

## **Penerapan Teknik *Self Management* melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP NU Lemahabang**

**Dewi Murthosiyah<sup>1\*</sup>, Herny Novianti<sup>2</sup>,  
Rina Kurnia<sup>3</sup>**

Universtitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author: [dewimurthosiyah58@gmail.com](mailto:dewimurthosiyah58@gmail.com)

Received: 17-09-2025

Revised: 29-11-2025

Accepted: 29-11-2025

Cite this article: Murthosiyah., D., Novianti., H., & Kurnia., R. (2025). Penerapan Teknik *Self Management* melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP NU Lemahabang. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 9(2), 99–113  
<https://dx.doi.org/10.29240/jbk.v9i2.13795>

### **Abstract**

Learning responsibility should be embedded in each student. In reality, there are still many students who have low learning responsibility. Like the students of class VIII of SMP NU Lemahabang, namely lazy students in the learning process, often delay doing assignments, skip school, and are late to school, which reflects low learning responsibility. This study aims to determine the description of the learning responsibility of SMP NU Lemahabang students, analyze the application of self-management techniques through group guidance to improve the learning responsibility of SMP NU Lemahabang students, determine the description of self-management of SMP NU Lemahabang students after the application of self-management techniques, and identify obstacles that occur in the application of self-management techniques through group guidance to improve the learning responsibility of SMP NU Lemahabang students. This study is a qualitative study. The research informants were the BK teacher and 5 students. Data collection was carried out through observation, interviews, and documentation. The results of this study are self-management techniques consisting of 4 steps, including (a) Self Monitoring (b). Stimulus-Control (c). Self Reward d). Self as Model is able to increase the learning responsibility of SMP NU Lemahabang students, both in terms of perseverance, independence, and positive attitudes.

**Keywords:** Group Guidance, Learning Responsibility, Self-Management Techniques.

### Abstrak

Tanggung Jawab belajar seharusnya tertanam dalam diri masing-masing siswa. Pada realitanya, masih banyak siswa memiliki tanggung jawab belajar rendah. Seperti siswa kelas VIII SMP NU Lemahabang, yaitu siswa malas dalam proses pembelajaran, sering menunda mengerjakan tugas, membolos, terlambat masuk sekolah, yang mencerminkan tanggung jawab belajar rendah. Penelitian ini bertujuan untuk, mengetahui gambaran tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang, menganalisis penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang, mengetahui gambaran *self management* siswa SMP NU Lemahabang setelah penerapan teknik *self management*, dan mengidentifikasi hambatan yang terjadi dalam penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Informan penelitiannya adalah guru BK dan 5 siswa yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun hasil penelitian ini yaitu teknik *self management* yang terdiri dari 4 langkah, di antaranya (a) *Self Monitoring* (b). *Stimulus-Control* (c). *Self Reward* d). *Self as Model* mampu meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang, baik dari aspek ketekunan, kemandirian, dan sikap positif.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Tanggung Jawab Belajar, Teknik *Self Management*.

### Pendahuluan

Tanggung jawab belajar merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan dan kesuksesan siswa. Menurut Zuchdi (2013) tanggung jawab didefinisikan sebagai perilaku dan sikap individu dalam menjalankan kewajiban dan tugas yang seharusnya dilakukan, baik terhadap Tuhan Yang Maha Esa, negara, lingkungan, masyarakat maupun diri sendiri. Tanggung jawab belajar seharusnya sudah tertanam dalam diri masing-masing siswa, terutama siswa yang sudah memasuki jenjang sekolah menengah pertama (SMP). Seperti yang telah diketahui bahwa siswa SMP sedang berada pada fase perkembangan masa remaja. Sesuai yang diungkapkan oleh Klaczynski & Felmban (2014), seiring masa perkembangan, remaja memperoleh peningkatan kemampuan berpikir logis atau analitis dan terkadang mengalami kemunduran, dengan konteks sosial, pendidikan, dan pengalaman menjadi pengaruh utama. Sederhananya, menjadi "lebih pintar" yang diukur dengan tes kecerdasan tidak memajukan kognisi sebanyak memiliki lebih banyak pengalaman, di sekolah dan dalam kehidupan.

Hal ini mencerminkan siswa SMP seharusnya sudah bisa mengatur diri, mampu memutuskan hal positif dan negatif bagi dirinya, serta bertanggung jawab atas apa yang dilakukan. Namun pada kenyataannya, masih banyak siswa menunjukkan tanggung jawab yang kurang dalam proses belajarnya. Seperti yang terjadi pada siswa SMP NU Lemahabang. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 2 Juli 2024 menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang malas akan proses pembelajaran dan berujung pada seringnya menunda mengerjakan tugas, membolos, terlambat masuk ke sekolah, tidak mengerjakan tugas, dan melakukan hal-hal yang dilarang dalam sekolah. (Pak Afwan, wawancara, 2 Juli 2024).

