PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 1 LOTU

Feliaman Hulu[1], Justin Foera-era Lase[2], Hosianna Rodearni Damanik[3], Famahato Lase[4]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nias[1,2,3,4]
e-mail: feliamanhulu@gmail.com[1], justinfoeraeralase@unias.ac.id[2], hosiannar.damanik@unias.ac.id[3], famahatolase@unias.ac.id[4]

Diterima: *6/8/2026*; Direvisi: *19/10/2026*; Diterbitkan: *18/11/2026*

ABSTRAK

Rendahnya kemandirian belajar siswa tercermin dalam ketergantungan pada orang lain saat menyelesaikan tugas, kesulitan mengatur waktu, dan keterbatasan dalam mengelola perilaku belajar. Penelitian ini bertujuan mengkaji perubahan kemandirian belajar siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* di SMP Negeri 1 Lotu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest* yang melibatkan 29 siswa kelas VIII melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket kemandirian belajar sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian dianalisis menggunakan uji *paired-samples t-test* dan *N-Gain*. Layanan diarahkan pada pengembangan kemampuan siswa untuk mengenali hambatan belajar, memantau perilaku, mengevaluasi kemajuan, dan mengelola kegiatan belajarnya secara mandiri. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kemandirian belajar meningkat dari 68,76 menjadi 89,48, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p < 0{,}001$). Skor *N-Gain* sebesar 0,6446 atau 64,46% berada dalam kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berpotensi mendukung peningkatan kemandirian belajar, meskipun desain tanpa kelompok kontrol belum memungkinkan penetapan hubungan sebab-akibat secara meyakinkan.
Kata kunci: *Bimbingan Kelompok, Self-Management, Kemandirian Belajar*

ABSTRACT

Low levels of learning independence among students are reflected in their reliance on others to complete assignments, difficulties in managing study time, and limited ability to regulate their learning behavior. This study aimed to examine changes in students' learning independence following group guidance services using the *self-management* technique at SMP Negeri 1 Lotu. A quantitative approach with a *one-group pretest-posttest* design was employed, involving 29 eighth-grade students selected through *purposive sampling*. Data were collected using a learning independence questionnaire administered before and after the intervention, then analyzed using a *paired-samples t-test* and *N-Gain* analysis. The intervention focused on developing students' abilities to identify learning barriers, monitor their behavior, evaluate their progress, and manage their learning activities independently. The results showed that the mean learning independence score increased from 68.76 to 89.48, with a statistically significant difference ($p < 0.001$). The *N-Gain* score of 0.6446, or 64.46%, fell within the medium category. These findings indicate that group guidance services using the *self-management*

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

technique may support improvements in learning independence, although the design without a control group does not allow a conclusive determination of a causal relationship.
Keywords: *Group Guidance, Self-Management, Learning Independence*

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya diarahkan pada penguasaan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga pada pembentukan kemampuan siswa dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri. Salah satu kompetensi yang mendukung tujuan tersebut adalah kemandirian belajar, yaitu kemampuan untuk mengambil inisiatif, menetapkan tujuan, menentukan strategi, serta mengevaluasi proses dan hasil belajar tanpa bergantung secara berlebihan pada bantuan orang lain (Melati et al., 2025). Kemampuan ini berkaitan dengan konsep self-regulated learning, yang menempatkan siswa sebagai individu aktif dalam mengatur aspek kognitif, motivasi, dan perilaku selama kegiatan belajar berlangsung (Ardhiani & Muliastrini, 2026; Nurlanty et al., 2026). Pengembangan kemandirian belajar karena itu perlu menjadi bagian dari proses pendidikan agar siswa tidak hanya mampu menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga bertanggung jawab terhadap perkembangan belajarnya sendiri.

Dalam praktiknya, kemandirian belajar belum sepenuhnya terbentuk pada sebagian siswa. Permasalahan tersebut dapat terlihat dari ketergantungan terhadap arahan guru, kurangnya perencanaan kegiatan belajar, serta kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik (Kokan, 2023; Tamba et al., 2025). Kemudahan akses terhadap teknologi juga tidak selalu diikuti dengan kemampuan memanfaatkannya untuk mendukung kegiatan akademik secara terarah. Ketika siswa belum mampu mengatur waktu, menentukan prioritas, dan mempertahankan konsistensi belajar, proses pembelajaran berisiko lebih banyak bergantung pada dorongan eksternal daripada inisiatif pribadi. Kondisi tersebut memperlihatkan perlunya strategi pendampingan yang tidak hanya mendorong siswa untuk belajar, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan mengelola perilaku belajarnya.

