pada hari berikutnya. Peserta didik tidak diberi kesempatan untuk menentukan target capaian belajarnya, hal ini mengakibatkan peserta didik mengalami kesulitan untuk menentukan tujuan apa yang ingin mereka capai dalam kegiatan pembelajaran. Peserta didik tidak memiliki kebebasan untuk menentukan apakah hari itu peserta didik akan mempelajari satu kegiatan pembelajaran, dua kegiatan pembelajaran atau semua kegiatan pembelajaran yang ada di dalam modul.

Pembelajaran yang bersifat *directing* mengakibatkan peserta didik lebih suka didekte oleh bapak ibu guru dan mengharapkan secara terus menerus untuk diberitahu atau dituntun dalam belajar sehingga menghambat usaha untuk memandirikan peserta didik. Pada kegiatan pembelajaran yang memfasilitasi peserta didik untuk bekerja sama seperti kegiatan kelompok justru sering disalah artikan, sehingga peserta didik lebih memilih untuk menyalin atau *mengcopy* jawaban dari teman satu kelompoknya. Kegiatan kelompok yang bertujuan untuk memfasilitasi peserta didik agar belajar secara *collaborative learning* justru disalah artikan peserta didik untuk menyalin jawaban dari teman satu kelompoknya.

Menurut hasil pengamatan usaha yang sudah dilakukan oleh pihak sekolah untuk meningkatkan kemandirian belajar pada peserta didik adalah melalui kegiatan literasi. Pada kegiatan literasi ini sekolah memfasilitasi peserta didik untuk menumbuhkan kebiasaan membaca dengan membaca beberapa buku yang dipilih. Pada setiap akhir sesi kegiatan literasi peserta didik diminta untuk meringkas hasil bacaannya. Namun beberapa peserta didik hanya meringkas untuk memenuhi pekerjaannya dan tidak membaca dengan seksama. Usaha literasi yang salah satu tujuannya adalah menumbuhkan kemandirian pada peserta didik dinilai belum optimal.

Usaha yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling adalah dengan memberikan layanan bimbingan klasikal yang berkaitan dengan belajar. Metode yang digunakan dalam bimbingan klasikal adalah metode ceramah. Metode ini dinilai kurang menarik bagi sebagian peserta didik sehingga dalam pelaksanaannya peserta didik kurang antusias untuk memperhatikan. Menurut hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, selain melaksanakan bimbingan klasikal usaha yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling adalah berkolaborasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran untuk meningkatkan kemandirian belajar pada peserta didik.

Wangid (2014:2) menyampaikan bahwa seharusnya sekolah dapat menumbuhkan kebiasaan belajar kepada peserta didik dan kemandirian. Kemandirian tidak dapat dicapai menggunakan cara guru yang selalu memberi dan peserta didik terus menerima dari guru

akibarnya hal tersebut akan menumbuhkan sifat ketergantungan pada peserta didik. Begitu juga guru bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam mengentaskan permasalahan ketidak mandirian peserta didik dalam belajar yang berkaitan dengan layanan bimbingan konseling dalam bidang akademik. Usaha yang telah dilakukan oleh pihak sekolah dan guru bimbingan dan konseling masih belum optimal karena masih ditemukan beberapa perilaku peserta didik yang menggambarkan ketidak mandirian dalam belajar. Karena kemandirian belajar penting dimiliki oleh setiap peserta didik maka perlu adanya usaha untuk meningkatkan kemandirian pada peserta didik di SMP N 3 Pakem.

Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik adalah melalui teknik *self management*. *Self management* adalah usaha pengelolaan diri yang dilakukan oleh individu untuk mengontrol perilakunya sendiri. Sukadji (2011:180) mengungkapkan bahwa *self management* atau pengelolaan diri adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol perilakunya sendiri.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2014) menghasilkan kesimpulan bahwa teknik *self- management* efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa SMP dibuktikan dengan adanya peningkatan skor yang tajam pada masing masing subjek.

Dari pemaparan di atas peneliti bermaksud untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Peningkatan kemandirian belajar ini menggunakan konseling kelompok

melalui teknik *self-management* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Pakem. Teknik *self-management* ini diharapkan dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian tindakan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian belajar melalui konseling kelompok teknik *self management* pada peserta didik SMP Negeri 3 Pakem.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Pakem, Sleman Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni hingga Agustus 2019.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 3 Pakem yang memiliki kemandirian belajar rendah berdasarkan hasil identifikasi masalah menggunakan skala kemandirian belajar.

