

## Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Di SMP Muhammadiyah 1 Gresik

Icha Mareta Nasution<sup>1\*</sup>, Noer Suci Endah Puspitaningrum<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Universitas Muhammadiyah Gresik

E-mail: [ichamareta34@gmail.com](mailto:ichamareta34@gmail.com)

### ABSTRAK

Kemandirian adalah faktor penting dalam pembelajaran karena membantu siswa mencapai kesuksesan dan prestasi. Siswa yang kurang mandiri dalam belajar seringkali mengalami kesulitan dalam mengambil tanggung jawab selama proses belajar, yang dapat memicu perilaku negatif seperti menunggu instruksi guru untuk menyelesaikan tugas, menyontek, dan sering terlambat mengumpulkan tugas. Solusi yang tepat adalah memberikan bimbingan dan arahan melalui pembiasaan pengelolaan diri dalam belajar yaitu dengan menerapkan pembelajaran teknik *self-management*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre test-post test*. Dalam desain ini, tes awal (*pre-test*) diberikan sebelum perlakuan, dan tes akhir (*post-test*) diberikan setelah perlakuan. Sampel dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 65 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. Hal ini terbukti dari data *pre-test* sebelum perlakuan yang menunjukkan rata-rata 43,60 (kategori rendah) dan data *post-test* setelah perlakuan yang menunjukkan rata-rata 54,00 (kategori sedang). Peningkatan signifikan dari kategori rendah ke kategori sedang menunjukkan bahwa perlakuan tersebut memberikan dampak positif.

**Kata kunci:** *teknik self-management, kemandirian belajar, siswa*

### ABSTRACT

*Independence is an important factor in learning because it helps students achieve success and achievement. Students who lack independence in learning often have difficulty taking responsibility during the learning process, which can trigger negative behavior such as waiting for teacher instructions to complete assignments, cheating, and often being late in submitting assignments. The right solution is to provide guidance and direction through the habit of self-management in learning, namely by applying learning self-management techniques. The type of research used is pre-experimental research with a one group pre test-post test design. In this design, an initial test (pre-test) is given before treatment, and a final test (post-test) is given after treatment. The sample in this research was all 65 class VII students. The results of this research indicate that the application of self-management techniques is effective in increasing student learning independence. This is evident from the pre-test data before treatment which shows an average of 43.60 (low category) and post-test data after treatment which shows an average of 54.00 (medium category). A significant increase from the low category to the medium category shows that the treatment has had a positive impact.*

**Keywords:** *self-management techniques, independent learning, students*

## PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berusia antara 12-15 tahun berada dalam fase remaja awal yang ditandai dengan pentingnya pengembangan kemandirian, baik dalam aspek perkembangan diri maupun pembelajaran. Dalam proses belajar, sering muncul berbagai masalah yang mempengaruhi hasil belajar siswa, salah satunya adalah kurangnya kemandirian dalam belajar. Kemandirian belajar (*self-direction in learning*) merupakan proses di mana siswa bertanggung jawab dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran mereka secara mandiri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Williamson, 2007:2). Kemandirian sangat penting dalam proses pembelajaran agar siswa dapat mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan belajar secara mandiri. Pentingnya kemandirian ini terlihat dari keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar yang ditandai dengan tanggung jawab, yang pada akhirnya membantu mencapai hasil belajar yang optimal. Sejalan dengan penelitian oleh Lestari dkk., (2015:32), kemandirian belajar yang dipicu oleh

motivasi tinggi dan kreativitas dalam belajar dapat menjadi indikator keberhasilan siswa dalam belajar. Di sisi lain, siswa yang kurang memiliki kemandirian dalam belajar akan mengalami kesulitan dalam mengambil tanggung jawab atas proses belajarnya dan cenderung tidak mampu membuat keputusan sendiri. Hal ini terjadi karena kurangnya ide atau inisiatif dalam menghadapi masalah, yang disebabkan oleh ketergantungan yang lebih besar pada orang tua atau orang lain (Pramesthie & Satwika, 2019:2).

