

Original Article

Meningkatkan *self management* siswa melalui bimbingan kelompok

Lulu Aulia Rahma^{1*)}, Christine Masada Hirashita Tobing², Dewi Purwaningsih³

^{1*)} Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

^{2,3)} Dosen Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

^{*)} luluuauliaa@gmail.com

Article History:

Received: 17/12/2022;

Revised: 16/01/2023;

Accepted: 20/02/2023;

Published: 28/02/2023.

How to cite:

Rahma, L.A., Tobing, C.M.H., & Purwaningsih, D. (2023).

Meningkatkan *self management* siswa melalui bimbingan kelompok. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(3), pp. 191-196. DOI: 10.30998/ocim.v2i3.7696



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Rahma, Tobing, & Purwaningsih.

Abstrak: tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self management* siswa melalui bimbingan kelompok siswa SMP Negeri 243 Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi* eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan *self management* pada *posttest* yang diberikan layanan bimbingan kelompok. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa siswa yang diberikan layanan pada kategori rendah sebanyak 1 siswa dan sedang sebanyak 39 anak. Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan kategori sedang sebanyak 7 siswa dan tinggi 33 siswa, dapat terlihat bahwa kelas eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self management* siswa. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji *one-sample* kolmogrov-smirnov, diperoleh bahwa data terdistribusi normal dengan nilai *sig* sebesar $0,164 > 0,05$. Hasil pengujian hipotesis melalui *paired sample t-test* diperoleh simpulan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self management* siswa.

Kata Kunci: *self management*, bimbingan kelompok

Abstract: the purpose of this study was to improve student self-management through the guidance of student groups at SMP Negeri 243 Jakarta. The method used in this study uses a quantitative approach with a quasi-experimental method. The results of this study indicate that there is an increase in self-management in the *posttest* given group guidance services. The results of the *pretest* showed that students who were given services in the low category were 1 student and 39 students in the medium category. While the results of the *posttest* showed that there were 7 students in the medium category and 33 students in the high category. It can be seen that the experimental class that was given group guidance services could improve student self-management. The data normality test was carried out using the Kolmogrov-Smirnov one-sample test, it was found that the data was normally distributed with a *sig* value of $0.164 > 0.05$. The results of testing the hypothesis through the paired sample *t-test* can be concluded that group guidance services are effective for improving student self-management.

Keywords: self-management, group guidance

Pendahuluan

Dalam menjalani kehidupannya manusia harus mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Dengan kata lain setiap individu adalah pemimpin dari diri individu itu sendiri. Oleh karena itu individu harus mampu mengatur berbagai hal yang terdapat dalam dirinya. Ketika seseorang sudah mampu mengatur dirinya maka ia akan paham apa yang ia perlu lakukan dan tidak perlu dilakukan. Untuk dapat mencapai hal tersebut salah satunya seseorang

harus memiliki *self management* yang baik. *Self management* adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dalam suatu tindakan yang sedang atau akan dilakukan, agar individu dapat menetapkan apa yang perlu dilakukan, perlu diselesaikan, ataupun sebaliknya. Menurut Gie (dalam Rinanda 2006) "*Self management* adalah kegiatan dan langkah untuk mengatur dan mengelola diri sendiri dengan sebaik-baiknya sehingga dapat tercapai tujuan hidup yang ditetapkan oleh individu".

Dalam BK juga *self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*). *Self management* diperlukan siswa agar siswa dapat menjalankan kehidupan di sekolah dengan efektif. *Self management* memiliki banyak kegunaan bagi siswa, yaitu berguna untuk meningkatkan prestasi belajar, mengurangi/menghilangkan kebiasaan belajar yang buruk, mengatasi stress belajar, meningkatkan kepercayaan diri dan kedisiplinan.