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kemandirian belajar. Terdapat empat alternatif pilihan jawaban pada setiap item yang menunjukkan tingkat kesesuaian peserta didik dengan pernyataan yang diajukan. Empat alternatif pilihan jawaban tersebut adalah sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan validitas logis atau *expert judgment* dan validitas *eksternal* berupa validitas yang dilakukan di lapangan untuk menguji coba instrumen pada subjek yang sepadan atau memiliki kriteria yang sama. Validitas logis atau *expert judgment* ini dilakukan oleh pembimbing. Validasi isi diukur dengan menggunakan korelasi *Product Moment Corrected Item Total Correlation*

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Chronbach*. Reliabilitas skala kemandirian belajar pada penelitian ini adalah sebesar 0,866.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Pada penelitian ini peneliti menggunakan Uji *Sign-rank Wilcoxon* untuk mengetahui signifikansi peningkatan kemandirian belajar pada peserta didik SMP Negeri 3 Pakem.

Menurut Azwar (2007:149) ada beberapa langkah dalam mengklasifikasikan skor:

1. Menentukan skor tertinggi dan skor terendah
Skor tertinggi = 4 x jumlah item
= 4 x 32 = 128
Skor terendah = 1 x jumlah item
= 1 x 32 = 32
2. Menghitung mean ideal
 $M = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$
= $\frac{1}{2} (128 + 32) = 80$
3. Menghitung standar deviasi (SD)

$$SD = \frac{(\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})}{6}$$

$$SD = \frac{(128 - 32)}{6} = 16$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pre test yang dilakukan dijumpai beberapa peserta didik yang masih memiliki kemandirian belajar dalam kategori rendah menurut skala kemandirian belajar yang telah diberikan.

Tabel 1. Skor Hasil Pre-Test

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
1.	A	Laki Laki	67	Rendah
2.	B	Laki – Laki	70	Rendah
3.	C	Laki – Laki	70	Rendah
4.	D	Perempuan	71	Rendah
5.	E	Laki – Laki	71	Rendah
6.	F	Laki – Laki	64	Rendah

Berdasarkan hasil pre test tersebut maka peneliti akan melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik di SMP Negeri 3 Pakem.

Berdasarkan hasil pre-test di atas, peneliti dan guru bimbingan dan konseling menetapkan kriteria keberhasilan tindakan yaitu perolehan skor ≤ 88 dengan kategori tinggi. Sementara itu, skor yang telah diperoleh 6 peserta didik berada dalam kategori rendah yaitu $56 < X \leq 72$.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua kali siklus dimana pada masing-masing siklus terdiri dari empat kali pertemuan.

1. Siklus I

Konseling tindakan pertama dilaksanakan pada hari Senin, 22 Juli 2019 di ruang bimbingan dan konseling. Peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan menanyakan kabar setiap anggota kelompok. Peneliti membangun rapport dalam kelompok dengan melaksanakan perkenalan satu sama lain di mulai dari konselor kemudian diikuti oleh anggota kelompok. Selanjutnya anggota kelompok menyepakati beberapa kesepakatan dalam kelompok. Kesepakatan dalam kelompok ini dibuat untuk membantu kelancaran kegiatan konseling kelompok. Selanjutnya, anggota kelompok saling memberikan gambaran tentang permasalahan yang dialami terkait kemandirian belajar.

Pelaksanaan konseling kelompok tindakan kedua ini dilaksanakan pada hari Selasa, 23 Juli 2019 di ruang bimbingan dan konseling. Setiap konseli bertugas untuk menyampaikan hal-hal yang menurut pandangan mereka mengganggu kemandirian mereka dalam belajar. Selanjutnya anggota kelompok lain yang belum mendapatkan giliran untuk mengungkapkan permasalahannya bertugas untuk membantu menggali permasalahan dengan memberikan pertanyaan untuk membantu konseli mengetahui permasalahannya lebih jauh. Konseli secara bergantian menceritakan permasalahan yang mereka anggap mengganggu kemandirian mereka dalam belajar. Pada sesi konseling kali ini anggota kelompok belajar untuk berani menyampaikan permasalahan yang dialami dan membangun kepercayaan. Anggota kelompok juga belajar untuk memberikan penguatan verbal dan perilaku empati kepada teman yang sedang

mengalami permasalahan. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk memberikan empati, mendengarkan dan merespon anggota kelompok yang lain. Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk memberikan *feedback* pada anggota kelompok lain dan berlatih baerani untuk menceritakan permasalahannya dalam belajar.

