

Penggunaan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Manajemen Diri Dalam Belajar

The Use Of Group Guidance To Improve Self-Management In Learning

Sindy Elisvi^{1*}, Muswardi Rosra², Shinta Mayasari²

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
* e-mail: Elisviesindi@gmail.com, Telp: +6281373303883

² Dosen FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

Received: Februari, 2018

Accepted: Februari, 2018

Online Published: Februari, 2018

Abstract: *The use group guidance to improve self management in learning. The problem of this research were students who had low self-management in the school. The problem was "whether self-management in learning grade VIII students can be improved using group guidance at SMP IT Nurul Ilmi Aini?" The purpose of this research was to know the improvement of self-management in learning class VIII students using group guidance . The research method was one group pretest-posttest pre-experimental method. Research subjects were 6 students who hadlow self-management in learning. Data collection techniques used self-management observation sheets in learning. The results of data analysis used Wilcoxon test, obtained the result of -2.207. The result was less than 0.05 (-2,207<0.05) and meant that Ho was rejected and Ha was accepted. There was a significant increase in self-management in learning before and after group guidance. The analysis also showed an increase of 21%.*

Keywords: *Guidance and counseling, group guidance, self-management in learning*

Abstrak: **Penggunaan bimbingan kelompok untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar.** Masalah penelitian ini adalah siswa yang memiliki manajemen diri dalam belajar yang rendah di sekolah. Permasalahannya adalah "apakah manajemen diri dalam belajar siswa kelas VIII dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok di SMP IT Nurul Ilmi Aini ?" Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan manajemen diri dalam belajar siswa kelas VIII menggunakan layanan bimbingan kelompok. Metode penelitian adalah metode pre ekperimen *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 6 orang siswa yang memiliki manajemen diri dalam belajar yang rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi manajemen diri dalam belajar. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh hasil -2,207. Didapat hasil kurang dari 0,05 (-2,207<0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya, ternyata terdapat peningkatan yang signifikan pada manajemen diri dalam belajar sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok. Hasil analisis juga memperlihatkan peningkatan sebesar 21%.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok, manajemen diri dalam belajar

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Pendidikan merupakan proses yang penting untuk mencapai tujuan dan cita-cita pribadi individu, secara filosofis pendidikan menggambarkan suatu proses yang melibatkan berbagai faktor dalam mencapai kehidupan yang bermakna, baik bagi diri sendiri maupun masyarakat pada umumnya. Pendidikan di suatu negara tentu berbeda-beda dalam kontribusi pendidikan.

Dalam keseluruhan proses pendidikan khususnya di sekolah, aktivitas belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Hal ini berarti bahwa berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan tergantung dari proses belajar yang dilakukan oleh siswa sebagai peserta didik.

Hanya saja untuk belajar secara konsisten tidaklah semudah yang dikira. Diperlukannya kesadaran dari diri siswa tentang pentingnya belajar. Menurut Syah dalam (Alamri, 2017) belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Pada kenyataannya, banyak siswa yang masih menganggap remeh tentang pentingnya belajar baik di sekolah maupun di rumah.

Oleh karena itu pelajar ataupun mahasiswa perlu memiliki manajemen diri dalam belajar, berkualitas atau tidaknya belajar siswa sangat dipengaruhi oleh faktor keluarga, lingkungan, sekolah & bakat siswa itu sendiri, yang paling pokok kedisiplinan atau kesadaran dari siswa sendiri yaitu manajemen diri. Menurut (Dembo, 2004) manajemen diri dalam belajar adalah strategi-strategi yang digunakan siswa untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar, yang

meliputi strategi perilaku (manajemen waktu dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial), strategi motivasi (menyusun tujuan dan meregulasi emosi dan usaha), dan strategi belajar cara belajar (belajar dari buku bacaan, belajar dari guru, mempersiapkan diri untuk ujian, dan menjalani ujian).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP IT Nurul Ilmi Bandar Lampung, menggunakan alat ungkap masalah (AUM) presentase masalah tertinggi yaitu terjadi pada bidang pendidikan dan pelajaran dengan jumlah masalah sebanyak 9 masalah yaitu 9% siswa menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) yang diberikan guru, 12% siswa sering malas belajar, 8% siswa kurang dapat memusatkan perhatian dalam mengikuti pelajaran, 13% siswa merasa sering mengganggu dan diganggu sewaktu pelajaran berlangsung, 20% siswa kurang suka membaca buku pelajaran, 10% siswa tidak tau bagaimana cara belajar yang baik, 12% siswa kesulitan dalam memahami isi buku, 20% siswa sering kali tidak siap menghadapi ujian dan 20% siswa merasa sulit untuk belajar kembali di rumah, permasalahan yang di temui di atas sesuai dengan ciri-ciri seseorang yang memiliki manajemen diri dalam belajar yang rendah menurut Dembo (2004: 16) seseorang yang memiliki manajemen diri dalam belajar yang rendah adalah belum mampu mengatur waktu belajar, tidak memiliki semangat dalam belajar, susah menata konsentrasi dalam belajar, tidak memahami cara belajar dari buku dan kurang siap mengikuti ujian.