Permasalahan serupa ditemukan berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 1 Lotu. Sebagian siswa masih menunggu instruksi guru sebelum memulai kegiatan belajar, belum memiliki target belajar yang jelas, dan mengalami kesulitan mengatur waktu belajar di rumah. Wawancara dengan kepala sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling turut mengindikasikan bahwa inisiatif belajar, pengaturan prioritas tugas, serta konsistensi siswa dalam belajar masih perlu dikembangkan. Sebagian siswa cenderung meningkatkan intensitas belajar ketika ujian akan berlangsung, sehingga kegiatan belajar belum menjadi kebiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan. Temuan awal tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap layanan yang dapat membantu siswa membangun pengendalian diri dan tanggung jawab dalam proses belajar, bukan sekadar meningkatkan kepatuhan terhadap instruksi guru.

Salah satu upaya yang dapat dipertimbangkan untuk menjawab kebutuhan tersebut adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengenali permasalahan, dan membangun strategi penyelesaian bersama dengan dukungan anggota kelompok maupun guru Bimbingan dan Konseling (Dermawan et al., 2025). Teknik self-management melengkapi proses tersebut dengan menempatkan siswa sebagai pihak yang secara aktif mengamati, mengevaluasi, dan mengendalikan perilakunya sendiri (Widyastuti et al., 2021). Penerapannya dapat mencakup self-monitoring untuk mengenali kebiasaan belajar, self-evaluation untuk menilai kesesuaian perilaku dengan target, dan self-reinforcement untuk memperkuat perilaku yang mendukung pencapaian tujuan (Fitriani et al., 2025; Sipahutar &

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Nurhayani, 2024). Dengan demikian, teknik ini memiliki keterkaitan konseptual dengan kemandirian belajar karena keduanya menekankan inisiatif, pengaturan perilaku, dan tanggung jawab individu dalam mencapai tujuan yang ditetapkan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas penggunaan teknik self-management untuk menangani berbagai persoalan perilaku dan akademik siswa. Penelitian Aprina et al. (2025) menempatkan teknik tersebut dalam upaya pengembangan disiplin diri, tanggung jawab, kontrol diri, dan hasil belajar siswa. Temuan pada ranah tersebut memberikan dasar untuk mempertimbangkan teknik self-management dalam layanan Bimbingan dan Konseling, tetapi hasil pada variabel-variabel tersebut tidak serta-merta membuktikan bahwa teknik yang sama memberikan hasil serupa pada kemandirian belajar. Celah penelitian yang perlu dikaji terletak pada pengujian secara empiris layanan bimbingan kelompok yang dipadukan secara khusus dengan teknik self-management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP, bukan hanya pada penerapan teknik tersebut terhadap permasalahan akademik lain atau pada perbedaan lokasi penelitian.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus pengujian hubungan antara bentuk layanan, mekanisme pengelolaan perilaku, dan sasaran perubahan yang hendak dicapai. Layanan bimbingan kelompok menyediakan ruang interaksi dan dukungan sosial, sedangkan teknik self-management mengarahkan siswa untuk mengenali kebiasaan belajar, menetapkan target, memantau pelaksanaan, serta mengevaluasi perilakunya secara mandiri. Perpaduan keduanya secara konseptual memungkinkan proses pendampingan kelompok diteruskan menjadi praktik pengaturan belajar yang dilakukan siswa dalam keseharian. Penelitian ini menguji penerapan perpaduan tersebut pada siswa SMP Negeri 1 Lotu, sehingga kontribusinya tidak semata-mata terletak pada konteks sekolah, tetapi juga pada pengujian intervensi yang secara spesifik diarahkan pada kemandirian belajar. Dengan fokus tersebut, penelitian diharapkan dapat memperjelas kegunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dalam mendukung pembentukan perilaku belajar yang lebih mandiri.

