

PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN SISWA SAAT BELAJAR *ONLINE* DI SMP NEGERI 2 TAMALATEA

Ali Jufriani

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Penulis Koresponden: waega96@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *Self-manajemen* Untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa Saat Belajar *Online* Di SMP Negeri 2 Tamalatea. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran tingkat kemandirian siswa saat belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea?, (2) Bagaimana pelaksanaan teknik *Self-manajemen* dalam Meningkatkan Kemandirian Siswa Saat Belajar *Online* Di SMP Negeri 2 Tamalatea ?, (3) Apakah penerapan teknik *Self-manajemen* dapat Meningkatkan Kemandirian Siswa Saat Belajar *Online* Di SMP Negeri 2 Tamalatea ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Gambaran tingkat kemandirian siswa saat belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea, (2) Untuk Mengetahui pelaksanaan teknik *self-management* dalam meningkatkan kemandirian siswa saat belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea, (3) Untuk mengetahui penerapan teknik *Self-manajemen* dapat Meningkatkan Kemandirian Siswa Saat Belajar *Online* Di SMP Negeri 2 Tamalatea. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-experimental design* dengan model *One group pretest-posttest control design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII₁,VII₂,VII₃, VIII₁,VIII₂,VIII₃ di SMP Negeri 2 Tamalatea yang teridentifikasi mengalami kemandirian saat belajar *Online* rendah sebanyak 48 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian sebanyak 8 siswa sebagai kelompok eksperimen. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kemandirian belajar *Online* dan Observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan menggunakan *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Gambaran tingkat kemandirian saat belajar *Online* siswa di SMPN 2 Tamalatea sebelum diberikan teknik *self-management* berada pada kategori "rendah dan sangat rendah" kemudian setelah diberi perlakuan berupa teknik *self-management* dapat meningkat pada kategori "tinggi dan sangat tinggi", (2) Pelaksanaan teknik *self-manajemen* di SMP Negeri 2 Tamalatea dilaksanakan 5 kali pertemuan secara bertahap, pertama pemberian informasi, kedua evaluasi diri dan monitoring, ketiga menentukan tujuan dan perencanaan strategi, keempat memonitor penerapan strategi, dan kelima memonitor hasil strategi. Selama pelaksanaan setiap tahap teknik *self-management*, siswa menunjukkan partisipasi yang berada pada kategori tinggi, (3) Penerapan teknik *self-management* dapat meningkatkan kemandirian siswa saat belajar *Online* siswa di SMP Negeri 2 Tamalatea.

Kata kunci: Kemandirian siswa saat belajar *Online* dan Teknik *self-management*

Abstract

This study examines the application of self-management techniques to improve student independence while studying *Online* at SMP Negeri 2 Tamalatea. The problems in this study are: (1) What is the description of the level of student independence when studying *Online* at SMP Negeri 2 Tamalatea?, (2) How is the implementation of self-management techniques in Improving Student Independence When Learning *Online* at SMP Negeri 2 Tamalatea?, (3) Can the application of self-management techniques improve student independence while studying *Online* at SMP Negeri 2 Tamalatea?. The aims of this study were to determine: (1) an overview of the level of student independence when studying *Online* at SMP Negeri 2 Tamalatea, (2) to determine the implementation of self-management techniques in increasing student independence when studying *Online* at SMP Negeri 2 Tamalatea, (3) To knowing the application of self-management techniques can improve student independence when learning *Online* at SMP Negeri 2 Tamalatea. The approach of this research is quantitative research with pre-experimental design research with One group pretest-posttest control design model. The population in this study were students in grades VII₁, VII₂, VII₃, VIII₁, VIII₂, VIII₃ at SMP Negeri 2 Tamalatea who were identified as experiencing low independence during *Online* learning as many as 48 students in the 2020/2021 school year. The research sample was 8 students as the experimental group. Data collection techniques were carried out using the *Online* learning independence scale and observation. The data analysis technique used descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis using *t-test*. The results showed that: (1) The description of the level of independence during *Online* learning of students at SMPN 2 Tamalatea before being given self-management techniques was in the "low and very low" category then after being given treatment in the form of self-management techniques it could increase in the "high and very low" category. very high", (2) The implementation of self-management techniques at SMP Negeri 2 Tamalatea was carried out 5 times in stages, firstly providing information, secondly self-evaluation and monitoring, thirdly determining goals and planning strategies, fourth monitoring the implementation of strategies, and fifthly monitoring results. strategy. During the implementation of each stage of the self-management technique, students showed participation in the high category, (3) The application of self-management techniques could increase students' independence when studying *Online* at SMP Negeri 2 Tamalatea.