Melihat permasalahan yang terjadi pada kelas VIII di SMP IT Nurul Ilmi Aini, peneliti merasa bahwa peran bimbingan dan konseling di sekolah sangatlah penting dimana bimbingan dan konseling dapat memandirikan se-

seorang untuk mengatasi permasalahan nya khususnya permasalahan dalam belajarnya, ini sesuai dengan pendapat Winkel dalam (Wahyaningrum, 2017) me- nyatakan bahwa “salah satu tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu untuk menjadi insan yang dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik yang meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku untuk dapat memperoleh apa yang ingin dicapai yaitu keberhasilan dalam belajar”.

Oleh karena itu siswa yang masih memiliki manajemen diri dalam belajar yang rendah hendaknya diberikan layanan bimbingan kelompok, layanan bimbingan kelompok diasumsikan tepat dalam membantu meningkatkan manajemen diri dalam belajar ini sesuai dengan pendapat Winkel (dalam Wahyaningrum, 2017) layanan bimbingan kelompok megupayakan perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok

Ciri khas dari bimbingan kelompok itu sendiri adalah membahas topik-topik yang sifatnya umum (Prayitno, 2004) pengelolaan pikiran, pengaturan tenaga, pengaturan waktu, dan pengaturan tempat merupakan topik umum atau masalah yang dialami oleh semua siswa dalam mengatur dan mengelola diri individu itu sendiri. Pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan dan me- ngarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah, adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Keinginan yang kuat akan memacu munculnya semangat untuk

bisa memperoleh apa yang ingin dicapainya. Salah satu fungsi dari bimbingan kelompok adalah fungsi pengembangan dimana siswa dapat mengembangkan tekad dan tenaganya.

Individu mengembangkan segenap aspek yang bervariasi dan kompleks sehingga tidak dapat berdiri sendiri dengan kegiatan bimbingan kelompok tiap anggota dapat saling bantu membantu mengatasi manajemen diri dalam belajar yang rendah.

Peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok yang terkait dengan bidang belajar karena dalam proses layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini adalah terkait dengan bidang belajar, sesuai dengan pendapat Rahman dalam (Anik, 2013) menyatakan bimbingan belajar adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa untuk dapat membentuk kebiasaan belajar yang baik, mengembangkan rasa ingin tahu dan menumbuhkan motivasi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan.

Dengan bimbingan kelompok yang terkait bidang belajar siswa mendapatkan berbagai informasi, dapat saling berinteraksi antar anggota, berbagi pengalaman, pengetahuan, gagasan, ide-ide yang diharapkan dapat menyelesaikan pembahasan di dalam kelompok, dan diharapkan dalam layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini khususnya dapat meningkatkan manajemen diri dalam belajar siswa. Dari uraian masalah tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian kali ini adalah apakah layanan bimbingan kelompok dapat me- ningkatkan manajemen diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

Berdasarkan uraian diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

peningkatan manajemen diri dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Aini *post-test* Bandar Lampung.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada metode penelitian kuantitatif, dengan metode penelitian *pre-experimental design*. Sugiyono (dalam Setiani, 2014) menyatakan *pre experimental design* merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variable luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variable dependen Sugiyono dalam (Setiani, 2014).

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu Penelitian ini adalah Tahun ajaran 2016/2017. Pada Tanggal 28 Juli 2017 sampai Tanggal 03 September 2017. Tempat Penelitian adalah di SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh kelas VIII di SMP IT Nurul Ilmi Aini yang berjumlah 30 siswa, subjek yang digunakan yaitu sebanyak 6 orang siswa yang memiliki manajemen diri dalam belajar yang rendah. Subjek penelitian diperoleh melalui *purposive sampling*. Sugiyono dalam (Sihombing, 2015) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan dalam penelitian ini adalah manajemen diri dalam belajar yang rendah.

Prosedur

Penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket manajemen diri dalam belajar dalam penjarangan subjek. Selanjutnya dilakukan *pre-test* meng-

gunakan pedoman observasi dimana peneliti menjadi pengamat satu dan guru bimbingan dan konseling sebagai pengamat kedua. Setelah di laksanakan *pre-test*. Selanjutnya yang menjadi subjek dalam penelitian ini diberikan perlakuan menggunakan bimbingan kelompok sebanyak 4 kali pertemuan dimana masing-masing pertemuan konselor membahas topik tugas yang diberikan oleh pemimpin kelompok dan dikaitkan dengan kesulitan yang mereka alami

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi sebagai teknik utama dalam penelitian yang digunakan untuk melihat peningkatan manajemen diri dalam belajar siswa dan angket sebagai teknik pendukung dalam penjarangan subjek manajemen diri dalam belajar yang rendah.