Atas dasar permasalahan dan celah penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap kemandirian belajar siswa di SMP Negeri 1 Lotu. Pengujian ini diarahkan untuk memperoleh bukti empiris mengenai perubahan kemandirian belajar setelah siswa memperoleh layanan yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan mengelola perilaku belajarnya. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam menyusun layanan yang lebih terarah sesuai dengan kebutuhan siswa. Secara akademik, penelitian ini diharapkan menambah bukti empiris mengenai penerapan teknik self-management dalam layanan bimbingan kelompok untuk mendukung pembentukan kemandirian belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre-Experimental Design* melalui desain *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lotu pada Mei–Juni 2026 untuk menganalisis perubahan kemandirian belajar siswa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Sampel penelitian berjumlah 29 siswa kelas VIII-2 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat kemandirian belajar yang relatif rendah, kesediaan mengikuti seluruh rangkaian layanan, serta rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Dalam pelaksanaannya, peserta dibagi menjadi tiga kelompok kecil yang masing-masing terdiri atas 10, 10, dan 9 siswa

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

untuk mendukung interaksi selama kegiatan bimbingan kelompok. Perlakuan diberikan melalui enam sesi layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan komponen teknik *self-management*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sebagai perlakuan, sedangkan variabel terikatnya adalah kemandirian belajar siswa. Pengumpulan data utama dilakukan menggunakan angket kemandirian belajar berskala Likert yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Observasi dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung. Sebelum digunakan, instrumen angket kemandirian belajar diuji validitasnya menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dan reliabilitasnya menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*.

Data penelitian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan skor kemandirian belajar sebelum dan sesudah perlakuan berdasarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Uji normalitas Shapiro–Wilk dilakukan terhadap selisih skor *posttest* dan *pretest* sebagai dasar pemilihan uji hipotesis. Apabila selisih skor berdistribusi normal, perbedaan kemandirian belajar dianalisis menggunakan *paired-samples t-test*, sedangkan apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi digunakan uji Wilcoxon. Besarnya peningkatan skor dianalisis menggunakan N-Gain dengan membandingkan selisih skor *pretest* dan *posttest* terhadap kemungkinan peningkatan maksimum. Hasil N-Gain diinterpretasikan ke dalam kategori tinggi ($g \geq 0{,}70$), sedang ($0{,}30 \leq g < 0{,}70$), dan rendah ($g < 0{,}30$). Analisis difokuskan pada perubahan skor kemandirian belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Uji linearitas dan regresi linear sederhana tidak digunakan dalam analisis utama karena variabel layanan merupakan perlakuan yang diberikan kepada seluruh peserta, sedangkan perubahan yang menjadi fokus pengujian diukur melalui skor kemandirian belajar. Interpretasi hasil tetap mempertimbangkan keterbatasan desain *One Group Pretest-Posttest* yang tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga perubahan skor belum dapat sepenuhnya diatribusikan kepada perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Uji Kualitas Data

1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk memeriksa kelayakan butir pernyataan pada instrumen yang digunakan dalam penelitian. Pemeriksaan mencakup angket komponen *self-management* dan angket kemandirian belajar siswa. Angket komponen *self-management* disusun berdasarkan indikator perilaku pengelolaan diri dalam belajar, sedangkan angket kemandirian belajar digunakan untuk memperoleh data mengenai kondisi siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan. Penentuan validitas dilakukan dengan membandingkan nilai korelasi setiap butir (*r* hitung) dengan nilai kritis (*r* tabel) pada taraf signifikansi 5%. Hasil pengujian kedua instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Butir	Rentang r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
Angket komponen *self-management* (X)	20	0,389–0,747	0,374	Seluruh butir valid
Angket kemandirian belajar siswa (Y)	20	0,377–0,754	0,374	Seluruh butir valid

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai korelasi seluruh butir pada kedua instrumen melampaui nilai kritis yang digunakan dalam pengujian. Dengan demikian, seluruh pernyataan pada angket komponen *self-management* dan angket kemandirian belajar dinyatakan valid berdasarkan kriteria korelasi yang ditetapkan. Hasil ini menunjukkan bahwa butir-butir instrumen memenuhi kriteria validitas empiris dan dapat dipertahankan sebagai bagian dari instrumen penelitian. Meskipun demikian, validitas butir tetap perlu dibedakan dari ketepatan penempatan variabel dalam desain penelitian, sebab layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* merupakan perlakuan yang diberikan kepada siswa, bukan skor angket yang diukur sebagai perlakuan.