Konseling pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Kamis 25 Juli 2019 di lapangan GLC dekat sekolah. Konselor menjelaskan kepada anggota kelompok tentang teknik yang digunakan dalam konseling ini yaitu *self-management*. Pada tahap ini konselor memfasilitasi anggota kelompok untuk menentukan tujuan, menerapkan tujuan individu dalam kegiatan yang rasional, menentukan perilaku yang ingin diubah, target yang ingin dicapai, penguatan yang didapatkan dan konselor membantu konseli untuk mengevaluasi target atau tujuan yang dinilai kurang realistis. Selanjutnya konselor meminta anggota kelompok untuk menerapkan rencananya.

Tindakan keempat dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 Juli 2019 di ruang perpustakaan sekolah. Kegiatan ini diawali dengan anggota kelompok menceritakan pengalaman dan perasaan yang mereka rasakan selama menjalankan tujuan dan target yang mereka rencanakan menggunakan teknik *self-management*. Konselor memberikan penguatan dan juga memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan perasaan yang dirasakan karena mengikuti kegiatan konseling kelompok dan bersama sama menyampaikan pendapat apabila selama kegiatan konseling ada

beberapa hal yang mengganggu berjalannya proses konseling.

Berdasarkan tindakan yang telah dilakukan maka langkah selanjutnya adalah melaksanakan post test setelah dilakukan tindakan pada siklus I. Hasil post test pada siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 2. peningkatan skor pre test post test I

	Nama	Skor Pre test	Skor Post Test	Persentase peningkatan	Kategori
1	A	67	78	8,59%	Sedang
2	B	70	75	3,90%	Sedang
3	C	70	76	4,68%	Sedang
4	D	71	76	4,68%	Sedang
5	E	71	79	7,03%	Sedang
6	F	64	71	5,46%	Rendah
Rata rata persentase peningkatan				11,44 %	

Berdasarkan hasil skor pre-test dan post-test yang telah dilakukan pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan pada masing-masing subjek penelitian. Terdapat 5 peserta didik yang berada pada kategori sedang, dan 1 peserta didik yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil post-test siklus I diketahui bahwa masih terdapat peserta didik yang belum memenuhi kriteria keberhasilan tindakan.

Berdasarkan hasil observasi pada konseling kelompok siklus I masih ditemukan beberapa hal yang menyebabkan konseling kelompok siklus I tidak berlangsung dengan maksimal seperti, beberapa konseli yang masih belum secara terbuka untuk menyampaikan permasalahannya, anggota kelompok yang masih melanggar norma yang disepakati bersama, tidak kondusifnya peserta didik saat mengikuti kegiatan konseling kelompok, beberapa peserta didik belum melaksanakan tindakan yang direncanakan secara

maksimal, kondisi fisik peserta didik yang lelah karena konseling kelompok dilaksanakan siang hari serta kondisi ruangan konseling kelompok yang kurang memadai dan terlalu bising sehingga proses konseling kelompok sering terganggu dengan kegiatan bapak ibu guru yang lain, dan anggota kelompok yang belum bisa secara jealras menyampaikan tujuan, penyebab ketidakmandirian dalam belajar dan fokus permasalahan kemandirian hanya berfokus pada hal-hal yang mengganggu konseli di rumah. Berdasarkan hasil observasi dan skor yang diperoleh masih perlu dilaksanakan tindakan pada siklus ke II agar kemandirian belajar peserta didik berada pada kategori tinggi ≥ 88 .

2. Siklus II

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2019 di ruang bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil refleksi tindakan siklus I konselor memfokuskan tindakan pertama siklus II berfokus untuk membangun kepercayaan kelompok dan membangun raport anggota kelompok secara lebih mendalam untuk memperkuat keterkaitan dan kepercayaan kelompok dengan berdiskusi dengan membahas hal hal yang telah dilaksanakan pada siklus dan I (*brainstorming*). Membahas kemandirian belajar secara lebih mendalam dan menentukan norma yang akan dipilih.