Tabel 1. kategori jawaban pedoman observasi manajemen diri dalam belajar

Pernyataan	Skor
Perilaku muncul sebanyak 4 kali	5
Perilaku muncul sebanyak 3 kali	4
Perilaku muncul sebanyak 2 kali	3
Perilaku muncul sebanyak 1 kali	2
Perilaku tidak muncul	1

Tabel 2. Kategori jawaban angket manajemen diri dalam belajar siswa.

Pernyataan	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai	2	3

Oktober 2017, tahap pertama yang peneliti lakukan sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok adalah terlebih dahulu mencari siswa yang memiliki manajemen diri dalam belajar yang rendah dengan menyebarkan angket manajemen diri dalam belajar kepada siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Aini. Sebelum membagikan angket peneliti menjelaskan kepada siswa apa yang harus dikerjakan dan tujuan pengisian angket tersebut. Penyebaran angket ini dilaksanakan pada tanggal 01 Agustus 2017.

Setelah dianalisis dari seluruh siswa kelas VIII yang mengikuti pengisian angket manajemen diri dalam belajar, maka diperoleh 7 orang siswa yang mendapatkan hasil rendah, artinya keempat siswa tersebut memiliki kemampuan yang rendah dalam manajemen diri dalam belajar. Namun yang bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti bimbingan kelompok hanya 6 orang. Berikut ini adalah tabel data siswa yang memiliki manajemen diri dalam belajar yang rendah:

Tabel 4. Data siswa yang memiliki manajemen diri dalam belajar rendah

No	Nama	Skor	Kriteria
1.	AFA	72	Rendah
2.	AP	73	Sedang
3.	EMI	76	Sedang
4.	JA	71	Rendah
5.	KHY	65	Rendah
6.	MS	69	Rendah

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti kemudian melakukan *pretest* berupa observasi yang peneliti lakukan bersama dengan 1 orang observer lainnya yaitu guru bimbingan konseling di sekolah tempat penelitian, observasi dilakukan pada tanggal 15 September 2017, observasi berlangsung selama jam sekolah berlangsung. Setelah dilakukan observasi, data yang diperoleh kemudian dianalisis berdasarkan data dari kedua observer. Pemberian kriteria juga dilakukan saat observasi, ada tiga kriteria

yang akan digunakan dalam menganalisis hasil observasi saat *pretest* tersebut. Pemberian kriteria dilakukan dengan menggunakan rumus:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

- i* : interval
- NT* : nilai tertinggi
- NR* : nilai terendah
- K* : jumlah kategori

Jadi, interval untuk menentukan kriteria kemampuan manajemen diri dalam belajar siswa wa pada saat *pretest* dengan menggunakan observasi adalah:

$$I = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(19 \times 5) - (19 \times 1)}{3} = 95/3 = 25$$

Berdasarkan keterangan diatas maka diperoleh kriteria manajemen diri dalam belajar yang tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 5. kriteria manajemen diri dalam belajar (lembar observasi).

Interval	Kriteria
70 – 94	Tinggi
45 – 69	Sedang
19 – 44	Rendah

Selanjutnya diperoleh skor manajemen diri dalam belajar siswa-siswa tersebut yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Data *pretest* (*pre-observation test*) siswa sebelum diberikan perlakuan

No	Nama	Skor	Kriteria
1	AFA	44	Rendah
2	AP	48	Sedang
3	EMI	50	Sedang
4	JA	43	Rendah
5	KHY	42	Rendah
6	MS	43	Rendah

Berdasarkan data yang diperoleh saat *pretest* dapat disimpulkan bahwa keenam siswa tersebut memiliki

manajemen diri dalam belajar yang rendah, siswa-siswa tersebut kemudian dipanggil dan berkumpul di ruangan bimbingan dan konseling sekolah. Setelah itu peneliti memberikan penjelasan bahwa berdasarkan hasil dari penyebaran angket manajemen diri dalam belajar mereka adalah subjek yang akan diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok, setelah itu pemimpin kelompok dan anggota kelompok membuat kesepakatan untuk melaksanakan bimbingan kelompok.

Berikut ini pembahasan setiap pertemuan, pertemuan pertama Bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari Selasa, 15 September 2017 di SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung.

Pada pertemuan pertama, anggota kelompok masih terlihat pasif dan malu-malu, karena anggota masih belum memahami kegiatan bimbingan kelompok, kegiatan dimulai dengan perkenalan pemimpin kelompok setelah itu pemimpin kelompok memberikan pengantar mengenai bimbingan kelompok dan manajemen diri dalam belajar.