Menurut Indryaningsih (2014) "*Self management* adalah mengelola dan mengenali diri sendiri dengan sebaik mungkin agar tujuan hidup bisa tercapai". Siswa dengan *self management* yang baik akan mampu mengelola dan mengenali diri dengan baik sehingga mampu mencapai tujuannya dalam pembelajaran. Siswa dapat berprestasi di sekolah, memiliki kepercayaan diri yang baik, disiplin, terhindar dari stress belajar dan kecemasan, siswa juga mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, siswa dengan *self management* yang kurang baik menjadi tidak mampu mengelola dan mengenali dirinya dengan baik sehingga tujuannya tidak tercapai. Siswa akan mengalami kendala seperti tidak mampu mengelola waktu dengan baik sehingga ia menjadi tidak disiplin, mengalami stress dan kecemasan belajar, tidak percaya diri, dan tidak mampu bertanggung jawab dengan baik. Dengan segala kendala yang dihadapi siswa tentu saja hal itu akan membawa pengaruh pada hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMPN 243 Jakarta didapatkan hasil bahwa terdapat beberapa permasalahan pada siswa. Permasalahan tersebut yaitu siswa mengalami stress belajar yang membuat hasil belajar menjadi kurang maksimal, siswa yang masih pasif dan cenderung tidak percaya diri dan ketidakdisiplinan siswa. Siswa menunjukkan gejala-gejala mengalami stress belajar seperti tidak fokus, mengantuk, dan sulit memahami materi yang diberikan. Begitu juga dengan permasalahan kepercayaan diri siswa, masih banyak siswa yang pasif dalam mengikuti proses belajar mengajar. Siswa yang pasif jarang sekali berani untuk mengemukakan pendapatnya di depan kelas. Permasalahan-permasalahan tersebut tentu saja sangat berkaitan dengan *self management* yang dimiliki oleh diri siswa tersebut. Terlihat dari gejala-gejala yang ditunjukkan siswa bahwa terdapat adanya permasalahan yang mulanya berasal dari diri siswa lalu kemudian merambah pada proses dan hasil belajar di sekolah.

Berdasarkan permasalahan yang peneliti temukan di lapangan maka peneliti tertarik untuk membahas mengenai upaya untuk meningkatkan *self management* pada siswa agar siswa bisa terhindar dari kendala sehingga akhirnya siswa bisa mencapai tujuannya. *Self management* juga sangat penting untuk dikembangkan pada diri siswa mengingat banyaknya hal yang bisa dicapai bila siswa memiliki *self management* yang baik. Siswa dengan *self management* yang baik akan mampu mencapai tujuannya, dengan demikian ia mampu mendapatkan hasil yang baik. Dengan hasil yang baik dari para siswa tentu saja hal tersebut akan membawa pengaruh yang baik juga bagi sekolah dan dunia pendidikan. Dengan kondisi siswa yang sudah mampu mengenali dirinya sendiri hal itu juga akan membantu para tenaga pendidik untuk membantu siswa dalam menggali segala potensi yang mereka miliki. *Self management* menjadi penting untuk

ditingkatkan karena bukan hanya bermanfaat bagi diri siswa tetapi juga bermanfaat bagi guru dan sekolah.

Upaya peningkatan *self management* siswa ini bisa dilakukan salah satunya dengan memberikan layanan bimbingan kelompok (BKp) kepada siswa. Pelayanan bimbingan kelompok di sekolah diberikan sebagai bentuk upaya membina para siswa agar dapat berkembang secara optimal. Bimbingan kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Bimbingan kelompok dibutuhkan agar siswa tumbuh secara mandiri dan memiliki sikap yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku dalam kehidupan. Dalam bimbingan kelompok siswa akan dilibatkan secara aktif dalam mengeluarkan pendapat, pikiran, perasaan, dan dapat membuka wawasan lebih luas serta mengembangkan daya pikir siswa.