Konseling tindakan kedua dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2019 di ruang bimbingan dan konseling. Pada tahap ini proses konseling lebih berfokus membahas hal hal yang berkaitan pada perilaku di sekolah yang menyebabkan peserta didik tidak mandiri dalam belajar. Pada

tahap ini anggota kelompok saling memberi *feedback* dengan anggota yang lain. *Feedback* yang diberikan dapat berupa dukungan, respon *empati*, dan keterbukaan dalam kelompok serta kepercayaan kelompok.

Konseling kelompok tindakan ketiga dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2019 di ruang bimbingan dan konseling. Pada pertemuan ketiga ini anggota kelompok bersama sama mengevaluasi perencanaan kegiatan sebelumnya dan melakukan penguatan pada tindakan yang sudah dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya anggota kelompok bersama sama melaksanakan perbaikan terhadap rencana dan tindakan yang dilakukan dalam teknik *self-management*. Anggota kelompok juga mengevaluasi kegiatan perencanaan dan pelaksanaan kegiatan *self-management* bersama anggota kelompok dan pemimpin kelompok.

Tindakan keempat dilaksanakan pada tanggal 5 agustus 2019 di Mushola SMP Negeri 3 Pakem. Anggota kelompok menyampaikan tentang kemajuan yang telah dilakukan di rumah dan di sekolah. Anggota kelompok juga menyampaikan pengalamannya terkait latihan yang dilakukan menggunakan *self-management* berupa tindakan yang sudah dilaksanakan, kesesuaian rencana dan pelaksanaan serta penguatan yang dipilih.

Konselor membantu peserta didik dengan memberikan penguatan terhadap perubahan perilaku yang sudah dilaksanakan. Anggota kelompok saling memberikan penguatan kepada anggota lain untuk tetap mempertahankan perilaku yang telah dibangun. Selanjutnya dilaksanakan post test siklus II, hasil post test

pada siklus II. Berdasarkan hasil post-test siklus II menunjukkan bahwa peserta didik telah dapat mencapai kemandirian belajar dalam kategori tinggi sehingga peneliti mencukupkan pemberian tindakan pada siklus II karena sudah mencapai kriteria keberhasilan tindakan yaitu dengan skor ≥ 88 . Berdasarkan hasil post-test siklus II menunjukkan bahwa pemberian tindakan menggunakan teknik *self-management* dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Evaluasi yang dilaksanakan pada siklus sebelumnya dapat memberikan dampak yang signifikan pada siklus II sehingga tindakan berjalan lebih baik.

Tabel 3. Post Test I Post test II

No	Nama	Skor Post Test I	Skor Post Test II	Persentase Peningkatan Skor	Kategori
1	A	78	96	14,06%	Sangat Tinggi
2	B	75	95	15,62%	Sangat Tinggi
3	C	76	94	14,06%	Sangat Tinggi
4	D	76	117	32,03%	Sangat Tinggi
5	E	79	105	20,31%	Sangat Tinggi
6	F	71	106	27,34%	Sangat Tinggi
Rata – rata persentase peningkatan				20,57%	

Berdasarkan hasil post-test siklus II menunjukkan bahwa peserta didik telah dapat mencapai kemandirian belajar dalam kategori tinggi sehingga peneliti mencukupkan pemberian tindakan pada siklus II karena sudah mencapai kriteria keberhasilan tindakan yaitu dengan skor ≥ 88 . Berdasarkan hasil post-test siklus II menunjukkan bahwa pemberian tindakan menggunakan teknik *self-management* dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Evaluasi yang dilaksanakan pada siklus

sebelumnya dapat memberikan dampak yang signifikan pada siklus II sehingga tindakan berjalan lebih baik.

b. Pembahasan Hasil Penelitian

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar pada peserta didik adalah dengan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*.