Penjelasan di atas mengarah pada gejala kurangnya tanggung jawab belajar pada siswa sekolah tersebut yang berdampak pada hasil belajar siswa akan menurun, potensi perkembangan kognitifnya tidak akan terwujud dengan baik, kebiasaan yang buruk akan berkembang, dan siswa tidak dapat melanjutkan ke kelas berikutnya. Menghadapi kondisi demikian, diperlukan upaya dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa di sekolah, yakni melalui sebuah layanan bimbingan. Khususnya bimbingan kelompok. Cara tersebut dinilai tepat sebab persoalan dapat dibicarakan, dan dapat menemukan solusi yang dijalankan bersama melalui bimbingan kelompok. Sehingga rendahnya tingkat tanggung jawab belajar siswa dapat teratasi melalui layanan tersebut (Sumarni, 2018). Layanan ini menggunakan dinamika kelompok untuk meringankan atau menyelesaikan permasalahan yang dialami anggota kelompok. Selain itu, siswa diminta untuk mengemukakan pendapat (masalah) dan berdiskusi serta menyelesaikannya secara bersama-sama, sehingga meningkatkan nilai kehidupan kelompok, dan mengembangkan hubungan interpersonal yang baik serta mampu membangun keterampilan komunikasi dalam kondisi dan situasi apapun. Seperti yang diungkapkan Fitri & Marjohan (2016) bahwa bimbingan kelompok mampu membangun perilaku yang sebenarnya untuk menggapai suatu keinginan.

Terdapat beberapa teknik dan strategi yang dapat membantu meningkatkan tanggung jawab belajar siswa dalam bimbingan kelompok, salah satunya yaitu teknik *self management*. Komalasari, Wahyuni dan Karsih (dalam Risalia, 2023) mengungkapkan *self management* merupakan proses individu mengelola diri sendiri, khususnya mengelola perilakunya. *Self management* mendorong individu menjaga diri, meningkatkan perilaku yang baik dan benar, mengendalikan diri, serta tanggung jawab. Manfaat teknik *self management* dalam meningkatkan tanggung jawab siswa terungkap dalam kajian ilmiah sebelumnya oleh Ozy Asmawati (2017) dan penelitian oleh Maisaputri, Devi., Dharlinda Suri Damiri., & Siti Zahra Bulantika (2022). Kedua penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa teknik *self management* mampu meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil simpulan bahwa penelitian ini menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa.

Alasan menggunakan teknik *self management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa, yaitu karena teknik ini dapat membantu siswa mengelola perilakunya, membantu mengurangi perilaku siswa yang negatif, dan membangun motivasi belajar secara mandiri sehingga siswa mampu bertanggung jawab terhadap apa yang menjadi tugasnya. Teknik *self management* berorientasi pada perubahan perilaku secara langsung, termasuk pendekatan yang praktis dan dapat diterapkan secara mandiri. Hal tersebut yang menjadi kelebihan dari teknik *self management* dibanding dengan teknik lainnya.

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang, menganalisis penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang, mengidentifikasi hambatan yang terjadi dalam penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang, dan untuk mengetahui gambaran tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang setelah diterapkan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok.

## **Metode**

Penelitian ini menggabungkan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi kepada lima siswa kelas VII G dan satu guru BK. Peneliti memilih informan tersebut berdasarkan kriteria tertentu, yakni siswa yang tidak mengerjakan tugas, membolos, sering terlambat masuk ke sekolah, dan melanggar aturan sekolah. Adapun metode analisis data yang peneliti pilih yaitu menggunakan *Analysis Interactive* dari Miles dan Huberman, yang mana terdiri dari empat bagian, yaitu: mengumpulkan data, mereduksi data, menyajikan data dan menarik kesimpulan atau konfirmasi data.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

Penelitian di SMP NU Lemahabang ini dilakukan selama empat bulan, dimulai pada tanggal 18 November 2024 sampai dengan tanggal 10 Februari 2025. Pertemuan dalam penelitian ini sebanyak tujuh kali pertemuan. Berdasarkan hasil observasi dan jawaban wawancara para siswa, peneliti menemukan beberapa karakteristik tanggung jawab belajar rendah pada siswa yaitu dari aspek mandiri, ketekunan, maupun sikap positif. Peneliti mengkategorikan tanggung jawab belajar kelima informan ke dalam setiap aspeknya yang disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1.** Gambaran Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP NU Lemahabang

Informan	Aspek Tanggung Jawab Belajar				
	Mandiri	Tekun	Sikap Positif	Sikap Proaktif	Kontrol Diri
MN	√				
AN	√		√		
AA		√			
ST		√			
AF		√			

Berdasarkan tabel di atas terkait gambaran tanggung jawab belajar, dua orang siswa mengalami tanggung jawab belajar yang rendah dalam aspek kemandirian, tiga orang siswa mengalami tanggung jawab belajar yang rendah dalam aspek ketekunan dan satu orang siswa mengalami tanggung jawab belajar yang rendah dalam aspek sikap positif. Dua orang siswa yang mengalami tanggung jawab belajar rendah dalam aspek kemandirian berjenis kelamin laki-laki, yaitu Informan 1 dan Informan 2.

Informan pertama, tanggung jawab belajar rendah yang dialami MN, siswa SMP NU Lemahabang, khususnya dalam aspek kemandirian. MN sering malas belajar, tidak bertanggung jawab dengan tugas yang diberikan dan jarang mengerjakan pekerjaan rumah (PR) jika tidak ada yang mengingatkannya belajar di rumah. Peneliti mendapatkan hasil bahwa hal yang mendasari MN memiliki tanggung jawab belajar rendah tersebut disebabkan oleh kegiatan belajar di rumah yang kurang dan siswa tidak termotivasi untuk melakukan kegiatan belajar sendiri.

Informan kedua, tanggung jawab belajar rendah dalam aspek kemandirian dan sikap positif, yang dialami AN. Hasil dari penelitian pada subjek AN. mengungkapkan bahwa AN tidak bertanggung jawab menyelesaikan tugas, dan lebih memilih mencontek kepada teman-temannya jika menemukan kesulitan dalam belajar dan kesulitan mengerjakan ujian. Tanggung jawab belajar yang rendah tersebut disebabkan oleh faktor internal yakni semangat dan dorongan belajar yang rendah serta faktor eksternal yakni pengaruh teman sebaya yang mengajak bermain hingga larut malam sehingga siswa lupa akan tanggung jawab belajarnya. Teman sebaya memiliki pengaruh terhadap perilaku dan motivasi belajar.

Adapun tiga orang siswa yang mengalami tanggung jawab belajar rendah dalam aspek ketekunan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, yaitu Informan 3, Informan 4 dan Informan 5. Informan ketiga, Siswa SMP NU Lemahabang memiliki tanggung jawab belajar rendah yang dimiliki AA. Berbeda dengan AN, AA tidak menunjukkan tanggung jawab belajar rendah dalam aspek kemandirian dan sikap positif, tetapi dalam aspek ketekunan. Hasil dari penelitian

menunjukkan bahwa AA merasa kewalahan dengan pekerjaan rumahnya (PR) dan ketika buntu tidak menemukan jawaban tugasnya, AA lebih memilih untuk melihat jawaban temannya. Perilaku tersebut dipengaruhi faktor eksternal, siswa terus bermain bersama teman-temannya. Lingkungan keluarga, seperti kurangnya pengawasan dari orang tua merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya tanggung jawab belajar siswa.

Informan keempat, siswa memiliki tanggung jawab belajar rendah dalam aspek ketekunan dialami oleh ST dengan indikasi ST sangat jarang, bahkan hampir tidak pernah inisiatif belajar di rumah, jika orang tuanya tidak menyuruhnya belajar dan ST belajar hanya pada saat menjelang ulangan sekolah. Tanggung jawab belajar yang rendah pada ST muncul akibat adanya faktor internal, seperti belajar yang kurang dan motivasi belajar yang kurang. Proses belajar yang minim dan rendahnya motivasi belajar merupakan faktor internal yang mengarah pada munculnya tanggung jawab belajar yang rendah pada ST. ST malah menggunakan seluruh waktu luangnya untuk bermain dengan teman-temannya. Sedangkan satu orang siswa yang mengalami tanggung jawab belajar rendah dalam aspek sikap positif berjenis kelamin laki-laki, yaitu informan AN.

Informan kelima, siswa berinisial AF memiliki tanggung jawab rendah dalam aspek ketekunan, tidak ada jadwal belajar yang AF buat di rumah, AF hanya melakukan proses belajar di sekolah. Ditambah, AF di rumah lebih banyak menghabiskan waktunya untuk membantu pekerjaan orang tuanya dibanding dengan belajar, sehingga untuk melakukan aktivitas belajar, AF sudah merasa tidak sanggup. Senada dengan pandangan yang dinyatakan Rahayu dkk (2017) bahwa kegiatan bermain yang terlalu lama atau membantu aktivitas orang tua di rumah secara berlebihan, adalah faktor yang mengakibatkan kekuatan fisik pada anak menurun. Hal tersebut membuat kondisi fisik AF tidak sanggup untuk melakukan belajar mandiri di rumah.

Hasil penerapan dari bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang diperoleh peneliti dengan cara membandingkan kondisi siswa sebelum dan sesudah melakukan *treatment*. Adapun hasil yang diperoleh yaitu:

1. Perilaku MN setelah penerapan teknik *self management* menunjukkan adanya perubahan, di antaranya MN menghilangkan kebiasaannya yang sering mengambil pulpen temannya di kelas.
2. Perilaku AN setelah penerapan teknik *self management* menunjukkan adanya perubahan, di antaranya AN mengurangi kebiasaannya yang sering ke kantin saat ada jam pelajaran di kelas.
3. Perilaku AA setelah penerapan teknik *self management* menunjukkan adanya perubahan, di antaranya AA lebih bertekad untuk belajar dan mengerjakan PR nya.

4. Perilaku ST setelah penerapan teknik *self management* menunjukkan adanya perubahan, di antaranya ST menjadi rajin menyelesaikan apa yang ditugaskan guru.
5. Perilaku AF setelah penerapan teknik *self management* menunjukkan adanya perubahan, di antaranya AF mengerjakan pekerjaan rumahnya (PR) tidak lagi di sekolah dan secara mendadak, melainkan di rumah. Penerapan teknik *self management* tersebut berjalan dengan baik. meskipun demikian, tetap terdapat hambatan yang terjadi. Baik hambatan dari internal maupun hambatan dari eksternal.

## **Pembahasan**

### **A. Gambaran Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP NU Lemahabang**

Tanggung jawab belajar rendah timbul dari berbagai faktor. Faktor yang mempengaruhi tanggung jawab belajar rendah pada siswa berbeda-beda. Baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal seperti kurangnya kesadaran untuk mengerjakan tugas sendiri, lebih bergantung kepada hasil pekerjaan teman, serta faktor eksternal seperti lingkungan yang kurang mendukung. Hal itu selaras dengan pandangan Sundani (2013) bahwa tanggung jawab belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya melaksanakan hak dan tanggung jawabnya, kurang memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, serta belum terlaksana layanan bimbingan konseling dalam menangani perilaku tanggung jawab belajar secara khusus. Pembahasan ini berisi penjabaran gambaran tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang berikut ini:

Pertama, informan MN yang memiliki tanggung jawab belajar dalam aspek kemandirian, disebabkan oleh kegiatan belajar di rumah yang kurang dan siswa tidak termotivasi untuk melakukan kegiatan belajar sendiri. Selaras dengan ungkapan Fitri, Ifdil, & Neviyarni (2016) bahwa penyebab tanggung jawab belajar rendah secara internal, karena siswa masih belajar cara mengelola waktu secara efektif dalam kegiatan sehari-hari yang berdampak pada siswa menjadi tidak tertarik, bosan, dan tidak termotivasi. Didukung faktor eksternal karena orang tua siswa tidak pernah mengingatkan atau mengarahkan siswa untuk belajar. Padahal, keterlibatan orang tua menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan belajar siswa. Temuan Astuti dkk (2013) yang menyatakan bahwa keterlibatan orang tua di rumah dapat meningkatkan hasil belajar semakin mendukung hal tersebut.

Kedua, informan AN yang mengalami tanggung jawab belajar rendah dalam aspek kemandirian dan sikap positif, disebabkan oleh faktor internal yakni semangat dan dorongan belajar yang rendah serta faktor eksternal yakni pengaruh teman sebaya yang mengajak bermain hingga larut malam sehingga siswa lupa akan tanggung jawab belajarnya. Teman sebaya memiliki pengaruh terhadap perilaku dan motivasi belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Yusuf & Nurihsan

(2016) mengemukakan kelompok sebaya dapat membantu remaja belajar mengendalikan perilaku sosial, berinteraksi dengan orang lain, memperoleh minat dan kemampuan yang sesuai dengan usianya, serta mampu mengkomunikasikan perasaan dan masalah.

Ketiga, informan AA yang memiliki tanggung jawab belajar rendah dalam aspek ketekunan dipengaruhi faktor eksternal, siswa terus bermain bersama teman-temannya. Lingkungan keluarga, seperti kurangnya pengawasan dari orang tua merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya tanggung jawab belajar siswa. Sejalan dengan pandangan Warif (2019) yang mengatakan bahwa faktor lingkungan, baik keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat dapat menjadi penyebab malas belajar yang mengindikasikan rendahnya tanggung jawab belajar secara eksternal.

Keempat, informan ST yang memiliki tanggung jawab belajar rendah dalam aspek ketekunan muncul akibat adanya faktor internal, seperti belajar yang kurang dan motivasi belajar yang kurang. Proses belajar yang minim dan rendahnya motivasi belajar merupakan faktor internal yang mengarah pada munculnya tanggung jawab belajar yang rendah pada ST. ST malah menggunakan seluruh waktu luang nya untuk bermain dengan teman-temannya. Kelima, informan AF yang memiliki tanggung jawab rendah dalam aspek ketekunan disebabkan oleh faktor tidak ada jadwal belajar yang AF buat di rumah, AF hanya melakukan proses belajar di sekolah. Ditambah, AF di rumah lebih banyak menghabiskan waktunya untuk membantu pekerjaan orang tuanya dibanding dengan belajar, sehingga untuk melakukan aktivitas belajar, AF sudah merasa tidak sanggup. Senada dengan pandangan yang dinyatakan Rahayu dkk (2017) bahwa kegiatan bermain yang terlalu lama atau membantu aktivitas orang tua di rumah secara berlebihan, adalah faktor yang mengakibatkan kekuatan fisik pada anak menurun. Hal tersebut membuat kondisi fisik AF tidak sanggup untuk melakukan belajar mandiri di rumah.

## **B. Efektifitas Teknik *Self Management* melalui Bimbingan Kelompok**

Penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok diikuti oleh 5 siswa, sebanyak 3 laki-laki dan 2 perempuan. Kegiatan kelompok ini bertempat di Musholla SMP NU Lemahabang. Dilakukan pada pukul 10.30 sampai dengan 11.15 sekitar 45 menit lamanya. Tujuan diadakannya kegiatan ini untuk mengetahui gambaran tanggung jawab belajar para peserta bimbingan sekaligus menerapkan teknik *self management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar yang rendah. Kegiatan ini merupakan cara bagi para siswa untuk sama-sama belajar mengatur perilakunya dengan cara yang efektif, dan mengganti perilaku kurang baik menjadi perilaku yang lebih baik.



Bimbingan kelompok juga bertujuan untuk membantu siswa dalam proses pengenalan satu sama lain, belajar saling berkomunikasi dan memiliki tenggang rasa antara teman kelompok. Tujuan diadakannya kegiatan kelompok tersebut sejalan dengan pendapat Prayitno (1995) yang menyatakan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok yaitu setiap peserta dapat berbicara di depan umum atau kelompoknya, peserta mampu menghargai pandangan dari anggota kelompok lain, memiliki tenggang rasa satu sama lain, dan peserta dapat berinteraksi satu sama lain. Tujuan komunikasi ini adalah untuk melahirkan pemahaman bersama dengan tujuan saling memengaruhi pikiran atau perilaku ke arah positif. Kegiatan kelompok ini sangat bagus bagi siswa SMP kelas VII yang belum bisa langsung beradaptasi dengan lingkungan baru setelah lulus SD serta meningkatkan keakraban dengan teman barunya pula. Maka, dengan adanya kegiatan kelompok ini akan membantu siswa dalam mengasah atau meningkatkan kemampuan interaksi sosial, dimulai dari hal kecil seperti saling berbincang atau berkomunikasi dengan teman satu kelompoknya, bertanya dan menjawab, serta belajar bersama. Adapun penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang adalah sebagai berikut:

1. *Self Monitoring* (Pemantauan Diri)

Pada proses yang dikenal sebagai pemantauan diri atau pengawasan diri, siswa melacak semua yang dilihat pada dirinya dan yang dilakukannya. Termasuk bagaimana cara berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Siswa mengidentifikasi perilaku yang perlu diubah, mencatat dampaknya, dan mencatat seberapa sering perilaku tersebut terjadi sebagai bagian dari latihan pemantauan diri ini. Sesuai yang dikemukakan Gantina (2014) dalam penelitian lain bahwa pada tahap monitor diri atau observasi diri ini siswa dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti.

2. *Self Evaluation* (Evaluasi Diri)

Tahap evaluasi diri atau bisa juga disebut *stimulus-control* merupakan tahap selanjutnya dari teknik *self management* yang berisi siswa membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efesiensi target yang ditentukan. Apabila evaluasi menunjukkan bahwa perilaku yang ditargetkan tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali. Penerapan teknik *self management* di SMP NU Lemahabang sendiri, peneliti tentu saja melaksanakan evaluasi juga untuk melihat dan melacak hasil pemantauan diri siswa, evaluasi harus dilakukan bersamaan dengan setiap prosedur panduan. Hasil evaluasi ini akan diketahui faktor apa saja yang menjadi penghambat atau pendukung yang menyebabkan siswa berhasil atau tidaknya dalam mencapai target atau tujuan yang telah dibuatnya. Selain itu, hasil dari perencanaan yang telah diselesaikan siswa selama pemantauan diri juga dihasilkan oleh evaluasi diri ini.

### 3. *Self Reinforcement (Self Reward-Punishment)*

*Self reinforcement* merupakan tahapan ketiga dari teknik *self management* yang berisi peneliti menetapkan hukuman, penghapusan, atau penguatan. Pada tahap ini siswa harus memiliki kemauan yang kuat untuk memutuskan perilaku mana yang harus segera diperkuat, perilaku mana yang harus dihentikan, dan perilaku mana yang harus diterapkan sekarang. Langkah *self reinforcement* pada penerapan teknik *self management* di SMP NU Lemahabang ini, peneliti atau siswa yang terlibat dapat diberikan penghargaan dan dihukum jika siswa gagal mengikuti atau melanggar pemantauan diri yang telah ditetapkan. Siswa diberi hukuman jika gagal memenuhi target dan tujuan perilaku yang dilakukan agar dapat belajar dari setiap tindakannya. Selain itu, hukuman berfungsi sebagai penguat atau dorongan untuk perilaku yang diinginkan. *Reward* yang dimaksud di sini bisa berupa makanan, film, atau pergi liburan, serta bisa berupa pujian-pujian untuk diri sendiri. *Reward* yang berasal dari diri sendiri tentunya lebih baik karena sesuatu yang diperoleh karena keinginan dan keikhlasan dari diri sendiri akan terasa lebih baik dan mudah diterima.

Selaras dengan pendapat yang dikemukakan Kurnia dkk (2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa *self reward* berarti memberikan hadiah kepada diri setelah tercapainya tujuan yang diinginkan, mengarahkan dan memberi saran untuk selalu berterima kasih pada diri sendiri ketika diri sendiri sudah berhasil menyelesaikan suatu pekerjaan untuk mengapresiasi diri seperti, membolehkan diri bermain ketika sudah mengerjakan PR, jajan jajanan yang diinginkan setelah membantu pekerjaan ibu di rumah, dan lain-lain. Selain *self reward*, siswa memiliki hak untuk mendisiplinkan diri sendiri jika rencananya tidak terlaksana atau jika siswa menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan.

### 4. *Follow Up* atau Tindak Lanjut

*Follow up* dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hasil dari pemberian layanan telah membantu siswa memodifikasi atau meningkatkan proses belajarnya. Setiap kali prosedur bimbingan dan konseling dilakukan di Sekolah Menengah Pertama NU Lemahabang, guru BK yang juga membantu siswa dalam mengalami kesulitan melakukan tindak lanjut untuk mengamati perubahan jangka panjang yang dialami oleh siswa. Langkah-langkah *self management* tersebut sudah diterapkan di dalam berbagai penelitian sebelumnya, termasuk dalam penelitian Ratna (2013) mengungkapkan kesuksesan seseorang sangat ditentukan untuk kemampuannya dalam mengelola dirinya secara efektif. Tahap manajemen diri adalah (1) membuat perencanaan diri, yaitu merencanakan perilaku apa yang akan diubah menjadi lebih baik. (2) mengorganisasi diri, yaitu mampu mengorganisasi perubahan tingkah lakunya menjadi lebih baik, (3) mengevaluasi diri, yaitu mengatur strategi atau rencana baru untuk mempertahankan perilaku yang sesuai.

Terdapat beberapa perubahan yang terjadi pada siswa kelas VII G SMP NU Lemahabang setelah proses bimbingan kelompok teknik *self management* diterapkan. Hasil setelah *treatment* menunjukkan bahwa siswa sudah mencapai beberapa perilaku yang ditargetkan. Hasil penerapan dari bimbingan kelompok diperoleh peneliti dengan cara membandingkan situasi siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Upaya perbandingan tersebut dilakukan peneliti dengan mengamati perubahan siswa dengan *behavior checklist*. *Behavior checklist* merupakan teknik pengamatan yang dapat menunjukkan apakah perilaku yang diamati ada atau tidak, dengan menandainya dengan tanda centang (✓). Enam perilaku bermasalah yang dicatat siswa selama tahap pemantauan diri disertakan dalam pemantauan diri ini.

MN merupakan siswa yang memiliki tanggung jawab belajar rendah. Setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik *self management*, MN merasa senang karena dengan *teknik self management*, MN dapat mengubah perilaku yang selama ini kurang baik. Berdasarkan target perilaku bermasalah atau perilaku yang mengindikasikan tanggung jawab belajar rendah, MN berhasil mengubah perilaku buruknya menjadi perilaku yang lebih baik. MN mengungkapkan bahwa setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik *self management* dan mencatat perilakunya, MN menjadi lebih menyadari perilaku buruk yang selama ini dilakukannya, serta MN berkomitmen untuk mengubah perilaku buruknya tersebut.

AN juga termasuk siswa dengan tanggung jawab belajar rendah. Setelah diberikan teknik *self management* ini, AN merasa senang karena dapat berbagi pengalaman dan ilmu baru. Namun bagi AN, teknik *self management* ini tidak terlalu merubah tanggung jawab belajarnya karena AN termasuk individu yang sulit diatur. Kemudian ST salah satu siswi yang memiliki tanggung jawab belajar rendah dalam aspek ketekunan. Setelah diterapkannya teknik *self management* tersebut, membuat ST merasa lebih baik dan berkembang karena mampu mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang baik. Penerapan teknik *self management* juga membuat ST belajar untuk berkomitmen terhadap keputusannya sendiri, serta memikirkan konsekuensi dari setiap perilakunya.