2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah validitas butir diperiksa, pengujian reliabilitas dilakukan untuk menilai konsistensi internal setiap instrumen. Pengujian ini diperlukan untuk mengetahui sejauh mana butir-butir pernyataan dalam satu instrumen menunjukkan konsistensi dalam mengukur konstruk yang sama. Penilaian dilakukan secara terpisah pada instrumen layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dan instrumen kemandirian belajar siswa. Hasil pengujian dibandingkan dengan batas minimum reliabilitas yang digunakan dalam penelitian dan dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	**(Variabel X) Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-management***	**(Variabel Y) Kemandirian Belajar Siswa**
Hasil Cronbach's Alpha	0,903	0,834
Cronbach's Alpha Standar	0,7	0,7
Jumlah Butir Pernyataan	20	20
Interpretasi	Reliabel	Reliabel

Tabel 2 memperlihatkan bahwa kedua instrumen memenuhi kriteria konsistensi internal yang digunakan dalam penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan pada masing-masing instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai menurut koefisien Cronbach's Alpha. Dengan demikian, instrumen dapat digunakan untuk mendukung pengumpulan data sesuai dengan tujuan pengukuran yang telah ditetapkan. Hasil reliabilitas ini melengkapi pemeriksaan validitas, tetapi tidak menggantikan kebutuhan untuk memastikan kesesuaian isi instrumen dengan indikator setiap variabel.

Hasil Uji Prasyarat Analisis

1. Hasil Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk memeriksa distribusi data yang menjadi dasar pemilihan analisis statistik. Penelitian ini menggunakan metode Shapiro–Wilk untuk menguji distribusi data pada masing-masing variabel. Interpretasi dilakukan dengan memperhatikan nilai signifikansi terhadap taraf pengujian yang ditetapkan. Ringkasan hasil pemeriksaan tersebut

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

disajikan pada Tabel 3 untuk memberikan gambaran awal mengenai karakteristik distribusi data penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk			Interpretasi
	Statistic	df	Sig.	
Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-management* (Variabel X)	.951	29	.193	Berdistribusi Normal
Kemandirian Belajar Siswa (Variabel Y)	.947	29	.151	Berdistribusi Normal

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa pengujian tidak memberikan bukti yang cukup untuk menolak asumsi normalitas pada distribusi data yang diperiksa. Namun, hasil tersebut belum secara langsung memastikan terpenuhinya asumsi normalitas untuk pengujian perbedaan berpasangan. Dalam desain *one-group pretest-posttest*, asumsi normalitas yang relevan bagi *paired-samples t-test* adalah normalitas skor selisih antara pengukuran awal dan akhir. Oleh karena itu, hasil uji normalitas skor selisih perlu diperiksa sebelum kesimpulan mengenai terpenuhinya asumsi uji parametrik ditetapkan.

Analisis deskriptif Data Kemandirian Belajar Siswa

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Pengelompokan skor ke dalam kategori memberikan gambaran mengenai perubahan klasifikasi siswa selama pelaksanaan penelitian. Penyajian ini melengkapi hasil pengukuran numerik dengan informasi mengenai sebaran siswa pada setiap kategori. Perbandingan distribusi sebelum dan sesudah layanan disajikan pada Tabel 4 sebagai gambaran awal perubahan kemandirian belajar siswa.

Tabel 4. Tabulasi Kemandirian Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-management*

Kategori	Pretest	Persentase (%)	Posttest	Persentase (%)
Sangat Tinggi	0	0,00	25	86,21
Tinggi	8	27,59	4	13,79
Sedang	20	68,97	0	0,00
Rendah	1	3,45	0	0,00
Sangat Rendah	0	0,00	0	0,00
Jumlah	29	100,00	29	100,00

Distribusi pada Tabel 4 menunjukkan pergeseran kategori kemandirian belajar dari pengukuran awal ke pengukuran akhir. Pada awal penelitian, siswa lebih banyak terkonsentrasi pada kategori sedang, sedangkan setelah layanan diberikan, distribusi bergeser ke kategori tinggi dan sangat tinggi. Tidak ditemukannya siswa pada kategori sedang maupun kategori yang lebih rendah dalam pengukuran akhir memperlihatkan perubahan klasifikasi yang jelas secara deskriptif. Meskipun demikian, pergeseran kategori belum cukup untuk menentukan signifikansi statistik maupun memastikan hubungan sebab-akibat, sehingga diperlukan pengujian terhadap skor sebelum dan sesudah layanan.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Hasil Pengujian Hipotesis

1. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah skor kemandirian belajar siswa berbeda secara signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan. Karena kedua pengukuran dilakukan terhadap responden yang sama, analisis menggunakan *paired-samples t-test*. Pengujian ini berfokus pada perbedaan skor berpasangan dan arah perubahan yang terjadi selama periode penelitian. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 5 untuk menjadi dasar dalam mengevaluasi hipotesis penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest Kemandirian Belajar Siswa	-20.724	-14.495	28	0.000

Hasil pada Tabel 5 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kemandirian belajar sebelum dan sesudah layanan diberikan. Tanda negatif pada selisih rata-rata muncul karena perhitungan dilakukan dengan mengurangkan skor *posttest* dari skor *pretest* dalam urutan yang ditampilkan, sehingga arah perbedaan menunjukkan skor pengukuran akhir lebih tinggi. Nilai signifikansi yang ditampilkan sebagai 0,000 oleh perangkat lunak sebaiknya dilaporkan sebagai ($p<0,001$), bukan sebagai probabilitas nol. Dengan demikian, hasil pengujian mendukung adanya peningkatan skor kemandirian belajar selama periode penelitian, tetapi belum dapat memastikan bahwa perubahan tersebut hanya disebabkan oleh layanan karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol.

2. Hasil Uji N-Gain

Analisis N-Gain dilakukan untuk menggambarkan tingkat peningkatan skor kemandirian belajar dengan mempertimbangkan peluang peningkatan yang masih tersedia dari skor awal menuju skor maksimum. Analisis ini memberikan informasi tambahan yang berbeda dari pengujian signifikansi, karena berfokus pada besarnya peningkatan relatif, bukan semata-mata keberadaan perbedaan skor. Hasil perhitungan dapat digunakan untuk menilai tingkat peningkatan berdasarkan kriteria kategorisasi yang dipilih peneliti. Ringkasan statistik N-Gain disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji N-Gain

Uji	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NGain_Score	29	.29	.84	.6446	.13498
NGain_Persen	29	29.41	83.78	64.4573	13.49781
Valid N (listwise)	29				

Tabel 6 menunjukkan bahwa peningkatan skor kemandirian belajar secara rata-rata termasuk kategori sedang apabila menggunakan kriteria N-Gain yang umum digunakan. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa peningkatan yang terjadi tidak hanya dapat diamati

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

melalui perubahan kategori dan signifikansi statistik, tetapi juga melalui besarnya peningkatan relatif terhadap peluang skor yang tersedia. Penetapan kategori efektivitas berdasarkan nilai persentase perlu mengikuti kriteria dan sumber rujukan yang secara eksplisit digunakan dalam penelitian. Oleh sebab itu, hasil N-Gain sebaiknya dipahami sebagai ukuran tingkat peningkatan skor, bukan sebagai bukti mandiri bahwa layanan merupakan satu-satunya penyebab perubahan yang terjadi.

Pembahasan

Kemandirian belajar siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 1 Lotu memperlihatkan perubahan setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Rata-rata skor meningkat dari 68,76 pada pengukuran awal menjadi 89,48 setelah layanan diberikan, disertai pergeseran kategori yang didominasi oleh siswa dengan kemandirian belajar sangat tinggi pada pengukuran akhir. Uji *paired-samples t-test* menghasilkan nilai $t = -14{,}495$ dengan $p < 0{,}001$, sedangkan skor N-Gain rata-rata sebesar 0,6446 atau 64,46% berada pada kategori sedang menurut kriteria interpretasi yang digunakan. Temuan tersebut memperlihatkan adanya peningkatan skor kemandirian belajar setelah layanan diberikan, tetapi belum cukup untuk memastikan bahwa peningkatan tersebut sepenuhnya disebabkan oleh intervensi karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol.

Perubahan skor tersebut dapat dipahami melalui mekanisme *self-management*, yaitu keterlibatan individu dalam mengenali, memantau, mengevaluasi, dan mengarahkan perilakunya sendiri. Dalam konteks belajar, mekanisme ini dapat membantu siswa mengenali kebiasaan yang menghambat penyelesaian tugas, menilai kesesuaian perilakunya dengan tujuan belajar, serta menyusun tindakan perbaikan secara mandiri. Faruq dan Purwandari (2022), melalui tinjauan sistematis, menjelaskan bahwa intervensi *self-management* memiliki relevansi terhadap proses pembelajaran akademik maupun nonakademik, termasuk perilaku dan keterlibatan siswa dalam belajar. Sejalan dengan itu, Smith et al. (2022) melalui tinjauan sistematis mengkaji intervensi *self-management* untuk mengurangi perilaku menantang pada siswa usia sekolah, sehingga memperkuat relevansi pendekatan ini dalam membantu siswa mengelola perilakunya. Dengan demikian, peningkatan kemandirian belajar dapat ditafsirkan sebagai perubahan yang selaras dengan mekanisme pengaturan diri, meskipun proses psikologis tersebut perlu diukur secara langsung apabila hendak dipastikan sebagai penjelasan utama atas perubahan skor.

Pelaksanaan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok juga memberikan ruang bagi siswa untuk membicarakan kesulitan belajar dan mengembangkan strategi pengendalian perilaku bersama anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok berpotensi mendukung proses tersebut melalui pertukaran pengalaman, penerimaan masukan, dan kesempatan mengevaluasi kebiasaan belajar dalam suasana yang terarah. Widiadnyani et al. (2022) mengembangkan panduan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, sedangkan Asmara (2021) membahas penggunaan layanan serupa dalam pengembangan tanggung jawab belajar. Kajian Smith et al. (2022) juga memberikan perspektif pendukung mengenai penggunaan strategi *self-management* untuk membantu siswa usia sekolah mengatur perilaku, meskipun fokus kajiannya adalah pengurangan perilaku menantang, bukan peningkatan kemandirian belajar secara khusus. Penelitian-penelitian tersebut memberikan dukungan konseptual bagi penggunaan layanan bimbingan kelompok dan *self-management* dalam ranah perilaku akademik, walaupun kedisiplinan dan tanggung jawab belajar tidak sepenuhnya identik dengan kemandirian belajar.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan kajian yang menempatkan pengelolaan perilaku sebagai salah satu cara menangani hambatan akademik. Umam et al. (2023) membahas penerapan teknik *self-management* dalam layanan konseling untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, sedangkan Muhammad (2023) mengkaji strategi *self-management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah pertama. Yusran et al. (2023) turut meneliti penggunaan teknik *self-management* dalam konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Smith et al. (2022) melengkapi pembahasan ini melalui sintesis penelitian tentang intervensi *self-management* dalam pengelolaan perilaku siswa usia sekolah, meskipun perilaku yang dikaji berbeda dari prokrastinasi akademik dan kemandirian belajar. Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa teknik ini telah diterapkan pada berbagai perilaku yang berkaitan dengan pengendalian diri dan penyelesaian tugas. Namun, hasil pada kedisiplinan, perilaku menantang, atau prokrastinasi tidak dapat langsung dianggap sebagai bukti peningkatan kemandirian belajar, sehingga temuan penelitian ini perlu diposisikan sebagai tambahan bukti pada aspek perilaku akademik yang berbeda.

Kemandirian belajar juga perlu dipahami dalam kaitannya dengan kemampuan siswa mengambil tanggung jawab atas proses belajarnya, bukan sekadar menyelesaikan tugas tanpa bantuan. Permata et al. (2026) membahas kemandirian belajar siswa SMP melalui lima aspek utama, sehingga memberikan konteks bahwa konstruk tersebut perlu dilihat sebagai kemampuan yang memiliki beberapa dimensi. Febrianasari et al. (2024) mengkaji hubungan perkembangan teknologi pendidikan dengan kemandirian siswa, sedangkan Andini et al. (2026) membahas strategi pengelolaan penggunaan kecerdasan artifisial untuk mengatasi ketergantungan dan mendukung kemandirian belajar mahasiswa. Ketiga sumber ini memperluas pemahaman bahwa kemandirian belajar berkaitan dengan kapasitas mengatur proses belajar dan menggunakan sumber bantuan secara tepat, baik dalam konteks pembelajaran konvensional maupun lingkungan digital. Jika dikaitkan dengan Smith et al. (2022), pengelolaan perilaku dapat dipandang sebagai salah satu aspek yang relevan dalam memahami pengaturan diri, tetapi tidak dapat disamakan dengan keseluruhan dimensi kemandirian belajar. Meski demikian, konteks mahasiswa dan penggunaan teknologi tidak sepenuhnya sama dengan kondisi siswa SMP dalam penelitian ini, sehingga keterkaitannya digunakan sebagai penguatan konseptual, bukan sebagai pembanding hasil yang setara.

Hasil N-Gain sebesar 0,6446 memberikan gambaran bahwa peningkatan skor relatif terhadap peluang peningkatan yang tersedia berada pada kategori sedang menurut kriteria yang digunakan. Interpretasi ini lebih tepat dipahami sebagai tingkat peningkatan skor dalam kelompok yang diteliti, bukan sebagai bukti tunggal bahwa layanan telah terbukti efektif secara kausal. Desain *one-group pretest-posttest* tidak memungkinkan pemisahan secara pasti antara perubahan yang berkaitan dengan layanan dan kemungkinan pengaruh lain, seperti pengalaman belajar selama penelitian, perkembangan siswa, atau faktor eksternal. Oleh karena itu, hasil tersebut memberikan indikasi awal yang menjanjikan tentang potensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, tetapi pengujian menggunakan kelompok pembanding diperlukan untuk memperkuat kesimpulan mengenai efektivitasnya.

Kontribusi temuan ini terletak pada penerapan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok yang secara khusus diarahkan pada kemandirian belajar siswa SMP, bukan hanya pada kedisiplinan, tanggung jawab, atau prokrastinasi akademik. Secara praktis, layanan tersebut dapat dipertimbangkan oleh guru Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu alternatif untuk membantu siswa mengenali kebiasaan belajarnya, mengevaluasi hambatan, dan merencanakan tindakan perbaikan. Namun, penerapannya perlu disertai pemantauan terhadap

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

perkembangan perilaku belajar, karena kenaikan skor kuesioner belum tentu menggambarkan perubahan yang konsisten dalam kegiatan belajar sehari-hari. Evaluasi lanjutan juga perlu mempertimbangkan apakah siswa mampu mempertahankan perilaku mandiri setelah layanan selesai, sehingga manfaat layanan tidak hanya dilihat dari perubahan skor sesaat.

Secara keseluruhan, peningkatan skor sebelum dan sesudah layanan menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berpotensi mendukung pengembangan kemandirian belajar siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 1 Lotu. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menghubungkan *self-management* dengan pengaturan perilaku akademik, tanggung jawab belajar, kedisiplinan, dan pengurangan prokrastinasi (Asmara, 2021; Faruq & Purwandari, 2022; Muhammad, 2023; Umam et al., 2023; Yusran et al., 2023). Kajian Smith et al. (2022) turut memperluas landasan konseptual mengenai penerapan intervensi *self-management* pada siswa usia sekolah, walaupun fokus kajiannya berbeda dari kemandirian belajar. Makna temuan ini bukan bahwa satu teknik dapat menyelesaikan seluruh persoalan kemandirian belajar, melainkan bahwa latihan pengaturan diri melalui layanan yang terstruktur layak dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan pendampingan siswa. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan kelompok kontrol, memperluas karakteristik dan jumlah subjek, serta melakukan pengukuran tindak lanjut agar keberlanjutan perubahan dan kontribusi layanan dapat dinilai dengan lebih kuat.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan indikasi bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berpotensi mendukung pengembangan kemandirian belajar siswa SMP Negeri 1 Lotu. Kontribusi utama temuan ini terletak pada penggunaan strategi pengaturan diri sebagai bagian dari layanan kelompok untuk membantu siswa membangun tanggung jawab dan mengelola proses belajarnya secara lebih mandiri. Meskipun terdapat peningkatan skor setelah layanan diberikan, desain *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol membatasi penarikan kesimpulan kausal. Oleh karena itu, layanan ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif dalam bimbingan dan konseling, tetapi efektivitasnya masih perlu diuji melalui penelitian dengan desain yang lebih kuat.

Implikasi penelitian ini adalah perlunya guru Bimbingan dan Konseling mempertimbangkan teknik *self-management* dalam program layanan sesuai kebutuhan siswa, dengan dukungan sekolah terhadap pelaksanaannya. Pengembangan kemandirian belajar juga perlu diarahkan pada penerapan keterampilan pengaturan diri secara berkelanjutan, bukan hanya perubahan skor setelah layanan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan kelompok kontrol, memperluas subjek penelitian, dan mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan kemandirian belajar untuk memperoleh bukti yang lebih kuat dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Andini, A., Ita, I., & Matasak, H. (2026). Strategi manajemen penggunaan artificial intelligence (AI) terhadap mahasiswa untuk mengatasi ketergantungan dan meningkatkan kemandirian belajar. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa, 2*(12), 1835–1848. https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i12.827

Aprina, A., Padmi, N. M. D., & Rahmi, S. (2025). The influence of self-management techniques on the learning discipline of class VIII students at Frater Don Bosco Middle School, Tarakan. *Journal of Social Science and Economics (JOSSE)*, 77–90. https://doi.org/10.70188/f5qtvw78

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925

Ardhiani, N. G. A., & Muliastrini, E. N. K. (2026). Self-regulated learning sebagai faktor penting dalam meningkatkan motivasi dan kemandirian belajar siswa sekolah dasar. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar, 11*(1), 23–36. https://doi.org/10.25078/aw.v11i1.6415

Asmara, T. (2021). Meningkatan tanggung jawab belajar melalui layanan bimbingan kelompok teknik self-management. *Jurnal Prakarsa Paedagogia, 4*(1). https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6471

Dermawan, B., Harfiani, R., & Daulay, U. (2025). Upaya membiasakan dan meningkatkan belajar mandiri melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI 1.2 SMA Negeri 3 Medan tahun ajaran 2025. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian kepada Masyarakat, 5*(2), 32–37. https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.986

Faruq, F., & Purwandari, E. (2022). Self-management intervention: What are the implications for students' academic and non-academic learning? A systematic literature review. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran, 8*(4), 869–882. https://doi.org/10.33394/jk.v8i4.6112

Febrianasari, D., Suriansyah, A., & Rafianti, W. R. (2024). Dampak teknologi pendidikan terhadap kemandirian siswa. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin, 2*(4), 2235–2240. https://doi.org/10.60126/maras.v2i4.595

Fitriani, D., Kusmanto, A. S., & Aristiani, R. (2025). Implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dalam meningkatkan manajemen waktu peserta didik XI-F2 SMA Negeri 2 Kudus. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 42*(2), 81–93. https://doi.org/10.36456/helper.vol42.no2.a10309

Kokan, K. (2023). Faktor-faktor penyebab rendahnya kemandirian belajar siswa kelas VII pada mata pelajaran PKN di SMP Negeri 2 Waigete Kecamatan Waigete Kabupaten Sikka. *COMPASS: Journal of Education and Counselling, 1*(3), 32–43. https://doi.org/10.58738/compass.v1i3.431

Melati, M., Ulfiati, L., Mardiah, R., Anastasia, I., & Safitri, N. T. (2025). Usaha peningkatan kemandirian belajar siswa Madrasah Tsanawiyah melalui studi kasus dan refleksi pembelajaran. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat Pendidikan, 5*(2), 22–32. https://doi.org/10.33369/jurnalinovasi.v5i2.38133

Muhammad, A. (2023). Self-management strategy to eliminate academic procrastination of junior high school students. *Advances in Social Sciences Research Journal, 10*(10), 137–147. https://doi.org/10.14738/assrj.1010.15757

Nurlanty, W., Solihah, D., & Rosmaladewi, O. (2026). Manajemen self-regulated learning dalam meningkatkan kemandirian belajar murid di SMAN 4 Cimahi. *Science and Education Journal (SICEDU), 5*(2), 2085–2093. https://doi.org/10.31004/sicedu.v5i2.512

Permata, M. A. W., Wahyuni, S., Astuti, S. R. D., & Barid, S. S. A. Q. (2026). Analisis kemandirian belajar siswa SMP Negeri 1 Kencong berdasarkan lima aspek utama. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 11*(1), 1093–1100. https://jipp.unram.ac.id/index.php/jipp/article/view/4331

Sipahutar, A. P., & Nurhayani, N. (2024). The effect of classical counseling guidance services on increasing self-control of high school students. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme, 6*(2), 354–372. https://doi.org/10.37680/scaffolding.v6i2.5917

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925

Smith, T. E., Thompson, A. M., & Maynard, B. R. (2022). Self-management interventions for reducing challenging behaviors among school-age students: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews, 18*(1). https://doi.org/10.1002/cl2.1223

Tamba, A., Limbong, A., & Prayuda, M. S. (2025). Studi tentang perilaku belajar mandiri pada siswa SD. *Jurnal Pendidikan, Media, Strategi, dan Metode*, 151–157. https://doi.org/10.67507/jupen.v1i04.127

Umam, A. K. U., Hasanah, M., & Musbikhin. (2023). Teknik self-management pada layanan konseling untuk peningkatan kedisiplinan siswa. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman, 9*(2), 57–66. https://doi.org/10.53627/jam.v9i2.4974

Widiadnyani, K., Suranata, K., & Metra Putri, D. A. W. (2022). Pengembangan panduan bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 7*(1). https://semnas-fmipa.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1119

Widyastuti, A., Zamroni, E., & Sucipto, S. (2021). Mengatasi rendahnya kemandirian belajar peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-control. *Jurnal Prakarsa Paedagogia, 4*(2). https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7273

Yusran, I., Purwanto, E., & Mulawarman, M. (2023). The effectiveness of rational emotive behavior therapy group counseling self-management techniques and cognitive restructuring techniques to reduce student academic procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling, 12*(2), 127–133. https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/65599

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.14925