Menurut Corey (2015:5) tujuan konseling kelompok adalah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan diri serta identitas individu yang unik, mengenali kesamaan masalah dan kebutuhan antar anggota serta membangun rasa keterkaitan, membantu anggota membangun hubungan yang intim, membantu anggota dalam mengatasi kecemasan, meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri, dan memiliki pandangan baru tentang dirinya dan orang lain, belajar mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat, mengembangkan perhatian dan kasih sayang dan perasaan orang lain, menemukan cara alternatif dalam menghadapi masalah perkembangan dan penyelesaian konflik, meningkatkan pengarahannya diri, ketergantungan dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, menyadari pilihan orang lain dan bijak dalam menentukan pilihan, menyusun rencana spesifik untuk merubah perilaku tertentu, belajar keterampilan sosial yang efektif, belajar menegur orang lain dengan perhatian, kepedulian, kejujuran dan pengarahannya, menjelaskan nilai-nilai seseorang dan memutuskan untuk memodifikasi.

Pada penelitian ini, peneliti berupaya untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik

melalui konseling kelompok teknik *self-management*. Sukadji dalam Komalasari (2011:180), mengungkapkan bahwa *self management* atau pengelolaan diri adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol perilakunya sendiri.

Dari hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan peserta didik memiliki kemandirian belajar dalam kategori rendah, kemudian setelah diberikan tindakan pada siklus I peserta didik mengalami peningkatan kemandirian belajar. Peningkatan kemandirian belajar dapat dilihat dari perbandingan skor pre test dan post test yang dilakukan pada siklus I. Pada siklus I setiap individu mengalami peningkatan skor pre-test dan post-test. Lima konseli berada dalam kategori skor sedang dan masih terdapat satu konseli yang mengalami peningkatan kemandirian belajar namun masih berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil skor pretest dan post-test siklus I, peneliti dan guru bimbingan dan konseling memutuskan untuk melanjutkan tindakan pada siklus II karena skor yang diperoleh belum mencapai kriteria keberhasilan yaitu ≥ 88 . Siklus II dilaksanakan atas dasar hasil refleksi dari siklus I.

Pada tindakan siklus ke II anggota kelompok dalam konseling sudah lebih baik dari siklus I. Anggota kelompok lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahannya, kondusif dan saling memberi *feed-back*. Individu dalam kelompok juga sudah mampu bertanggung jawab atas rencana yang dibuat dan lebih baik dalam melaksanakan perencanaannya. Pada saat pemberian post-test anggota kelompok mengalami peningkatan skor dan sudah

mencapai kategori keberhasilan yaitu ≥ 88 berkategori tinggi. Sehingga peneliti dan guru bimbingan dan konseling mencukupkan tindakan hingga siklus II. Peningkatan skor pada pre test siklus I ke post test siklus II dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Skor Post Test I Post Test II

No	Nama	Skor Post Test I	Skor Post Test II	Persentase Peningkatan Skor	Kategori
1	A	78	96	14,06%	Sangat Tinggi
2	B	75	95	15,62%	Sangat Tinggi
3	C	76	94	14,06%	Sangat Tinggi
4	D	76	117	32,03%	Sangat Tinggi
5	E	79	105	20,31%	Sangat Tinggi
6	F	71	106	27,34%	Sangat Tinggi
Rata – rata persentase peningktan				20,57%	

Pada tabel tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemandiran belajar pada masing masing individu disetiap siklusnya. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan skor secara statistik maka peneliti melakukan Uji rank Wilcoxon pada selisih skor pre test dan post test yang dilaksanakan pada pre test sebelum tindakan dan post test setelah tindakan.

Uji rank wilcoxon yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan skor hasil pre test I dan Post test II. Hasil perhitungannya menggunakan SPSS adalah sebagai berikut:

Uji rank wilcoxon dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan skor antara skor sebelum dilakukan tindakan dan setelah diberikan tindakan. Skor sebelum tindakan disebut skor *pre test* dan skor setelah tindakan yaitu *post test*. Berikut disajikan tabel hasil uji

rank wilcoxon pada skor pre test dan post test setelah di berikan tindakan hingga siklus II.