Terakhir, AF siswi yang memiliki tanggung jawab belajar rendah. Setelah diberikan teknik *self management*, AF merasa senang karena membuat AF menjadi paham cara mengubah perilaku atau kebiasaan agar menjadi lebih baik. AF juga mampu kembali meningkatkan kedisiplinan dirinya karena dengan teknik *self management* ini dapat menggugah semangat. Sesuai penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa gambaran tanggung jawab belajar siswa setelah penerapan teknik *self management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar pada siswa kelas VII G yakni siswa dapat mengurangi intensitas perilaku buruknya karena bisa mengatur, menargetkan dan berkomitmen terhadap perilaku barunya yang lebih baik. Sehingga perilaku buruk siswa dapat berkurang dan tanggung jawab belajar siswa dapat meningkat. Siswa juga mampu berkomitmen

memberikan *punishment* apabila masih melanggar target perilakunya, dan mampu pula berkomitmen memberikan *reward* terhadap diri sendiri apabila mampu mencapai perilaku yang ditargetkan. Selain itu, siswa juga mendapat ilmu dan pengalaman baru dari kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management* ini.

Teknik *self management* berpengaruh terhadap peningkatan *self-management* seseorang. Siswa yang sudah menerapkan teknik *self management* ini telah menunjukkan terjadinya pengaturan diri. Hal tersebut membuat siswa dapat memahami dan mengatur perilakunya, serta mampu meningkatkan tanggung jawab belajarnya. Hasil dari menerapkan teknik *self management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa kelas VII G SMP NU Lemahabang, peneliti meyakini dengan pengamatan serta wawancara bahwa teknik *self management* mampu membawa perubahan pada diri siswa, khususnya dalam konteks pengaturan perilakunya. Hal tersebut terlihat ketika melakukan sesi *feedback*, siswa mulai memahami tanggung jawab belajarnya dan berusaha belajar untuk mengatur perilakunya menjadi lebih baik. Berdasarkan perbedaan antara kondisi siswa sebelum dan sesudah melakukan *treatment*, peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil dari penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar rendah ini bisa membantu meningkatkan tanggung jawab belajar rendah siswa, walaupun belum sepenuhnya.

Temuan utama dari penerapan teknik *self management* yakni timbulnya dorongan siswa untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya, serta merubah perilaku buruk siswa menjadi perilaku yang baik, munculnya kesadaran siswa untuk mengatur kembali perilakunya, baik dengan cara mengelola waktu dalam menyelesaikan tugas, maupun membuat jadwal tugas dengan rapih. Hal demikian telah dibuktikan melalui penelitian terdahulu yang diteliti oleh Monica & Gani (2016) yang memperoleh hasil rendahnya tanggung jawab akademik siswa dapat meningkat setelah pemberian layanan konseling dengan teknik *self management*. Penelitian lain yang mendukung ialah hasil penelitian Wiantisa & Widyastuti (2021) yang memperlihatkan bahwa rendahnya tanggung jawab akademik siswa berubah naik setelah layanan konseling dengan teknik *self management* diberikan.

### **C. Hambatan dalam Penerapan Teknik *Self Management* melalui Bimbingan Kelompok**

Dibalik keberhasilan teknik *self management* di atas, penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok ini tentunya tidak terlepas dari hambatan. Baik hambatan internal dan hambatan eksternal. Hambatan internal merupakan hambatan yang berasal dari lingkup proses bimbingan kelompok itu sendiri, baik dari pihak peneliti maupun dari pihak siswa. Berdasarkan fakta yang diperoleh dari hasil wawancara oleh seorang siswi, yakni ST sebagai peserta bimbingan kelompok diketahui bahwa tidak ada hambatan dari pihak peneliti, tetapi dari pihak peserta bimbingan merasa kurang fokus karena beberapa peserta

bimbingan tidak kondusif sehingga membuat kegiatan bimbingan kelompok sedikit terganggu dan berjalan kurang maksimal. Peneliti memilih peserta bimbingan dengan kriteria tertentu, yaitu dengan kriteria tanggung jawab belajar yang rendah. Sehingga siswa sebagai peserta tidak dapat dipungkiri menampilkan perilaku-perilaku yang sedikit bermasalah. Adapun hambatan eksternal yaitu hambatan yang berasal dari luar kawasan kegiatan bimbingan kelompok. Kegiatan bimbingan kelompok bertempat di musholla SMP NU Lemahabang. Berdasarkan fakta yang diperoleh dari hasil wawancara oleh siswa. Tempat tersebut tidak dapat dipungkiri dilalu-lalangi oleh banyak orang. Sehingga kegiatan siswa sebagai peserta bimbingan kelompok sedikit merasa risih dan kurang jelas dalam menyimak penjelasan peneliti. Mata pelajaran memberi respons sangat baik serta mendukung adanya kegiatan bimbingan kelompok tersebut.

### Penutup

Penelitian ini memperoleh hasil yang dapat ditarik simpulan bahwa pertama, siswa SMP NU Lemahabang memiliki gambaran tanggung jawab belajar yang rendah, baik dari aspek kemandirian, aspek ketekunan, dan aspek sikap positif. Kedua, proses penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas VII SMP NU Lemahabang berjalan sesuai prosedur. Ketiga hasil dari proses penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa kelas VII SMP NU Lemahabang dinyatakan berhasil. Hal tersebut terlihat perubahan dari siswa di setiap sesi proses bimbingan. Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan kelompok ini tidak ditemukan sebuah hambatan internal dari pihak peneliti namun adanya hambatan internal dari pihak siswa. Pada kegiatan kelompok tersebut siswa sebagai peserta bimbingan merasa kurang fokus dan sedikit terganggu karena beberapa peserta bimbingan tidak kondusif. Di luar kegiatan kelompok ini juga tidak ada sebuah hambatan. Kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management* ini mendapatkan dukungan dan respons yang hangat, baik dari kepala sekolah, guru BK, maupun guru mata pelajaran.

Kajian dalam penelitian terbatas pada permasalahan tanggung jawab belajar siswa, dan subjek penelitian ini dibatasi pada siswa yang memiliki permasalahan tanggung jawab belajar rendah dan *self management* yang kurang. Hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangan wawasan keilmuan bagi civitas akademik SMP NU Lemahabang khususnya pada siswa kelas VII G, mampu menjadi pijakan ataupun referensi terhadap peneliti lain yang mengembangkan penelitian tentang penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa, serta dapat memberi kontribusi dalam mencermati dinamika mengenai gambaran dan penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMP NU Lemahabang. Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan dari segi pendekatan

maupun dari segi penulisan. Oleh karena itu, tanpa berkurangnya rasa hormat pada pihak manapun, kiranya ada pendapat yang bisa dijadikan saran.

## Referensi

- Adhi, Kusumastuti & Ahmad Mustamil Khoiro. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Arikunto, S (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asmawati, O (2017). Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. *Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung*.
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. In *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), hlm. 54.
- Berta, R. (2023). Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Kemandirian pada Peserta Didik Kelas XI di Man 1 Lampung Tengah. *Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung*.
- Cormier, L.J. & Cormier, L.S. (1989). *Interviewing For Helpers. 2nd Edition*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Creswell, John W. (1998). *Qualitative Inquiry And Research Design. Choosing Among Five Traditions*. London: SAGE Publications.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dyanasta, R. (2015). Keefektifan Klarifikasi Nilai Untuk Meningkatkan Kesadaran Nilai Tanggung Jawab Akademik Pada Siswa: *Jurnal Psikopedagogia*, 4(2).
- Elyondri, N., & Azizah, N. (2023). Analisis Pengembangan Komunikasi, Persepsi, Bunyi, dan Irama (PKPBI) Anak Tunarungu dan Kebutuhan Media Pembelajarannya. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6141-6153.
- Gie, L. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Klaczynski, PA & Felmban, WS (2014). Heuristik dan bias selama masa remaja: Pembalikan perkembangan dan perbedaan individu. Dalam Henry Markovitz (Ed.), *Psikologi perkembangan penalaran dan pengambilan*

- keputusan (hlm. 84-111). New York, NY: Psychology Press.  
<mailto:/Sandboxes/lhrli@ucdavis.edu>.
- Kurnia, R., Widiyanti, W., Sari, M. J., Wahdiah, S. N., & Ramadhan, B. A. (2021). Konseling Behaviorisme dengan Teknik Self Management dalam Mengatasi Malas Belajar Siswa Ma Unggulan Amanatul Ummah Majalengka. *Al-Tarbiyah. Jurnal Pendidikan (The Educational Journal)*, 3(2).
- Monica dan Gani. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. 3 (1)
- Prayitno (1995) *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia, hlm. 27.
- Prayitno, layanan LI-L9 (Padang Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004), hlm. 2-3
- Piaget, J. (1936). *Memory and Intelligence*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Wahyuningsih, S. (2013). *Metode Penelitian Studi Kasus*. Madura :UTM Press.
- Prijosaksono (2002). *Self Management Series*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Ratna, L. (2013). *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kemampuan Bersosialisasi pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- Wiantisa, F. N., & Widyastuti, D. A. (2021). Konseling Individual Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan Lampung*. 3(1).
- Yolanda, M. (2023). Hubungan Self Management dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Selatan. *Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung*.
- Zuchdi, D. (2011). *Pendidikan Karakter dalam Perspektif Teori dan Praktik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Zubaedi. (2011). *Desain Pendidikan Karakter*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.