Keywords: Student independence when learning *Online* and self-management techniques

1. PENDAHULUAN

Belajar merupakan kegiatan yang wajib dilakukan oleh siswa, akan tetapi tidak semua siswa memiliki kemandirian dalam belajar. Dalam belajar, kemandirian sangat penting karena kemandirian merupakan sikap pribadi yang sangat diperlukan oleh setiap individu. Peserta didik yang mempunyai kemandirian belajar mampu menganalisis permasalahan yang kompleks, mampu bekerja secara individual maupun bekerja sama dengan kelompok, dan berani mengemukakan gagasan. Itu akan menjadi modal dirinya untuk menjalani masa depannya dengan lebih baik lagi.

Masalah dalam kemandirian belajar kadang menjadi persoalan bagi siswa. Pada masa usia sekolah menengah pertama (SMP) kebanyakan dari siswa lebih banyak mengisi waktunya dengan hal-hal yang tidak begitu penting daripada belajar misalnya menonton televisi, bermalasan-malasan, bermain game, berselancar di media sosial, bermain gawai yang tidak mengandung unsur/nilai edukasi didalamnya, membaca majalah, buku cerita, komik, dan masih banyak lagi. Hal ini kadang dianggap sepele oleh sebagian orang, di tambah lagi saat ini siswa di hadapkan dengan diterapkannya sistem belajar *Online* (daring) yang mana pembelajaran tatap muka secara langsung yang bisanya di laksanakan di ruangan kelas diganti dengan belajar dari rumah masing-masing dengan memanfaatkan media *Online* (daring), sehingga ini menjadi tantangan bagi siswa bahkan guru dan orang tua siswa itu sendiri, yang mana hal ini bisa menyebabkan semangat belajar mereka semakin lama semakin berkurang, waktu yang seharusnya dimanfaatkan terbuang dengan percuma, waktu berlalu tanpa makna, prestasi belajar yang diidam-idamkan untuk dicapai hanya tinggal harapan. Sebaliknya hanya membuahkan hasil kekecewaan. Oleh karena itu, betapa pentingnya bagi siswa meningkatkan kemandiriannya dalam belajar.

Bagi siswa yang kurang mampu mengelola kemandiriannya dalam belajar dengan baik akan memberikan dampak negatif pada dirinya. Terutama pada pembelajaran daring. Jika dampak negatif ini tidak segera diatasi maka dalam jangka panjang dapat memberikan dampak yang lebih besar lagi bagi siswa yaitu kurang bersaing dalam dunia pendidikan yang berujung pada karir dan kelangsungan hidup di masa depan.

Belajar mandiri dapat diartikan sebagai

kegiatan belajar aktif, yang didorong oleh niat atau motif yang berasal dari diri sendiri untuk menguasai suatu kompetensi guna mengatasi suatu masalah dan dibangun dengan bekal pengetahuan atau kompetensi yang telah dimiliki, Mudjiman (Wahyaningrum, A dkk. 2017). Maka dari itu kemandirian peserta didik dalam belajar bisa mengembangkan potensi yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik dan mampu menanamkan *Self Management* dalam diri peserta didik sehingga kemandiriannya dalam belajar akan meningkat.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Defenisi Kemandirian Belajar

Menurut Tirtarahardja & Sulo (2005: 50), kemandirian dalam belajar adalah aktivitas belajar yang berlangsungnya lebih didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri dan tanggung jawab sendiri dari pembelajaran. Kemandirian belajar peserta didik diperlukan agar mereka mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya. Selama ini kemandirian belajar yang merupakan kemampuan dasar manusia terganggu oleh penyelenggaraan sistem pendidikan yang bersifat "teacher centered". Proses pembelajaran dirancang melalui kurikulum yang instruktif, dan guru bertugas sebagai pelaksananya. Akibatnya, kemandirian belajar sebagai kemampuan alamiah manusia berkurang. Kemampuan ini menjadi kemampuan potensial yang harus digali kembali oleh sistem pendidikan formal.

2.2 Faktor Kemandirian Belajar

Menurut Astuti dalam Rijal (2015), mengatakan bahwa kemandirian belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang terdapat didalam dirinya sendiri (faktor endogen) dan faktor-faktor yang terdapat di luar dirinya (faktor eksogen).

a) Faktor endogen (internal) adalah semua pengaruh yang bersumber dari dalam dirinya sendiri, seperti keadaan keturunan dan konstitusi tubuhnya sejak dilahirkan dengan segala perlengkapan yang melekat padanya. Segala sesuatu yang dibawa sejak lahir adalah merupakan bekal dasar bagi pertumbuhan dan perkembangan individu selanjutnya. Berbagai macam sifat dasar dari ayah dan ibu mungkin akan didapatkan didalam diri seseorang, seperti bakat, potensi intelektual dan potensi pertumbuhan tubuhnya.

b) Faktor eksogen (eksternal) adalah semua keadaan atau pengaruh yang berasal dari luar dirinya,

sering pula dinamakan dengan faktor lingkungan. Lingkungan kehidupan yang dihadapi individu sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian seseorang, baik dalam segi negatif maupun positif. Lingkungan keluarga dan masyarakat yang baik terutama dalam bidang nilai dan kebiasaan-kebiasaan hidup akan membentuk kepribadian, termasuk pula dalam hal kemandiriannya.

Untuk mengembangkan kemandirian belajar siswa maka guru hendaknya menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menghindari sesuatu yang akan mengganggu belajar siswa, mendorong siswa memahami metode dan prosedur yang benar dalam menyelesaikan suatu tugas, membantu siswa mengatur waktu, menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa bahwa mereka mampu mengerjakan tugas yang diberikan, mendorong siswa untuk mengontrol emosi dan tidak mudah panik ketika menyelesaikan tugas atau menghadapi kesulitan, serta memperlihatkan kemajuan yang telah dicapai siswa.

2.3 Aspek Kemandirian Belajar

Menurut Steiberg (Tasaik, 2018) terdiri dari :

- a. Kemandirian emosioanl (emotional autonomy), aspek kemandirian yang menyatakan perubahan kedekatan hubungan emosional antar individu seperti hubungan emosional peserta didik dengan guru atau orang tuanya.
- b. Kemandirian tingkah laku (behavior otonomy) suatu kemampuan untuk membuat keputusan tanpa tergantung pada orang lain dan melakukannya secara bertanggung jawab.

Kemandirian nilai (value autonomy) Kemampuan memaknai seperangkat prinsip tentang apa yang penting dan apa yang tidak penting.

2.4 Ciri-Ciri Kemandirian Belajar

Agar siswa dapat mandiri dalam belajar maka siswa harus mampu berfikir kritis, bertanggung jawab atas tindakannya, tidak mudah terpengaruh pada orang lain, bekerja keras dan tidak tergantung pada orang lain. Ciri-ciri kemandirian belajar merupakan faktor pembentukan dari kemandirian belajar siswa. Menurut Thoha Dalam Aina Mulyana (2020) membagi ciri kemandirian dalam delapan jenis, yaitu:

- a) Mampu berfikir secara kritis, kreatif dan inovatif.
- b) Tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain.
- c) Tidak lari atau menghindari masalah.
- d) Memecahkan masalah dengan berfikir yang mendalam.
- e) Apabila menjumpai masalah dipecahkan sendiri tanpa meminta bantuan orang lain.

f) Tidak merasa rendah diri apabila harus berbeda dengan orang lain.

g) Berusaha bekerja dengan penuh ketekunan dan kedisiplinan.

h) Bertanggungjawab atas tindakannya sendiri.

Sementara itu Babari (Aina Mulyana, 2020) membagi ciri-ciri kemandirian dalam lima jenis, yaitu:

a) Percaya Diri

b) Mampu bekerja sendiri

c) Menguasai keahlian dan keterampilan yang sesuai dengan kerjanya

d) Menghargai waktu

e) Bertanggung jawab

2.5 Kelebihan dan Kekurangan belajar *Online*

Kelemahan dari belajar *Online* yaitu proses komunikasi kurang efektif karena kecenderungan komunikasi satu arah (one way communication), meskipun ada beberapa siswa yang memberikan pertanyaan. Namun, pertanyaan yang disampaikan sangat terbatas, dan tidak semua siswa memiliki kesempatan dan waktu untuk bertanya. Hal ini menjadi hambatan dalam berkomunikasi secara *Online*. Suasana berbeda dirasakan siswa lainnya bahwa kekurangan belajar *Online* yakni siswa tidak dapat melihat komunikasi nonverbal guru, padahal siswa lebih kecenderungan suka memperhatikan gerakan tubuh gurunya. Kekurangan belajar *Online* yang diungkapkan para siswa ini diperkuat oleh beberapa konsep komunikasi secara tatap muka (face to face). Komunikasi langsung memberikan peluang lebih besar untuk membangun hubungan yang lebih akrab. Komunikasi langsung melibatkan bahasa verbal maupun nonverbal sehingga suasana komunikasi lebih dinamis. Biasanya komunikasi tersebut terjadi secara antarpribadi atau interpersonal Hidayat (Hidayat & Noeraida, 2020). Pada konteks penelitian ini adalah komunikasi antara guru dengan siswa. Seyogyanya belajar *Online* tidak mengurangi kelebihan belajar secara tatap muka yang memiliki kekhasan yaitu akrab dan mampu membangun motivasi belajar siswa.

Siswa selain menuturkan pengalamannya tentang kelemahan belajar *Online* juga menyampaikan kelebihan belajar *Online*. Diakui bahwa belajar *Online* dapat membantu siswa untuk mendapatkan materi lebih banyak melalui googling internet. Meskipun di sisi lain terkadang materi yang diperoleh membutuhkan penjelasan langsung dari guru. Situasi yang dirasakan oleh siswa ini selaras dengan karakteristik internet sebagai media baru yang mampu menyajikan informasi dengan akses mudah dan cepat. Internet sebagai media digital memiliki informasi yang

tidak terbatas Flanagin (Hidayat & Noeraida, 2020). Semua informasi tersaji di internet dengan cara mengklik kata kunci di halaman browser. Meski demikian, diakui para siswa bahwa kemudahan mendapatkan materi di internet, terkadang juga membuat siswa malas membaca dan menulis. Penggunaan internet memang tidak dapat dipungkiri dapat membuat soft skill menulis siswa jadi melemah akibatnya kemampuan secara teoritisasi siswa juga terbatas. Kelebihan lain dari belajar *Online* yaitu waktu dan tempatnya fleksibel.

2.6 Pengertian *Self Management*

Astryani (Maria Ulfa & Komang: 2018) mengartikan bahwa *Self Management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan dan perilaku, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan pada perbuatan yang baik dan benar. Jadi, apa yang dipikirkan harus benar demikian pun dengan ucapan terlebih pada pelaksanaan dalam bentuk tindakan yang benar pula.

2.7 Tujuan *Self Management*

Tujuan dari *Self Management*, di antaranya dapat memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling, keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling, perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat, menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan serta siswa dapat mempola perilaku dan perasaan yang diinginkan (Rahmad, 2009).

2.8 Manfaat Teknik *Self Management*

Teknik ini akan sangat membantu para siswa dalam menangani masalah yang berhubungan dengan kurangnya kemandirian dalam belajar baik dari rumah (melalui belajar *Online*) maupun di sekolah sehingga lebih siap dalam menghadapi setiap pelajaran dengan baik untuk mencapai tujuan yang diinginkan, selain itu teknik ini juga bisa digunakan dalam menangani masalah pengawasan kesehatan, dan masalah persahabatan.

Lutfifauzan (2009) juga mengemukakan beberapa manfaat dari teknik *Self Management* yaitu, teknik *Self Management* membantu individu untuk dapat mengelola dirinya sendiri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal, dengan melibatkan individu secara aktif maka dapat menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain. Hal ini disebabkan karena siswa merasa bebas dan

tidak terkungkung oleh orang lain. Selain itu, dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka ia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan akan lebih tahan lama serta individu akan semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

2.9 pendekatan yang Menggunakan Teknik *Self Management*

Berikut beberapa pendekatan yang menggunakan teknik manajemen diri yang disesuaikan dengan kondisi klien:

1) Rational Emotive

Rational Emotive mengarahkan siswa untuk merubah cara berpikir yang salah menjadi baik atau dengan kata lain dari pemikiran tidak rasional menjadi rasional.

2) Behavioral/ tingkah laku

Konseling behavioral sebagai penggunaan prinsip-prinsip belajar yang disusun berdasarkan eksperimen untuk tujuan mengubah tingkah laku yang tidak sesuai.

3) Kognitif

Kognitif yaitu teknik yang mengubah sistem keyakinan yang irasional pada konseli serta perilaku-perilaku yang negatif. Dengan pendekatan ini siswa didorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga konseli dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.

4) Analisis transaksional

Analisis transaksional adalah pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran siswa sehingga mampu membuat keputusan-keputusan baru dan mengubah cara hidupnya.

5) Psikoanalisa

Psikoanalisa dapat digunakan untuk membentuk kembali struktur karakter individu dengan membuat yang tidak sadar menjadi sadar pada diri siswa.

6) Psikologi individual

Psikologi individual mengacu pada perbaikan kebiasaan-kebiasaan yang salah dalam persepsi, menetapkan tujuan hidup, mengembangkan kasih sayang terhadap orang lain, dan meningkatkan kegiatan.

3.0 Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan kegiatan untuk mencegah masalah-masalah perkembangan. Di

dalamnya terdapat informasi tentang pendidikan, karir, pribadi, dan sosial tidak menyentuh mata pelajaran dalam susunan akademik.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen desain. Artinya, penelitian ini membandingkan tingkat kemandirian siswa saat belajar *Online* sebelum diberikan teknik *Self Management* dengan setelah diberikan teknik *Self Management*. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok eksperimen yang diberikan pre test dan post test. Sugiyono (2012: 34) mengemukakan bahwa “metode kuantitatif digunakan apabila ingin mengetahui pengaruh perlakuan atau treatment tertentu terhadap yang lain”.

3.2 Variabel dan desain penelitian

1) Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas 2 yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Penerapan teknik *Self Management* sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan kemandirian siswa saat belajar *Online* sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

2) Desain Penelitian

Desain yang digunakan adalah *One-Group Pretest – Post Test*.

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap peubah yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang peubah yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional peubah penelitian sebagai berikut :

1. Kemandirian dalam belajar *Online* adalah aktivitas belajar yang berlangsungnya lebih didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri dan tanggung jawab sendiri dari pembelajaran, faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar adalah faktor endogen dan faktor eksogen. Kemandirian belajar pada setiap siswa akan nampak jika siswa telah menunjukkan perubahan dalam belajar untuk bertanggung jawab terhadap tugasnya secara mandiri. Kemandirian belajar pada siswa di tandai dengan; Kurang percaya diri, kurang mampu bekerja sendiri, kurang menghargai waktu, kurang bertanggung jawab, siswa cenderung pasif, tidak sepenuhnya menangkap pesan nonverbal.

2. Pengelolaan diri (*Self Management*) adalah prosedur atau cara individu mengatur perilakunya sendiri baik terlibat pada sebagian atau keseluruhan komponen dasar, yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

3.4 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII1,VII2,VII3, VIII1,VIII2,VIII3 yang memiliki karakteristik teridentifikasi mengalami kurangnya kemandirian belajar yang ditandai lewat perilaku Kurang percaya diri, kurang mampu bekerja sendiri, kurang menghargai waktu, kurang bertanggung jawab, siswa cenderung pasif, tidak sepenuhnya menangkap pesan nonverbal.

Jumlah sampel dalam penelitian ini diambil dari jumlah populasi sebanyak 48 orang yang terdiri dari 6 kelas, dimana masing-masing kelas diambil secara acak sehingga mencapai jumlah sampel yang sudah ditetapkan.

3.5 Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut.

1. Angket

Angket ini diberikan untuk memperoleh data tentang kemandirian siswa saat belajar online pada saat pre test (sebelum diberikan perlakuan) dan post test (setelah diberikan perlakuan).

Skala yang digunakan adalah skala likert, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

2. Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian teknik *Self Management*. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi nonpartisipan dimana observer tidak ambil bagian secara langsung di dalam situasi kehidupan yang diobservasi, tetapi berperan sebagai penonton. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi, kriteria teknik *Self Management* dan inisiatif dengan menggunakan pedoman observasi. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (✓) pada setiap aspek yang muncul.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk

menganalisis data hasil angket pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan kemandirian belajar.

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Menurut Siregar (2016) menjelaskan bahwa analisis deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau tidak. Sedangkan analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

1. Gambaran Tingkat Kemandirian siswa saat belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea Sebelum dan Setelah Diberikan Perlakuan Berupa Teknik *Self Management*

Tingkat kemandirian siswa saat belajar *Online* yang menjadi sampel penelitian di SMP Negeri 2 Tamalatea sebelum dan setelah diberikan teknik *Self Management* disajikan dalam bentuk analisis statistik deskriptif. Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran kemandirian belajar *Online* siswa di SMP Negeri 2 Tamalatea dari hasil pretest maupun posttest diberi perlakuan berupa penerapan teknik *Self Management* dalam meningkatkan kemandirian siswa saat belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea.

Kemandirian siswa saat belajar *Online* pada subjek penelitian diperoleh berdasarkan hasil pretest yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 4 Januari 2021 dan posttest pada hari Kamis tanggal 4 Februari 2021 terhadap 8 siswa di SMP Negeri 2 Tamalatea. Berikut ini disajikan data Kemandirian siswa saat belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea pada subjek penelitian sebelum dan sesudah penggunaan teknik *Self Management* terhadap peningkatan Kemandirian siswa saat belajar *Online* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa Kemandirian siswa saat belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea pada subjek penelitian saat pretest menunjukkan tidak ada responden (0%) yang berada dalam kategori sangat tinggi, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Self Management*, tingkat Kemandirian siswa saat belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea mengalami peningkatan dari tidak ada responden (0%) yang berada dalam kategori

sangat tinggi meningkat menjadi 3 (37,5%) responden yang berada dalam kategori sangat tinggi. Kemudian dalam kategori tinggi pada saat pretest dari tidak ada responden mengalami peningkatan pada saat posttest yaitu menjadi 5 (62,5%) responden, tidak ada responden (0%) pada kategori sedang pada saat pretest maupun posttest. Peningkatan tersebut terjadi dikarenakan siswa telah diberikan perlakuan teknik *self-management* yang terdiri dari beberapa tahap pertemuan. Hasil pretest maupun posttest dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kemandirian belajar siswa saat belajar *Online* pada kelompok penelitian berdasarkan hasil pretest dan posttest. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil pretest untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah pada interval 48-65. Setelah pelaksanaan pretest, kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau penanganan berupa teknik *self-management*, sebanyak 5 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil posttest untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi dan berada pada interval 84-101.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* menyebabkan terjadinya peningkatan kemandirian siswa saat belajar *Online* pada kelompok eksperimen sehingga hasil posttest menunjukkan peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi.

2. Pelaksanaan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa Saat Belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kemandirian siswa saat belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea berangkat dari rumusan masalah yang diuraikan sebagai berikut:

Pelaksanaan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kemandirian siswa saat belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea berangkat dari pendapat Sukadji (1983) yang mengungkapkan bahwa pengelolaan diri dilakukan dengan mengikuti tiga langkah, di antaranya tahap monitor diri atau observasi diri yaitu konseli mengamati tingkah lakunya dan mencatatnya sendiri, tahap evaluasi diri yaitu konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat, serta tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman yang diatur oleh konseli dan untuk dirinya sendiri. Adapun langkah-langkah teknik *Self Management* (*self monitoring*, *stimulus control* dan *self*

reinforcement).

Setelah saya melakukan penelitian penerapan teknik *Self Management* terhadap 8 siswa yang termasuk dalam kelompok eksperimen, berdasarkan data hasil analisis persentase observasi pelaksanaan teknik *Self Management*, dapat disimpulkan bahwa di setiap pertemuan terjadi peningkatan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan teknik *Self Management*. Hal ini ditandai dengan keaktifan siswa dalam menentukan perilaku sasaran, memonitori perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut dalam pencapaian perilaku mampu mengelola kemandiriannya dalam belajar saat belajar *Online* meningkat. Meningkatnya partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan ini tak lain karena keikutsertaan dan keaktifan siswa dalam mengikuti setiap kegiatan. Peningkatan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan juga ikut mendukung terjadinya peningkatan kemandirian dalam belajar siswa kelompok eksperimen di SMP Negeri 2 Tamalatea.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wahyaningrum dkk. (2017) dengan judul penelitian “teknik self-management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa mts dimana subjek pada penelitian berjumlah 112 peserta didik di kelas VIII. Hasil penelitian menunjukkan self-managemant efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik”, Menurut Komala sari, wahyuni, & Karsih bahwa pengelolaan diri (*Self Management*) merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Yospina, 2019). Hal ini sejalan dengan manfaat teknik *Self Management* yang mengatakan bahwa kemampuan untuk mengatur diri sendiri merupakan suatu proses berkesinambungan yang memerlukan kemauan untuk mau mengubah baik perilaku maupun kebiasaan sehingga pada akhirnya mampu menjadi seorang yang efektif (Wongso, 2009). Dengan kemampuan siswa dalam mengatur dirinya sendiri untuk ikut serta dalam kegiatan penelitian ini dengan mengikuti semua langkah-langkah dalam teknik *Self Management*, siswa memperoleh manfaat dalam kemandirian belajarnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan(pretest) dengan setelah diberikan perlakuan(posttest) berupa teknik *Self Management*. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kemandirian belajar sebelum diberikan perlakuan (kelompok penelitian) berada pada kategori Rendah dan sangat rendah, akan tetapi setelah diberikan perlakuan berupa penerapan

teknik *Self Management* tingkat kemandirian belajar kelompok eksperimen yang menjadi smpel penelitian mengalami peningkatan atau berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi.

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen yang menghasilkan Sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ artinya nilai probabilitas hasil analisis ini sebesar 0,000 lebih kecil dari ambang batas taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05, dengan demikian Hipotesis nihil (H_0) ditolak dan Hipotesis kerja (H_1) diterima. Sehingga dinyatakan ada peningkatan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti dan mempraktekkan berbagai strategi dan metode yang diberikan peneliti. Konseli sangat antusias, berpartisipasi aktif, memperhatikan instruktur yang diberikan dalam kegiatan proses layanan teknik *Self Management*. Perbedaan juga dapat diketahui dengan melihat perbedaan mean score kelompok eksperimen. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai rendah kemudian meningkat ke kategori tinggi, yang berarti adanya perubahan tingkat kemandirian siswa saat belajar *Online* kelompok eksperimen.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif tersebut, dapat dianalisis bahwa pada hakekatnya terjadi perubahan tingkat kemandirian belajar pada kelompok penelitian yang telah diberi perlakuan berupa teknik *Self Management* yang ditandai dengan perilaku siswa yang percaya diri, mampu bekerja sendiri, mrnghargai waktu, bertanggung jawab, cenderung aktif, dapat menangkap pesan nonverbal.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama siswa diberikan perlakuan, diketahui terjadi peningkatan partisipasi siswa dari setiap pertemuan. Perubahan ini terjadi dikarenakan siswa yang diberikan perlakuan cukup antusias mengikuti dan melaksanakan berbagai tahap kegiatan dalam teknik self-management yang diberikan mulai dari pertemuan pertama kegiatan sampai tahap akhir dari pertemuan teknik *Self Management*. Hal ini terjadi karena peneliti juga sangat berpartisipasi pada saat siswa mendiskusikan kontrak yang akan disepakati, peneliti selalu memberikan masukan jika ada siswa yang meminta pendapat dan meluruskan jika ada pendapat siswa yang kurang dimengerti oleh siswa yang lain atau teman kelompoknya.

Pelaksanaan teknik *Self Management* sangat berpengaruh dalam meningkatkan kemandiannya dalam belajar saat belajar *Online*. Dimana melalui pemberian teknik *Self Management* siswa dapat menyadari pentingnya perilaku mengelola kemandiannya dalam belajar, tidak hanya mengerjakan PR yang diberikan guru dan memperhatikan penjelasan guru, akan tetapi kecakapan mengenai cara belajar yang baik menyangkut pengaturan waktu dalam belajar sehingga mampu mengatur dan mengarahkan aktivitas belajarnya sesuai dengan tujuan belajar yang diharapkan, dan kesemua itu dilaksanakan dengan senang hati tanpa paksaan. Oleh karena itu teknik *Self Management* perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi khususnya masalah kemandiannya dalam belajar, sehingga terwujudlah siswa yang mampu meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat.

Self Management mesti dibinakan di dalam keluarga, jika tidak maka akan sangat sulit untuk menanamkan sikap pengelolaan terhadap diri sendiri. Ini disebabkan karena keluarga merupakan sarana pembentukan kepribadian pertama seseorang. Kepribadian yang tidak dibina dengan manajemen diri sejak awal akan menciptakan generasi yang acuh tak acuh, tidak mandiri, kurang bertanggung jawab, dan sarat akan ketidaktahuan pada pentingnya kemandirian alam belajar.

3. Keterbatasan Penelitian

Proses pelaksanaan teknik *Self Management* yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama memberikan treatment kepada konseli. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan treatment yang optimal.

Salah satu keterbatasan peneliti adalah sarana prasana dimana kegiatan bimbingan kelompok beberapa kali harus dilaksanakan dirumah guru karena masalah pandemi Covid 19 dan bebrapa kegiatan belajar mengajar di alihkan kerumah guru. Siswa yang akan menjalani proses konseling merasa terganggu dengan keberadaan temannya yang bukan peserta konseling.

Keterbatasan yang kedua adalah waktu penelitian yang terbatas. peneliti memiliki kesempatan selama satu bulan untuk melakukan penelitian mengingat karena adanya pandemi. Waktu tersebut sangatlah kurang mengingat proses konseling seharusnya dilaksanakan dengan waktu yang tidak sedikit.

Keterbatasan yang ketiga adalah tidak lengkapnya

media yang akan digunakan konselor untuk merekam selama proses konseling berlangsung, mengingat proses konseling dapat dikatakan memakan waktu cukup lama.

Keterbatasan yang keempat adalah masih terbatasnya kemampuan dan kompetensi peneliti yang bertindak sebagai konselor. Pada proses pelaksanaannya hanya mengikuti sesuai skenario yang disusun. Inti dari proses belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diinginkan yaitu tuntasnya masalah yang dihadapi oleh konseli. Dampak dari kejenuhan belajar sangatlah banyak, salah satunya akan berdampak pada kondisi fisik individu.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Penerapan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa Saat Belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Gambaran tingkat kemandirian siswa saat belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *Self Management*(*pretest*) berada pada kategori rendah dan sangat rendah kemudian meningkat menjadi kategori tinggi dan sangat tinggi setelah di berikan perlakuan teknik *Self-management* (*posttest*).
- b. Pelaksanaan teknik *Self Management* untuk meningkatkan Kemandirian Siswa Saat Belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea dilaksanakan dalam 5 tahap pertemuan sesuai skenario. Tahapan self management terdiri dari 3 langkah : *Self monitoring, stimulus control, dan self reinforcement*
- c. Terdapat perubahan yang positif dan signifikan penerapan teknik *Self Management* dalam meningkatkan Kemandirian Siswa Saat Belajar *Online* di SMP Negeri 2 Tamalatea. Artinya, bagi kelompok siswa yang telah diberikan teknik *Self Management* menunjukkan adanya peningkatan pada kemandiannya dalam belajar sebelum dan setelah diberikan teknik *Self Management*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S. 1983. Teknik Pemahaman Individu (Teknik Non Tes). Makassar: FIP UNM.
- Ahmadi, Abu dkk. 2008. Psikologi Sosial. Jakarta: Rineka Cipta
- Andri, W. Dkk. 2017. Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

- MTs. *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Vol 5 No.2: 69-73.
- Arung, A. Y. 2010. Pengaruh Penggunaan Teknik Manajemen Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMP Negeri 1 Makassar. Skripsi. Jurusan PPB: FIP UNM.
- Arya, Utama. 2010. Bimbingan dan Konseling Kelompok. (Online). <https://ilmupsikologi.wordpress.com/2010/01/14/manfaat-bimbingan-kelompok> (diakses 15 Agustus 2020).
- Chareuman, Uwes A. 2003. Sistem Belajar Mandiri: Dapatkah Diterapkan Dalam Pola Pendidikan Konvensional? *Jurnal Teknokratik*. Vol. II. No. II; 82-95. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. 1985. *Interviewing Skills for Helper: Fundamental Skill and Cognitive Behavioral Intervention*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Cormier, L. S. & Nuries, P. 2003. *Interviewer and Change Strategies for Helpless (Fundamental Skill and Cognitive Behavioral Intervention)*. Spain: Thomson.
- Hanum, S. N. (2013) Keefektifan E-Learning Sebagai Media Pembelajaran (Studi Evaluasi Model Pembelajaran E-Learning SMK Telkom Sandhy Putra Purwakerto). *Jurnal Pendidikan Vokasi*, Vol 3, Nomor 1, 90-102
- Hidayat, D & Noeraida 2020. Pengalaman Komunikasi Siswa Melakukan Kelas Online Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Komunikasi Efek* Volume 3 Nomor 2; 172-182.
- Ita Nurfaizah, Waspodo Djipto Subroto 2021. Pengaruh kemandirian belajar siswa dalam pembelajaran daring terhadap hasil belajar ekonomi. *Jurnal education and development institute pendidikan tapanuli selatan*, Vol.9, No 2;101-106.
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan, Konsep, Contoh dan Analisis Data, Menggunakan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Lutfifauzan. 2009. *Praktek Teknik Konseling Self Management*. (Online). <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-konseling-self-management/> (diakses 28 Agustus 2020).
- Maria, U. & Ni K. S. 2018. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Jurnal Psikologi Konseling* Vol. 12 No.1; 120-132
- Mulyana, A. 2020. Pengertian kemandirian belajar siswa dan faktor yang mempengaruhinya. (Oblin). <https://ainamulyana.blogspot.com/2016/01/pengertian-kemandirian-belajar-dan.html?m=1> (diakses 21 september 2020)
- Nurihsan, A. 2009. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019 *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Dan Konseling Konsep Dasar Dan Aplikasinya Tahap Demi Tahap*, Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Rahmad, N. A. 2009. *Penerapan Bimbingan Manajemen Diri Siswa dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Matematika di Kelas VII SMP Negeri 1 Bontomatene Selayar*. Skripsi. Jurusan PPB: FIP UNM
- Rijal, S. & Bachtiar S. 2015. Hubungan antara Sikap, Kemandirian Belajar, dan Gaya Belajar dengan Hasil Belajar Kognitif Siswa. *Jurnal BIOEDUKATIKA* Vol. 3 No. 2; 15-20.
- Romlah, T. 1989. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Jakarta: Depdikbud. Ditjendikti.
- Rusman, dkk. (2011). *Pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi, mengembangkan profesionalitas guru*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Siregar, S. 2016. *Statistik Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Soedarmadji, B. & Hartono. 2012. *Psikologi Konseling*. Surabaya: Kencana Prenada Media Group.
- Subalolok, M. 2011. Keefektifan Teknik Manajemen Diri (Self-Management) dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPA yang Mengalami Kecenderungan Prestasi Belajar Rendah di SMA Negeri 1 Enrekang. Skripsi. Jurusan PPB: FIP UNM.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

- Sukadji, S. 1983. Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-Hari Profesional. Yogyakarta: Liberti.
- Surya, M. 2003. Teori-Teori Konseling. Bandung: Pustaka Bani Qurais.
- Sutijono dan Soedarmadji, B. 2005. Teknik Laboratorium Konseling II. Surabaya: University Press UNIPA Surabaya.
- Tasaik, L.H.dkk 2018. Peran Guru dalam Meningkatkan kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas V SD Impres Samberpasi. Jurnal Metodik Didaktik, Vol 14, No 1, 45-5
- Tirtarahardja, U. & Sulo, S.L. (2005). Pengantar Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003. Tentang Sestim Pendidikan Nasional. Jakarta : Penerbit Cemerlang.
- Uno, H. B. 2006. Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahyunungrum A. dkk 2017 Teknik self-management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa MTs. Jurnal program studi bimbingan dan konseling vol.5 no.2; 89-73
- Wibowo, M. 2005. Konseling Kelompok Perkembangan. Semarang: UPT UNNES.
- Yospina, Pribadi, H. 2019. Eektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan. Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo volume 1 nomor1; 1-6