Namun, kenyataan di lapangan masih menunjukkan bahwa tingkat kemandirian belajar siswa tergolong rendah. Hal ini terlihat dari ketidakmampuan siswa dalam memanfaatkan waktu dengan baik, baik di rumah maupun di sekolah. Siswa yang kurang mandiri dalam belajar cenderung mengalami kesulitan dalam mengambil tanggung jawab selama proses belajar, yang dapat memicu perilaku negatif seperti menunggu instruksi guru untuk menyelesaikan tugas, menyontek pekerjaan teman karena kurang percaya diri (Agustin dkk., 2017:2), jarang aktif bertanya (Asrori, 2023:54), sering terlambat mengumpulkan tugas (Pramesthie & Satwika, 2019:3), kurang inisiatif dalam mencatat penjelasan guru, kurang percaya diri dalam menjawab pertanyaan, serta kurang berani bersaing (Nasution, 2017:5).

Dari beberapa hasil penelitian sebelumnya, maka dapat diperkuat dengan adanya hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada lima siswa pada tanggal 15-16 Februari 2024 di SMP Muhammadiyah 1 Gresik diperoleh informasi bahwa faktor yang mendukung kemandirian belajar siswa meliputi pemberian *reward* oleh guru selama pembelajaran di kelas, motivasi atau dukungan dari orang tua, kondisi lingkungan belajar, dan lingkungan pertemanan. Sementara itu, faktor yang menghambat kemandirian belajar siswa antara lain sering mengalami sakit kepala, tertidur saat pembelajaran, menghadapi masalah keluarga, serta lingkungan pertemanan yang cenderung malas.

Untuk menangani masalah kemandirian belajar siswa, diperlukan penerapan teknik yang dapat membimbing siswa dalam upaya meningkatkan kemandirian belajar serta mendorong kesadaran mereka untuk mengubah perilakunya, terutama dalam hal kemandirian belajar yang rendah. Solusi yang paling tepat adalah dengan memberikan bimbingan dan arahan melalui pembiasaan pengelolaan diri dalam belajar, salah satunya melalui pembelajaran 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. Mereka juga menjelaskan bahwa tahapan dalam teknik *self-management* meliputi tahap pemantauan diri atau observasi diri (*self-monitoring*), tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman (*self-reward*), serta tahap evaluasi diri (*stimulus control*).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rahmawati dkk., (2023:245) dengan melibatkan 24 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,979 dan nilai signifikansi Sig (2-tailed) = 0,00, yang berarti nilai ini kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh teknik *self-management* terhadap kemandirian belajar siswa. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-management* siswa, semakin tinggi pula tingkat kemandirian belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah *self-management* siswa, semakin rendah pula tingkat kemandirian belajarnya.

Dengan demikian, tujuan khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *self-management* dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gresik. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Di SMP Muhammadiyah 1 Gresik".

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre test-post test*. Menurut Sugiyono (2015:6), penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre test-post test* adalah metode eksperimen yang dirancang untuk satu kelompok atau satu kelas, di mana dilakukan pengujian sebelum (pra) dan setelah (pasca) perlakuan. Dalam rancangan ini, hanya satu kelompok yang dianalisis tanpa adanya kelompok pembanding. Desain ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

**O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>**

Keterangan:

O<sub>1</sub> = *Pre-Test*

X = Perlakuan atau *treatment*

O<sub>2</sub> = *Post-Test*

Karakteristik populasi yang diajukan oleh peneliti mencakup siswa berusia 12 hingga 15 tahun, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Gresik, dan bersedia mengisi kuesioner. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Gresik yang berjumlah 65 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup wawancara dan kuesioner. Wawancara dilakukan dengan melibatkan siswa, guru wali kelas, serta guru bimbingan dan konseling (BK) untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai kemandirian belajar siswa. Sementara itu, untuk mengukur kemandirian belajar siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Gresik, digunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian sebelumnya oleh Purwono (2014:31) dengan judul “Kontribusi Motivasi Belajar dan Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X Jurusan Teknik Kendaraan Ringan SMK Negeri 1 Cangkringan”. Berdasarkan data dari 56 responden, alat ukur ini dinyatakan valid karena koefisien korelasi  $r$  yang dihitung melebihi nilai kritis  $r$  tabel pada tingkat signifikansi 0,05 ( $r = 0,2632$ ). Selain itu, uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* menghasilkan nilai *Alpha* sebesar 0,734, yang menunjukkan bahwa alat ukur ini dapat diandalkan. Kuesioner ini disusun berdasarkan aspek-aspek kemandirian belajar yang diuraikan oleh Atosohi dkk., (2002:145), yang meliputi percaya diri, mampu bekerja sendiri, menguasai keahlian dan keterampilan belajar, menghargai waktu, serta bertanggung jawab. Keseluruhan aitem pada alat ukur ini terdiri dari 20 aitem. Untuk penerapan teknik *self-management*, peneliti memberikan lembar kerja yang terdiri dari lembar *self-monitoring*, lembar *self-reward*, dan lembar *stimulus control* kepada siswa yang dikategorikan memiliki kemandirian belajar yang rendah.

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan *Microsoft Excel* untuk menghitung *N-Gain Score*, yang bertujuan untuk mengukur seberapa besar peningkatan yang terjadi pada kemandirian belajar siswa setelah penerapan suatu intervensi. Penelitian ini telah memenuhi kode etik penelitian dengan memberikan lembar *informed consent* kepada semua partisipan, sehingga mereka memahami tujuan, prosedur, serta hak-hak mereka selama penelitian, termasuk hak untuk menjaga kerahasiaan data dan kebebasan untuk menarik diri kapan pun tanpa konsekuensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemandirian belajar siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self-management*. Peningkatan dari kategori rendah ke kategori sedang ini mengindikasikan bahwa perlakuan tersebut memberikan efek positif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Setelah melakukan penilaian terhadap skala kemandirian belajar, dapat disimpulkan bahwa dari seluruh siswa kelas VII-A, B, dan C, terdapat 7 siswa yang memiliki tingkat kemandirian belajar rendah, 48 siswa dengan tingkat kemandirian sedang, dan 8 siswa dengan tingkat kemandirian tinggi. Kegiatan *pre-test* dilaksanakan pada pertemuan pertama yang berlangsung pada tanggal 19-20 Februari 2024. Berdasarkan hasil *pre-test*, ditemukan bahwa ada 7 siswa yang memiliki kemandirian belajar dalam kategori rendah. Data ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table 1** Hasil *Pre-Test* Skala Kemandirian Belajar

| No | Responden | Skor <i>Pre-Test</i> | Kategori |
|----|-----------|----------------------|----------|
| 1. | MH        | 45                   | Rendah   |
| 2. | MM        | 45                   | Rendah   |
| 3. | AM        | 41                   | Rendah   |
| 4. | DS        | 42                   | Rendah   |
| 5. | MS        | 41                   | Rendah   |

|    |    |    |        |
|----|----|----|--------|
| 6. | MB | 40 | Rendah |
| 7. | FL | 45 | Rendah |

Berdasarkan tabel yang disajikan, terlihat bahwa tujuh siswa, yaitu MH, MM, AM, DS, MS, MB, dan FL, menunjukkan tingkat kemandirian belajar yang tergolong rendah. Dari tujuh siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah, hanya lima siswa yang bersedia diberikan perlakuan atau intervensi melalui teknik *self-management* untuk meningkatkan kemandirian belajar mereka.

Kegiatan *post-test* dilaksanakan pada hari Kamis, 28 Maret 2024 kepada lima siswa yang bersedia diberikan perlakuan, yaitu MH, MM, DS, MS, dan FL. Data hasil *post-test* yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table 2** Hasil *Post-Test* Skala Kemandirian Belajar

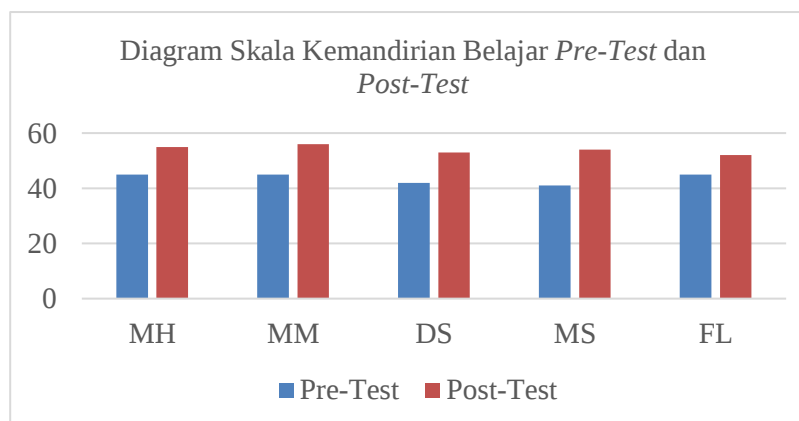
| No | Responden | Skor <i>Post-Test</i> | Kategori |
|----|-----------|-----------------------|----------|
| 1. | MH        | 55                    | Sedang   |
| 2. | MM        | 56                    | Sedang   |
| 3. | DS        | 53                    | Sedang   |
| 4. | MS        | 54                    | Sedang   |
| 5. | FL        | 52                    | Sedang   |

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kemandirian belajar siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self-management*, dengan hasil berada pada kategori sedang. Hasil penelitian mengenai kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan teknik *self-management* melibatkan *pre-test* dan *post-test*. Analisis deskriptif mengenai kemandirian belajar siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table 3** Analisis Data Kemandirian Belajar

| Kelas      | Nilai            | Sampel | Nilai Minimal | Nilai Maksimal | Rata-Rata |
|------------|------------------|--------|---------------|----------------|-----------|
| Eksperimen | <i>Pre-Test</i>  | 5      | 41            | 45             | 43,60     |
|            | <i>Post-Test</i> | 5      | 52            | 56             | 54,00     |

Berdasarkan data di atas terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam kemandirian belajar siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self-management*. Hal ini dibuktikan melalui data sebelum perlakuan (*pre-test*) dari 5 siswa, yang menunjukkan rata-rata 43,60 dan semua siswa berada dalam kategori kemandirian belajar rendah. Setelah perlakuan (*post-test*), rata-rata skor dari 5 siswa meningkat menjadi 54,00, dengan semua siswa kini berada dalam kategori kemandirian belajar sedang. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perbedaan kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan dengan peningkatan sebesar 10,40. Diagram perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* kemandirian belajar dapat dilihat berikut ini.



**Gambar 1** Diagram Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemandirian Belajar

Berdasarkan diagram di atas, terlihat adanya perubahan dalam tingkat kemandirian belajar setiap siswa. Siswa MH, MM, DS, MS, dan FL mengalami peningkatan dari tingkat kemandirian belajar rendah ke tingkat kemandirian belajar sedang.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan penerapan teknik *self-management* terhadap kemandirian belajar siswa. Hasil analisis data menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemandirian belajar siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self-management*. Peningkatan dari kategori rendah ke kategori sedang ini menunjukkan bahwa perlakuan tersebut memberikan dampak positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Menurut Williamson (2007:2), kemandirian belajar adalah kemampuan siswa untuk secara mandiri merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran mereka guna mencapai tujuan yang ditetapkan. Salah satu cara untuk meningkatkan kemandirian belajar adalah dengan menerapkan teknik *self-management*, yaitu pendekatan konseling yang, menurut Komalasari & Wahyuni (2011:180), bertujuan membantu individu mengatur, mengelola, dan mengarahkan dirinya untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih baik. Teknik ini meliputi tiga tahapan utama yaitu *self-monitoring* atau observasi diri, *self-reward* yang mencakup pemberian penghargaan, penghapusan kebiasaan buruk, atau pemberian hukuman, serta *stimulus control* atau evaluasi diri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syartissaputri dkk., (2014:88) yang melibatkan 54 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan uji hipotesis menghasilkan nilai  $r$  hitung sebesar 0,735 dan taraf signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-management* dan kemandirian belajar siswa. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-management* siswa, semakin tinggi pula tingkat kemandirian belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah *self-management* siswa, semakin rendah pula tingkat kemandirian belajarnya.

Berdasarkan temuan penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Nurhidayah & Kurniawan (2021:195) dengan 8 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata *pre-test* adalah 96, sedangkan setelah diberikan perlakuan, skor rata-rata *post-test* meningkat menjadi 136. Selisih antara angket kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan adalah sebesar 40. Selain itu, analisis *uji-t* menunjukkan nilai  $t$  sebesar -23,094 dengan nilai signifikansi 0,000. Ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Penelitian ini dilakukan dalam lima pertemuan, dimulai dengan pemberian *pre-test* pada satu pertemuan, diikuti dengan perlakuan atau *treatment* menggunakan teknik *self-management* sebanyak tiga pertemuan, dan diakhiri dengan pemberian *post-test* pada satu pertemuan. Setiap pertemuan dijadwalkan selama 1 x 45 menit, yang dilaksanakan antara 19 Februari 2024 hingga 28 Maret 2024.

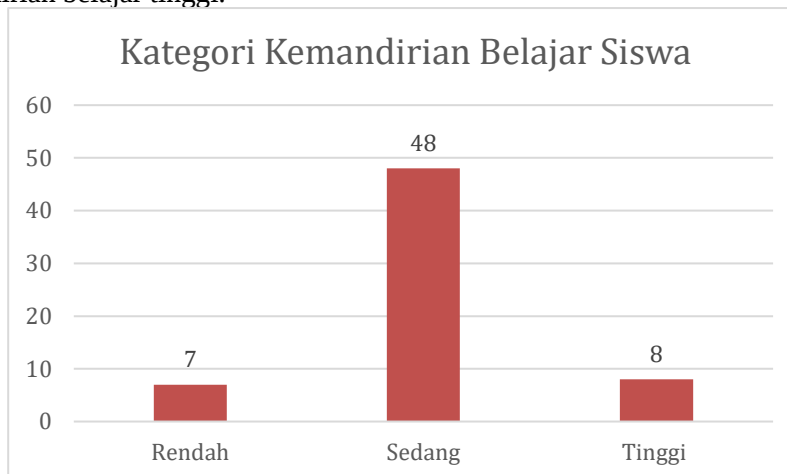
Table 4 Pelaksanaan Kegiatan

| Pertemuan   | Hari/Tanggal                                         | Keterangan                                   |
|-------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Pertemuan 1 | Senin, 19 Februari 2024-<br>Selasa, 20 Februari 2024 | Kegiatan <i>pre-test</i>                     |
| Pertemuan 2 | Kamis, 21 Maret 2024                                 | Pemberian intervensi <i>self-monitoring</i>  |
| Pertemuan 3 | Senin, 25 Maret 2024                                 | Pemberian intervensi <i>self-reward</i>      |
| Pertemuan 4 | Selasa, 26 Maret 2024                                | Pemberian intervensi <i>stimulus control</i> |
| Pertemuan 5 | Kamis, 28 Maret 2024                                 | Kegiatan <i>post-test</i>                    |

Dalam penelitian ini untuk mengetahui kemandirian belajar siswa data diperoleh dengan melakukan penilaian *pre-test* dan *post-test* melalui pemberian skala kemandirian belajar yang terdiri dari 20 aitem. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII, yang mencakup kelas VII-A, VII-B, dan VII-C dengan total 65 siswa. Dari jumlah tersebut, 63 siswa berhasil mengikuti *pre-test*, sementara dua siswa lainnya tidak dapat berpartisipasi. Salah satu dari mereka absen karena izin tidak masuk

sekolah, sedangkan siswa yang lainnya mengalami keterbatasan dalam membaca dan menulis, sehingga tidak bersedia mengisi kuesioner kemandirian belajar yang disediakan oleh peneliti.

Setelah melakukan penilaian skala kemandirian belajar, dapat disimpulkan bahwa di antara seluruh siswa kelas VII-A, B, dan C, terdapat 7 siswa yang menunjukkan tingkat kemandirian belajar yang rendah, 48 siswa dengan tingkat kemandirian belajar sedang, dan 8 siswa yang menunjukkan tingkat kemandirian belajar tinggi.



Gambar 2 Kategori Kemandirian Belajar Siswa

Hasil dari kegiatan *pre-test* menunjukkan bahwa terdapat 7 siswa yang termasuk dalam kategori rendah dalam hal kemandirian belajar, yang mengakibatkan terhambatnya pencapaian tujuan pembelajaran, penurunan prestasi belajar, serta kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran di tingkat selanjutnya. Kemandirian dalam proses pembelajaran sangat penting, karena hal ini membantu siswa menyadari tanggung jawab terhadap pembelajaran mereka sendiri. Siswa seharusnya tidak bergantung secara terus-menerus pada bantuan dan arahan dari guru atau orang tua, tetapi harus memiliki kreativitas dan inisiatif untuk dapat belajar mandiri sesuai dengan bimbingan yang telah diberikan (Pramesthi & Satwika, 2019:2).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti juga menunjukkan bahwa beberapa siswa memiliki kemandirian belajar yang rendah, sementara lainnya sudah cukup mandiri. Faktor yang mendukung kemandirian belajar antara lain *reward* dari guru, motivasi dan dukungan orang tua, lingkungan belajar yang baik, serta teman-teman yang mendukung. Sebaliknya, kemandirian belajar terhambat oleh masalah seperti sakit kepala, sering tidur di kelas, konflik keluarga, dan pengaruh teman yang malas.

Sebelum melaksanakan kegiatan intervensi, peneliti terlebih dahulu memberikan lembar *informed consent* yang berisi persetujuan atau kesediaan siswa untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan intervensi atau *treatment* psikologi dengan teknik *self-management*, yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian belajar. Dari tujuh siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah, hanya lima siswa yang bersedia menerima perlakuan atau intervensi menggunakan teknik *self-management* untuk meningkatkan kemandirian belajarnya.

Menurut Komalasari & Wahyuni (2011:180), teknik *self-management* terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap pemantauan diri atau observasi diri (*self-monitoring*), tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman (*self-reward*), dan tahap evaluasi diri (*stimulus control*). Dari tahap *self-monitoring*, siswa mampu mengamati dan mencatat perilaku yang bermasalah (*behavior*), mengendalikan penyebab perilaku tersebut (*antecedent*), dan memahami konsekuensi yang dihasilkan dari perilaku yang bermasalah (*consequences*). Pada tahap *self-reward*, siswa dapat menentukan perilaku yang diinginkan dengan mengalokasikan waktu sendiri serta memberikan penghargaan kepada diri sendiri ketika berhasil mencapai target yang telah ditetapkan, dan memberikan hukuman jika tidak mencapai target dalam waktu yang telah ditentukan. Sementara itu, hasil dari tahap *stimulus control* adalah siswa memperoleh langkah-langkah untuk mengatasi kendala yang muncul selama *treatment* dan strategi untuk mempertahankan keberhasilan dalam meningkatkan kemandirian belajar.

Berikut ini akan diuraikan mengenai peningkatan kemandirian belajar masing-masing siswa:

#### Subjek MH

Berdasarkan hasil *pre-test* skala kemandirian belajar, subjek MH memperoleh skor sebesar 45, yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah mengetahui bahwa subjek MH memiliki kemandirian belajar yang rendah, langkah selanjutnya adalah memberikan perlakuan atau *treatment* menggunakan teknik *self-management*. Pada *post-test* skala kemandirian belajar, subjek MH mendapatkan skor sebesar 55, yang termasuk dalam kategori sedang. Dari hasil intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penyebab rendahnya kemandirian belajar subjek MH adalah kesulitan dalam memahami tugas yang diberikan oleh guru, merasa kurang percaya diri untuk belajar secara mandiri, dan kebiasaan malas.

#### Subjek MM

Berdasarkan hasil *pre-test* skala kemandirian belajar, subjek MM memperoleh skor 45, yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah mengetahui bahwa subjek MM memiliki kemandirian belajar yang rendah, langkah berikutnya adalah memberikan perlakuan atau *treatment* dengan teknik *self-management*. Pada *post-test* skala kemandirian belajar, subjek MM mendapatkan skor sebesar 56, yang masuk dalam kategori sedang. Dari hasil intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kemandirian belajar subjek MM meliputi ketakutan akan diabaikan oleh guru saat bertanya, kecenderungan bergantung pada bantuan teman, dan sering menunda-nunda pekerjaan rumah.

#### Subjek DS

Berdasarkan hasil *pre-test* skala kemandirian belajar, subjek DS mendapatkan skor sebesar 42, yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah mengetahui bahwa subjek DS memiliki kemandirian belajar yang rendah, langkah selanjutnya adalah memberikan perlakuan atau *treatment* dengan teknik *self-management*. Pada *post-test* skala kemandirian belajar, subjek DS memperoleh skor 53, yang masuk dalam kategori sedang. Dari hasil intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penyebab rendahnya kemandirian belajar subjek DS adalah terlalu banyak berbicara dengan teman atau terlalu sibuk dengan diri sendiri, tidak memiliki kemampuan dalam mengelola waktu untuk belajar dan merasa bebas saat tidak ada guru di kelas.

#### Subjek MS

Berdasarkan hasil *pre-test* skala kemandirian belajar, subjek MS mendapatkan skor 41, yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah mengetahui bahwa subjek MS memiliki kemandirian belajar yang rendah, langkah berikutnya adalah memberikan perlakuan atau *treatment* dengan teknik *self-management*. Pada *post-test* skala kemandirian belajar, subjek MS memperoleh skor 54, yang masuk dalam kategori sedang. Dari hasil intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penyebab rendahnya kemandirian belajar subjek MS adalah kebiasaan sering bermain *gadget*, lingkungan pergaulan yang kurang mendukung, dan kurangnya dukungan dari orang tua.

#### Subjek FL

Berdasarkan hasil *pre-test* skala kemandirian belajar, subjek FL memperoleh skor 45, yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah mengetahui bahwa subjek FL memiliki kemandirian belajar yang rendah, langkah selanjutnya adalah memberikan perlakuan atau *treatment* dengan teknik *self-management*. Pada *post-test* skala kemandirian belajar, subjek FL mendapatkan skor 52, yang masuk dalam kategori sedang. Dari hasil intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kemandirian belajar subjek FL adalah kurangnya dukungan dari orang tua, rasa malu untuk bertanya kepada guru ketika mengalami kesulitan dalam memahami materi, serta kebiasaan sering bermain *gadget*.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar siswa sebelum perlakuan teknik *self-management* (*pre-test*) memiliki nilai rata-rata sebesar 43,60, yang menunjukkan kategori kemandirian belajar yang rendah. Sementara itu, setelah penerapan teknik *self-management* (*post-test*), nilai rata-rata kemandirian belajar siswa meningkat menjadi 54,00.

Dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya peningkatan kemandirian belajar siswa sebesar 10,40 setelah pemberian perlakuan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan dalam pencapaian rata-rata kemandirian belajar siswa melalui penerapan teknik *self-management*. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata *pre-test* siswa sebelum perlakuan yang mencapai 43,60 dan nilai rata-rata *post-test* setelah perlakuan yang meningkat menjadi 54,00. Dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya peningkatan sebesar 10,40 dalam kemandirian belajar siswa setelah diberikan perlakuan. Peningkatan yang signifikan dari kategori rendah ke kategori sedang menunjukkan bahwa perlakuan tersebut memberikan dampak positif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

### **SARAN**

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan. Pertama, bagi siswa, diharapkan untuk terus menerapkan teknik *self-management* dalam meningkatkan kemandirian belajar, tidak hanya di lingkungan formal seperti sekolah, tetapi juga dalam lingkungan non-formal seperti di rumah dan dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, bagi orang tua, diharapkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kemandirian belajar anak dengan cara menyediakan ruang belajar yang nyaman dan tenang, mengembangkan perencanaan waktu yang efektif, menerapkan kebiasaan belajar yang baik, serta memberikan dukungan emosional yang positif sehingga dapat membantu anak dalam mencapai prestasi belajar yang lebih baik. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai penerapan teknik *self-management* yang efektif dalam konteks pendidikan, dengan fokus pada variasi strategi dan pendekatan yang dapat digunakan. Selain itu, penting untuk memperluas pemahaman tentang teknik *self-management* dengan mengaitkannya dengan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, L., AW, S.A.W.S. & Rahayu, M.S. 2017. Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafsi: Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan Self-Direction In Learning Siswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 13(1): 1–12.
- Asrori, F. 2023. Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik. *PD Abkin Jatim Open Journal System*, 3(2): 53–59.
- Atosohi, A.G., Wulandari, A.P.Y. & Babari, Y. 2002. Relasi dengan Sesama, Character Building II. *Jakarta: Alex Media Komputindo*.
- Komalasari, G. & Wahyuni, E. 2011. Teori dan teknik konseling. *Jakarta: Indeks*.
- Lestari, Y., Yusmansyah, Y. & Rahmayanthi, R. 2015. Peningkatan kemandirian belajar dengan layanan bimbingan kelompok. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 4(1).
- Nasution, R.A. 2017. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan.
- 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.
- Prameshtie, N. & Satwika, Y.W. 2019. Perbedaan Kemandirian Belajar Ditinjau dari Persepsi terhadap Pola Asuh Orang Tua pada Siswa Kelas VII SMP “X” Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3): 1–7.
- Rahmawati, D., Assyahali, K.A.-K. & Permana, A. 2023. Pengaruh Teknik Self Management Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas XI Di Madrasah Aliyah (MA) Darunna'im Putri Rangkasbitung. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 1(1): 245–259.

- Syartissaputri, N.P., Setiyowati, E. & Siwabessy, L. 2014. Hubungan antara manajemen waktu dengan kemandirian belajar siswa kelas X SMA Negeri 56 Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1): 88–94.
- Williamson, S.N. 2007. Development of a self-rating scale of self-directed learning. *Nurse researcher*, 14(2).