Tabel 5. Uji Rank Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Test	Positive Ranks	6 ^b	3,50	21,00
- Pre	Ties	0 ^c		
Test	Total	6		

Z	-2,201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028

Perhitungan uji rank wilcoxon dilaksanakan untuk mengetahui apakah ada peningkatan skor pre test dengan hasil post test. Dari hasil uji rank wilcoxon yang diberikan diketahui hasil nilai asymp. Sig bernilai 0.028. Nilai asymp. Sig lebih kecil dari $\alpha < 0.05$ maka hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan (peningkatan) kemandirian belajar pada peserta didik yang telah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Jadi berdasarkan perbandingan skor pada siklus I dan siklus II, serta uji rank wilcoxon maka dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik di SMP Negeri 3 Pakem. Jika dilihat dari rata rata perentase peningkatan tiap siklusnya dapat diketahui bahwa rata-rata peningkatan skor pada siklus I sebesar 11,44% dan rata-rata peningkatan pada siklus II sebesar 20,57%. Sedangkan peningkatan rata rata dari siklus I ke siklus II bertambah sebesar 26,03%.

Pada pelaksanaannya setiap individu dalam kelompok sudah belajar untuk melaksanakan *self-management* sesuai dengan

apa yang sudah mereka targetkan. Pada umumnya semua subjek dalam penelitian ini sudah mampu untuk meningkatkan kualitas dalam kemandirian belajar sesuai dengan aspek yang ditetapkan dibebberapa indikator yang telah disampaikan sebelumnya. Secara kualitas, peserta didik sudah mampu mengerahkan usaha baik secara fisik, kognitif dan metakognitif untuk mencapai kegiatannya dalam belajar. Peserta didik memilih sendiri media atau sumber belajar yang digunakan. Peserta didik juga menentukan sendiri cara belajar yang digunakan. Peserta didik juga memiliki kebebasan untuk belajar sesuai dengan kemampuannya sendiri. Peserta didik juga dapat mengevaluasi kekurangannya dalam belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa kemandirian belajar dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok teknik *self-management*. Hal tersebut dapat dilihat dari perbandingan hasil rata-rata skor pre-test dan post-test pada siklus I sebesar 11,44%. Sedangkan rata-rata peningkatan skor pada siklus II sebesar 20,57%. Sedangkan rata-rata keseluruhan peningkatan dari skor pre-test siklus I sampai post-test siklus II sebesar 26,03%.

Pada pelaksanaannya setiap individu dalam kelompok sudah belajar untuk melaksanakan *self-management* sesuai dengan apa yang sudah mereka targetkan. Pada umumnya semua subjek dalam penelitian ini sudah mampu untuk meningkatkan kualitas dalam kemandirian

belajar sesuai dengan aspek yang ditetapkan di beberapa indikator yang telah disampaikan sebelumnya. Secara kualitas, peserta didik sudah mampu mengerahkan usaha baik secara fisik, kognitif dan metakognitif untuk mencapai kegiatannya dalam belajar. Peserta didik memilih sendiri media atau sumber belajar yang digunakan. Peserta didik juga menentukan sendiri cara belajar yang digunakan. Peserta didik memiliki kebebasan untuk belajar sesuai dengan kemampuannya sendiri. Peserta didik juga dapat mengevaluasi kekurangannya dalam belajar.

Saran

1. Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, disarankan kepada konselor atau guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan teknik *self-management* sebagai alternatif untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik.

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat meningkatkan kemandirian belajarnya melalui teknik *self-management* dalam kehidupan sehari-hari sehingga peserta didik mampu merencanakan kegiatannya secara benar dan dapat bertanggung jawab atas perubahan perilaku yang diinginkan sehingga dikemudian hari peserta didik memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan teknik *self-management* dalam peningkatan kemandirian belajar peserta didik pada penelitian selanjutnya peneliti dapat menggunakan teknik lain dalam konseling *behavior* untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2015). Relation between Methods of Struggling with Stress and the Methods of Solving Problem by Self-regulated Learning. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 171(1877-0428).
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. Balmont, CA: Brooks / Cole.
- Komalasari, dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Kramarski, B, & Michalsky, T. (2010). Preparing Preservice Teachers for Self-Regulated Learning in The Context of Technological Pedagogical Content Knowledge. *Learning and Instruction*, 20(5), 434-447. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruct.2009.05.003>
- Mudjiman, H. (2007). *Belajar Mandiri*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Sugihartono, dkk. (2015). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Wahyuningsih, (2014) *Efektifias Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Tesis, Universitas Negeri Malang.

Wangid, M.,N.(2014). *Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Melalui Self-Regulated Learning*. Jurnal Cakrawala Pendidikan: Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta