

## **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Self Management Belajar Siswa di SMK Assa'idiyyah Kudus**

**Dwi Asih Kumala Handayani, Elfi Rimayati, Sanja Efi Fariani**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ivet

### **Abstrak**

*Self management* merupakan salah satu masalah yang terjadi pada siswa-siswa di sekolah. Salah satu dampak dari pembelajaran daring yang dilakukan selama masa covid 19 adalah menurunnya *Self management* dalam belajar siswa. Dimana salah satu unsur *self management* adalah individu memiliki skill dalam hal pengaturan diri. Prilaku tidak tepat waktu, tidak mengerjakan tugas, kurang disiplin, dan tidak mematuhi aturan sekolah merupakan prilaku yang diakibatkan dari kurangnya pengelolaan diri yang baik. Penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan adanya pengaruh layanan konseling kelompok terhadap *self management* dalam belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimen. Design yang digunakan *Pre-Test Post-Test Control Group Design*. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling atau sampel bertujuan, populasinya berjumlah 35 siswa dan sampel yang diambil 8 siswa kelas XI RPL sebagai kelompok eksperimen, dan 8 siswa kelas XI RPL sebagai kelompok control. Uji validitas menggunakan korelasi *product moment* menggunakan program SPSS statistik 21. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert. Alat yang digunakan skala perilaku *self management* yang telah diujikan. Hasil penelitian menunjukkan hipotesis  $H_1$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak. Ini terbukti dengan hasil analisis data menggunakan uji paired sample t test pretest di peroleh 89,75 dan posttest 72,50. Hasil penelitian menyimpulkan layanan Konseling kelompok berpengaruh terhadap *self management* siswa dalam belajar. Hasil penelitian ini diharapkan berkontribusi terhadap pengembangan layanan dan konseling di sekolah pada umumnya, khususnya dalam hal pengembangan *self management* belajar siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Self Menegement, prilaku belajar.

### **Abstrack**

*Self-management is one of the problems that occur in students at school. One of the impacts of online learning carried out during the Covid-19 period is the decline in Self management in student learning. Where one element of elf management is that individuals have skills in terms of self-regulation Behavior that is not punctual, does not do assignments, lacks discipline, and does not obey school rules is behavior that results from lack of good self-management. This study is intended to describe the influence of group counseling services on self-management in student learning. This research uses a quantitative approach with the type of experimental research. The design used is Pre-Test Post-Test Control Group Design. The sampling technique used was purposive sampling or aimed samples, the population amounted to 35 students and samples were taken by 8 students of class XI RPL as an experimental group, and 8 students of class XI RPL as a control group. Test validity using product moment correlation using statistical SPSS program 21. The data collection method uses Likert scale. The tools used are self-management scales that have been tested. The results showed that the hypothesis of  $H_1$  was accepted while  $H_0$  was rejected. This is proven by the results of data analysis using paired sample t test pretest obtained 89.75 and posttest 72.50. The results of the study concluded that group counseling services affect students' self-management in learning. The results of this study are expected to contribute to the development of services and counseling in schools in general, especially in terms of developing student learning self-management.*

*Keywords: group counseling, self menegement, learning behavior.*

## **PENDAHULUAN**

Belajar merupakan kegiatan utama bagi siswa yang harus dikelola dengan baik. Siswa dituntut untuk dapat mengelola kegiatan belajarnya dengan baik agar memiliki prestasi belajar yang diinginkan. Pandemi covid 19 yang terjadi selama dua tahun lebih banyak merubah tatanan kehidupan manusia tak terkecuali dunia Pendidikan. Pembelajaran tatap muka di semua jenjang Pendidikan mulai dari TK, SD, SLTP, SLTA dan Perguruan Tinggi digantikan dengan pembelajaran daring/ online. Uforia pembelajaran daring selama pandemic covid 19 ini membawa dampak negative terhadap *self management* dalam belajar siswa. Informasi awal yang didapat dari pihak sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling bahwa masih banyak siswa yang kurang semangat belajar, sering terlambat, tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru serta tidak

patuh pada aturan disiplin sekolah. Prilaku belajar seperti ini tentu menjadi penghambat siswa untuk berprestasi. Siswa kelas XI merupakan kategori remaja tengah yang seharusnya sudah memiliki *self management* yang baik, seperti self motivation, self organization, self control dan self development. Dalam kenyataannya masih banyak siswa yang belum dapat mengelola dirinya dengan baik khususnya pengelolaan diri dalam masalah belajarnya.

Self management atau manajemen diri adalah kemampuan dalam diri individu untuk mengendalikan berbagai unsur dalam dirinya seperti fisik, emosi, perasaan, pikiran dan perilaku untuk mencapai hal-hal yang baik dan terarah. Self management berarti mengupayakan dirinya menjadi lebih baik, mengelola kemampuan yang dimiliki oleh individu dan mengarahkannya pada perubahan tingkah laku yang diinginkan. atau self management adalah pengelolaan diri melalui aktifitas yang melibatkan aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Self management adalah pengaturan diri dalam bentuk aktifitas, jadi bukan kemampuan mental atau kemampuan akademik (Boland, Bennett, and Connolly 2018). Sedangkan Knowles (1975) mendefinisikan Self management sebagai upaya individu untuk melakukan perencanaan pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktifitas yang dilakukan (Romadhoni, Handayani, Dwi Asih 2020). Adapun self management dalam belajar merupakan suatu upaya mengelola diri sendiri dan mengasah kemampuan dalam mengarahkan dirinya pada perubahan tingkah lakunya sendiri untuk belajar dengan memanipulasi stimulus dan respon baik internal maupun eksternal.

Untuk mengetahui adanya pengaruh atau tidak dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Menurut Hasen, Warner dan Smith dalam Prayitno (Prayitno 2017) layanan konseling kelompok adalah cara terbaik untuk menyelesaikan adanya konflik antar pribadi dan dapat dimanfaatkan untuk membantu individu dalam mengembangkan kemampuan pribadi mereka. Dalam kegiatan kelompok ini diharapkan saling terjadi pertukaran pendapat, saling membantu mencari solusi, saling melengkapi dan menyempurnakan. Ini yang disebut sebagai dinamika kelompok. Menurut Darsana dalam Arofah (Lailatul Arofah, Sri Sayekti 2022) melalui dinamika kelompok, tiap anggota kelompok akan berperan serta secara langsung maupun tidak langsung dalam argument memecahkan masalah. Menurut Corey (Corey 2014) konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan untuk menyelesaikan masalah utamanya masalah pendidikan, karir, pribadi dan sosial. Pelaksanaan layanan konseling kelompok bisa dilakukan di luar jam pelajaran supaya tidak mengganggu proses belajar mengajar. Tujuan dilaksanakannya layanan konseling kelompok adalah untuk membekali siswa agar bisa saling bertukar pendapat, melatih kerja sama dalam kelompok, karena konseling kelompok adalah kegiatan diskusi yang dipimpin oleh pemimpin kelompok/ guru BK untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa di sekolah. Melalui konseling kelompok siswa dapat memecahkan masalah yang dialami, dan diharapkan mampu mengatur dan mengelola dirinya.

Konseling kelompok adalah kegiatan komunikasi intensif antar pribadi tiap-tiap anggota kelompok yang menekankan pada proses kognitif (berfikir sadar,) afektif (perasaan-perasaan), dan perilaku anggota kelompok sebagai upaya peningkatan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan dirinya yang sehat (Sukarti 2018). Prayitno (Prayitno 2017) menyatakan bahwa “secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah terkenalnya kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa/anggota kelompok. Melalui layanan kelompok segala sesuatu yang menjadi penghambat bagi kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa bisa diungkap dan diperbaiki, sehingga kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi siswa/ anggota kelompok dapat berkembang secara optimum.

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada siswa/ anggota kelompok dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. (DAK Handayani 2018) Sedangkan menurut Prayitno (Prayitno 2017) konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan oleh konselor /pemimpin kelompok kepada para individu/anggota kelompok yang sangat membutuhkan pengentasan masalahnya yang sedang dihadapi dalam suasana kelompok.

Siswa sebagai peserta/anggota konseling kelompok diharapkan terbuka dalam menyampaikan gagasannya sehingga mempunyai self management dalam belajar dan disiplin belajar. Self management dalam belajar yang dimaksud ialah kemampuan dan skill yang dimiliki siswa dalam mengelola belajar dan disiplin (Boland et al. 2018). Dari latar belakang ini peneliti akan membahas pengaruh layanan konseling kelompok terhadap self management dalam belajar siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, yaitu investigasi sistematis mengenai sebuah fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika, atau komputasi (Priadana, sidik & Sunarsi 2021). Penelitian kuantitatif menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variable penelitian dengan angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistic. Penelitian ini menggunakan pendekatan deduktif yang bertujuan untuk menguji hipotesis serta menggunakan paradigma tradisional, positivis, eksperimental atau empiris. Adapun berdasarkan karakteristik masalah penelitian ini termasuk kategori penelitian eksperimen. (Wijayanti 2015). Metode penelitian ini memiliki tujuan untuk meneliti pengaruh dari satu perlakuan tertentu terhadap gejala suatu kelompok tertentu dibanding dengan kelompok lain yang menggunakan perlakuan berbeda (Priadana, sidik & Sunarsi 2021).

Rancangan penelitian eksperimen ini secara ringkas dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Dimana perlakuan diberikan sebelum dan sesudahnya, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan. Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan (layanan konseling kelompok) dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan (layanan konseling kelompok).