Melalui bimbingan kelompok Sukardi (dalam Tohirin, 2012) diperoleh manfaat antara lain 1) diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya, 2) memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan, 3) menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok, dan 4) menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jannah dengan judul “Efektivitas *Self management* Program Dalam Mengelola Stress Belajar Siswa di SMA Negeri 2 Banjarmasin” yang menyatakan bahwa adanya perbedaan tingkat presentasi stress sebelum dan sesudah diberikan konseling. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi, dkk dengan judul “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X” yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Metode

Penelitian ini diselenggarakan di SMP Negeri 243 Jakarta pada bulan Maret hingga Juni 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen. Dalam pelaksanaannya desain yang digunakan adalah quasi eksperimen. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 siswa dari kelas VIII-4 sebagai kelas eksperimen dan VIII-6 sebagai kelas kontrol. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen berupa angket yang sebelumnya telah diuji menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Pengujian validitas menggunakan korelasi product moment sedangkan untuk reliabilitas menggunakan rumus Alpha Croanbach (Yusuf, 2014). Penelitian dilakukan sebanyak 10 pertemuan dengan rincian dua kali pemberian layanan informasi, satu kali pretest, enam kali perlakuan, dan satu kali posttest. Adapun hipotesis diuji menggunakan sign test (Yusuf, 2014).

Hasil dan Diskusi

Bagian ini menyajikan hasil penelitian untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok mampu meningkatkan *self management* siswa. Data berikut merupakan tabel distribusi frekuensi *self management* siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok.

Tabel 1. Gambaran Umum *Self Management* Siswa Kelas Eksperimen Sebelum Diberikan Bimbingan Kelompok

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
0-86	Rendah	1	2.5
87-130	Sedang	39	97.5
131-172	Tinggi	0	0
Jumlah		40	100

Sumber: Diolah dari data hasil penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa siswa kelas VIII-4 yang memiliki tingkat *self management* dengan kategori rendah sebanyak 1 siswa dengan persentase 2.5%, kategori sedang sebanyak 39 siswa dengan persentase 97.5%, dan tidak ada siswa yang memiliki kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut kemudian ditindaklanjuti dengan melakukan bimbingan kelompok sebagai *treatment*. Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak enam kali pertemuan secara tatap muka. Dalam setiap pertemuan waktu pelaksanaan *treatment* berkisar antara 40-60 menit. Setelah diberikan bimbingan kelompok maka sampel dalam kelas eksperimen diberikan *posttest* untuk melihat perubahan pada *self management* siswa.

Tabel 2. Gambaran Umum *Self Management* Siswa Kelas Eksperimen Sesudah Diberikan Bimbingan Kelompok

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
0-86	Rendah	0	0
87-130	Sedang	7	17.5
131-172	Tinggi	33	82.5
Jumlah		40	100

Sumber: Diolah dari data hasil penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 2 setelah diberikan bimbingan kelompok maka diketahui dilihat bahwa siswa kelas VIII-4 yang memiliki tingkat *self management* sedang sebanyak 7 siswa dengan persentase 17.5%, kategori tinggi sebanyak 33 siswa dengan persentase 82.5%, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori rendah. Sedangkan pada kelas VIII-6 yaitu kelas yang tidak diberikan layanan bimbingan kelompok (kelas kontrol) tidak terlihat adanya perubahan yang signifikan dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diberikan. Berikut merupakan data yang didapat berdasarkan pengamatan pada kelas kontrol.

Tabel 3. Gambaran Umum *Pretest Self Management* Siswa Kelas Kontrol

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
0-86	Rendah	5	12.5
87-130	Sedang	32	80.0
131-172	Tinggi	3	7.5
Jumlah		40	100

Sumber: Diolah dari data hasil penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa siswa kelas VIII-6 sebagai kelas kontrol yang memiliki tingkat *self management* diberikan angket *pretest* dan mendapatkan hasil dengan kategori rendah sebanyak 5 siswa dengan persentase 12.5%, kategori sedang sebanyak 32 siswa dengan persentase 80%, dan kategori tinggi sebanyak 3 siswa dengan persentase 7.5%.