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Assaidiyah, yang beralamat di Desa Kirig RT 06 RW 01, Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus. Dalam penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Supriyati Anik 2021) atas dasar hasil penyebaran angket ke populasi kemudian diperoleh 16 responden yang memiliki *self management* rendah yang kemudian dibagi kedalam dua kelompok kelas yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah 35 siswa kelas XI RPL, kemudian untuk sampel 16 siswa yang terbagi menjadi 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol. Dimana penentuan kelompok tersebut ditarik dari hasil nilai terendah pretest yang memiliki *self management* dalam belajar yang Trendah.

## HASIL

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis diskriptif, uji normalitas, dan uji *Paired Sampel T-Test*.

### a. Analisis Deskriptif

Data diperoleh dengan melakukan pengukuran pada self management belajar siswa melalui penyebaran angket sebelum pemberian layanan (*pre-test*) dan (*post-test*) diperoleh setelah diberikan perlakuan yang berbeda pada kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya data-data tersebut diolah dengan beberapa tahapan.

Tabel 1 Uji Analisis *Deskriptive*

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>pretest_eksperimen</i>	8	54	69	61,00	5,398
<i>posttest_eksperimen</i>	8	85	94	89,75	3,370

<i>pretest_control</i>	8	54	65	60,63	4,138
<i>posttest_contol</i>	8	68	79	72,50	4,309
<i>Valid N (listwise)</i>	8				

Deskriptif Statistik dari data penelitian ini merupakan pengolahan data yang menggunakan SPSS 21 for windows. N adalah jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol.

Pada nilai hasil pretest kelompok eksperimen memiliki nilai minimal 54, sedangkan untuk nilai maksimal 69, nilai rata-rata 61,00 serta nilai deviasi 5,398 hal ini dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen termasuk dalam kategori sedang. Pada pretest kelompok kontrol memiliki nilai minimal 54, sedangkan untuk nilai maksimal 65, nilai rata-rata 60,63 serta nilai deviasi 4,138 hal ini dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol termasuk dalam kategori rendah.

Pada nilai hasil posttest kelompok eksperimen memiliki nilai minimal 85, sedangkan untuk nilai maksimal 95, nilai rata-rata 89,75 serta nilai deviasi 3,370 hal ini dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen termasuk dalam kategori tinggi. Pada posttest kelompok kontrol memiliki nilai minimal 68, sedangkan nilai maksimal 79, nilai rata-rata 72,50 serta nilai deviasi 4,309 hal ini dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol termasuk dalam kategori sedang.

#### b. Uji Normalitas

Dalam pengujian normalitas dibantu *software* SPSS Versi 21 *for windows* dengan hasil sebagai berikut :

Dari hasil uji normalitas didapatkan hasil uji *kolmogrov-smirnov* untuk pre-test kelompok eksperimen  $0,200 >$  dari sig. 0,05 dan post-test kelompok eksperimen  $0,200 >$  dari sig. 0,05 dapat dikatakan data pre-test kelompok eksperimen dan post-test kelompok eksperimen berdistribusi normal, sedangkan untuk pre-test kelompok kontrol  $0,200 >$  dari sig 0,05 dan post-test kelompok kontrol  $0,200 >$  dari sig 0,05 dapat dikatakan data pre-test kelompok kontrol dan pos-test kelompok kontrol berdistribusi normal. Maka dalam penelitian ini selanjutnya penelitian menggunakan statistik parametrik yaitu uji *paired sampel t-test* dan uji *independent sampel t-test*.

#### c. Uji Paired Sampel T-Test

Hasil uji *paired sampel t-test* menggunakan *software* SPSS Versi 21 *for windows* adalah sebagai berikut :

Berdasarkan output uji *paired sampel t-test* pada pair 1 dapat disimpulkan bahwa pada kelas eksperimen ada pengaruh layanan konseling kelompok terhadap *self management belajar* siswa, sedangkan pada pair 2 dapat disimpulkan bahwa pada kelas kontrol terdapat pengaruh pada *self management belajar* siswa.

**Tabel 2 Hasil Uji Independent T-test**

#### Group Statistics

	KELAS	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean

HASIL	Posttest eksperimen	8	89,75	3,370	1,191
	posttest kontrol	8	72,50	4,309	1,524

Didapatkan hasil pre-test siswa rata-rata untuk kelompok eksperimen yaitu 61,00 dan kelompok kontrol yaitu 60,63. Didapatkan hasil post-test siswa rata-rata pada kelompok eksperimen yaitu 89,75 dan 72,50 untuk kelompok kontrol. Dari hasil uji analisis data peneliti menemukan bahwa kelompok kontrol terdapat peningkatan dari hasil pre-test ke post-test (60,63 ke 72,50), yang nilainya hampir sama dengan hasil pre-test ke post-test kelompok eksperimen (61,00 ke 89,75). Berdasarkan hasil temuan ini, peneliti berkesimpulan bahwa konseling kelompok terbukti efektif meningkatkan *self management* siswa.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *True Experimental Design* dengan jenis Pre-Test Post-Test Control Grup Design. Kelompok XI RPL 1 merupakan kelompok eksperimen dan kelompok XI RPL 2 merupakan kelompok kontrol. Pada penelitian ini kelompok eksperimen diberikan perlakuan konseling kelompok sedangkan kelompok kontrol tidak di berikan perlakuan konseling kelompok.

Penelitian ini menggunakan kuesioner/angket untuk mengukur *self management* dalam belajar siswa. Sebelum melakukan pre-test untuk mengetahui *self management* dalam belajar siswa awal yang telah dimiliki siswa SMK Assaidiyah Kudus maka dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas pada selain kelas penelitian. Dari 30 item soal didapatkan 26 item yang valid pada angket konseling kelompok dan *self management*.

Setelah itu diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu konseling kelompok, sedangkan pada kelas kontrol tidak diberikan perlakuan konseling kelompok. Perlakuan pada kelas eksperimen diberikan 3 kali layanan/pertemuan. Setelah itu diberikan angket *post-test* untuk mengetahui *self management* pada belajar akhir pada siswa.

Uji pre-test pada kelompok eksperimen didapatkan hasil rata-rata sebesar 61,00 dan pada kelompok kontrol sebesar 60,63. Hasil pre-test tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut memiliki tingkat *self management* pada belajar yang relatif sama.

Setelah diberikan perlakuan sebanyak 3 kali layanan dilakukan post-test dengan angket *self management*. Didapatkan hasil rata-rata sebesar 89,75 pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 72,50. Hasil *post-test* tersebut menunjukkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan *self management* pada siswa. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok telah valid praktis dan efektif digunakan untuk mengetahui *self management* belajar siswa. Dan setelah siswa mendapatkan layanan konseling kelompok, *self management* siswa meningkat, dikatakan meningkat karena siswa mampu mengatur perilakunya sendiri terutama dalam belajar. *Self management* merupakan suatu prosedur mengatur perilakunya sendiri dar tiap-tiap siswa (Gantina 2011).

Dari pembahasan ini rumusan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap *Self Management* pada belajar siswa kelas XI SMK Assa'idiyyah Kudus”.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pemberian layanan konseling kelompok pada siswa kelas XI RPL Assaidiyyah Kudus dapat disimpulkan bahwa; berdasarkan pair 1 diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil angket siswa untuk pre-test kelas eksperimen dengan post-test kelas eksperimen. Berdasarkan pair 2 diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil angket siswa untuk post-test kelompok kontrol dengan post-test kelompok control. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dengan uji-t satu pihak perhitungan skor *self management* belajar siswa diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8,918. Untuk mengetahui apakah nilai  $t_{hitung}$  signifikan atau tidak, dikonsultasikan dengan tabel t yaitu 0,878. Dengan demikian karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,918 > 0,878$ ) maka terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh layanan konseling kelompok terhadap *self management* pada belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Boland, Lauren, Kathleen Bennett, and Deirdre Connolly. 2018. “Self-Management Interventions for Cancer Survivors: A Systematic Review.” *Supportive Care in Cancer*. doi: 10.1007/s00520-017-3999-7.
- Corey, Gerald. 2014. *Theory and Practice of Group Counseling*. Eighth Edi. Canada.: Brooks/Cole Cengage Learning.
- DAK Handayani. 2018. “Improving The Satisfaction of Guidance and Counseling Services through Quality of Service, Service Requests, and Service Value.” *Journal of Educational Development* 6.3:356–68.
- Gantina, K. dan Karish E. W. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- kemenkeu Learning Center. 2022. “Self Management.”
- Lailatul Arofah, Sri Sayekti, Elfi Rimayati. 2022. “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.” *Empatyh Cons* 4(Konseling):35.
- Prayitno. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*.
- Priadana, sidik & Sunarsi, Denok. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books.
- Romadhoni, Handayani, Dwi Asih, Rahayu Indarwati. 2020. “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kacanduan Gadget Pada Siswa SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan.” *Empatyh Cons* 2. doi: <https://doi.org/10.31331/emp.v2i1.kodeartikelInfo>
- Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas. 2017. “PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI AGRESIFITAS REMAJA.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. doi: 10.25273/counsellia.v6i2.1018.
- Sukarti, Sri. 2018. “Mengurangi Bullying Verbal Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* 7.
- Supriyati Anik, Supriyo dan Awalya. 2021. “Meningkatkan Self Management Dalam Belajar

Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Volume 2 No.1 2.*

Wijayanti, Ratna. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. 1st ed. Lumajang: Program Studi Akuntansi Stie Widya Gama Lumajang.