Tabel 4. Gambaran Umum *Posttest Self Management* Siswa Kelas Kontrol

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
0-86	Rendah	0	0
87-130	Sedang	37	92.5
131-172	Tinggi	3	7.5
Jumlah		40	100

Sumber: Diolah dari data hasil penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka dapat dideskripsikan bahwa siswa kelas VIII-6 sebagai kelas kontrol yang memiliki *self management* dengan kategori sedang sebanyak 37 siswa dengan persentase 92,5%, kategori tinggi sebanyak 3 siswa dengan persentase 7.5%, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori rendah. Berikut merupakan output SPSS untuk mengetahui tingkat *self management* siswa pada kelas kontrol. Berdasarkan tabel di atas data *posttest* pada kelas kontrol diperoleh jumlah sampel yang valid = 40, nilai *mean* = 127,43, nilai *median* = 130, nilai standar deviasi = 8, nilai *range* = 40, nilai minimum = 100, nilai maksimum = 140, dan nilai sum = 5097.

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dan menjawab masalah dalam penelitian ini maka digunakan uji hipotesis. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji tanda (*sign test*) dengan bantuan SPSS. Berikut merupakan kriteria pengujian hipotesis:

- Jika nilai signifikansi (*2-tailed*) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest dan posttest.
- Jika nilai signifikansi (*2-tailed*) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan bantuan SPSS diketahui nilai sig. (*2-tailed*) sebesar $0,000 \leq 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hasil tersebut maka bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan *self management* siswa. Dengan demikian penelitian yang berbunyi "Meningkatkan *Self Management* Melalui Bimbingan Kelompok Siswa SMP Negeri 243 Jakarta" dinyatakan diterima.

Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada kelas eksperimen, maka dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self management*. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengolahan data pretest dan posttest dengan menggunakan *paired samples t-test*, diperoleh nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari nilai rata-rata pretest dan nilai sig. (*2-tailed*) sebesar $0,000 \leq 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian tingkat *self management* siswa pada kelas eksperimen setelah diberikan layanan bimbingan kelompok lebih tinggi secara signifikan dari pada tingkat *self management* sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok. Sedangkan untuk kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan tidak terdapat perubahan dari hasil *pretest* maupun *posttest*. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan *self management* pada siswa.

Ucapan Terima Kasih

Kepada semua pihak yang telah membantu terselenggaranya penelitian ini kami sampaikan terima kasih. Khususnya kepada Kepala SMP Negeri 243 Jakarta, guru BK, guru mata pelajaran, wali kelas, serta siswa yang telah bersedia membantu pelaksanaan penelitian ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan bernilai pahala di sisi Allah swt., akhirnya semoga tulisan ini bermanfaat bagi khalayak pendidikan, khususnya bagi praktisi dan akademisi di bidang BK.

Daftar Rujukan

- Alamri, N. (2015). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Volume 1 No.1.
- Ali, M. (2010). *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Aly. (2008). *Ilmu Alamiyah Dasar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan Antara *Self-Management* Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa Sma. *Cognicia*, 7(3), 308-320.
- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan *Self Management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 4(01), 41-56.
- Arifin. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Arimbi, A. (2020). Konseling kelompok teknik self-management efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 4 No.2, 293-299.
- Folastri, Sisca., dan Rangka, Itsar Bolo. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Gantina Komalasari, dkk. (2011). *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT. Indeks.
- Gie, T.L. (2000). *Manajemen dan Motivasi*. Jakarta: Balai Pustaka Aksara.
- Gunarsa, S.D. (2005). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Isnaini, Faiqotul, dan Muh. Ekhsan Rifai. (2018). *Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*. Sukoharjo: Sindunata.
- Jannah, S. (2020). Efektifitas Self-Management Program Dalam Mengelola Stres Belajar Siswa Di SMA Negeri 2 Banjarmasin. *Jurnal Inovasi Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 18-24.
- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Maisah. (2013). *Manajemen Pendidikan*. Gaung Persada Press Group: Jakarta.
- M. Echols, John dan Hassan Shadily. (2005). *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