Secara umum kegiatan dapat berjalan dengan lancar, meskipun anggota kelompok masih pasif dalam diskusi, pada pertemuan pertama ini, awalnya tidak semua anggota ada yang berani mengemukakan pendapat, namun setelah diarahkan oleh pemimpin kelompok akhirnya semua anggota kelompok mampu untuk menceritakan gambaran diri dan berdiskusi mengenai bagaimana cara mengatur waktu belajar, dimana dalam proses bimbingan ini pemimpin kelompok memberikan topik tugas terlebih dahulu mengenai apa yang dimaksud dengan manajemen waktu belajar dan tahap-tahapan dalam mengatur waktu dalam belajar barulah anggota kelompok diajak untuk berdiskusi bagaimana cara setiap individu dalam mengatur waktu belajarnya selama ini barulah setelah itu pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok memikirkan apa perilaku yang harus

mereka ubah. Setelah mengetahui bagaimana cara mengatur waktu belajar yang baik, pada pertemuan ini memang beberapa anak masih terlihat pasif dan masih kurang terbuka pada saat pemimpin kelompok mengajak mereka untuk mengungkapkan pendapat tetapi proses bimbingan kelompok bisa berjalan secara efektif

Sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, Bimbingan kelompok yang kedua ini tetap dilaksanakan di SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung., pada hari Kamis, 22 September 2017.

Pertemuan kedua, suasana kelompok sudah terlihat lebih baik, anggota kelompok mulai mau membuka diri, ada beberapa anak yang sudah aktif mengajak anggota kelompok lain untuk menghidupkan dinamika kelompok yaitu memberikan tanggapan dan masukan kepada permasalahan setiap anggota, di pertemuan kedua ini pemimpin kelompok kembali mengajak anggota kelompok untuk membahas topik tugas mengenai cara menumbuhkan semangat dalam belajar adalah dengan cara pilih waktu belajar yang tepat, mencatat pokok-pokok pelajaran, sediakan waktu untuk istirahat agar segar kembali ketika akan melanjutkan belajar, membuat *reward* atau hukuman dalam belajar apabila kecil maka buat hukuman untuk diri sendiri agar tidak mengulangi perilaku tersebut, menanamkan kemauan untuk niat yang tinggi dalam belajar ini sangat penting apabila kita sudah menyusun apa saja yang akan dipelajari dan membuat strategi yang bagus tetapi tidak di barengi dengan niat dan kemauan tinggi untuk berubah maka akan sia-sia pada saat awal kegiatan memang anggota kelompok sudah cukup aktif mendengarkan namun pada saat pemimpin kelompok sedang memberikan materi mengenai membangun semangat dalam belajar ada beberapa orang anak yang terlihat mengantuk, melihat hal tersebut pemimpin kelompok mengajak mereka untuk

melakukan *ice breaking* yaitu permainan udara, darat dan air dimana anggota kelompok yang ditunjuk harus menyebutkan nama binatang atau hewan yang hidup sesuai dengan kata yang diucapkan oleh pemimpin kelompok (udara, darat dan laut), anggota kelompok yang tidak bisa atau salah menyebutkan nama hewan sesuai dengan tempat hidupnya akan diberikan hukuman.

Setelah diberikan permainan mereka mulai berkonsentrasi kembali untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, pemimpin kelompok mempersilahkan mereka untuk bercerita mengenai kesulitan dalam menumbuhkan semangat dalam belajar selama ini dan secara bergantian memberikan tanggapan

Pada pertemuan kedua, anggota merasa senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, selain itu anggota kelompok sudah memiliki rencana untuk melakukan tips dan trik yang dapat dijadikan motivasi untuk menumbuhkan semangat dalam belajar.

Sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, bimbingan kelompok yang ketiga ini dilaksanakan pada hari rabu, 28 September 2017 di SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung.

Pertemuan ketiga suasana kelompok sudah terlihat makin baik, dimana anggota kelompok mulai mau membuka diri, dan lebih aktif dari pertemuan pertama dan kedua pada pertemuan ketiga ini anggota kelompok sudah terlihat sangat antusias untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, pemimpin kelompok kembali mengajak anggota kelompok untuk membahas topik tugas berkenaan tentang materi mengenai cara belajar dari buku yang baik dan cara dari guru yang baik. Dalam proses diskusi pada pertemuan ini sama halnya dengan pertemuan pertama dan kedua, tentang bagaimana belajar dari buku yang baik dan efektif dan bagaimana

belajar dari guru yang baik dan efektif, setelahnya pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok menceritakan mana perilaku yang akan mereka ikuti dan mana perilaku yang menurut mereka susah untuk mereka lakukan, setelah itu anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan berupa saran atas apa yang teman mereka sampaikan agar kesulitan yang di alami anggota kelompok bisa teratasi.

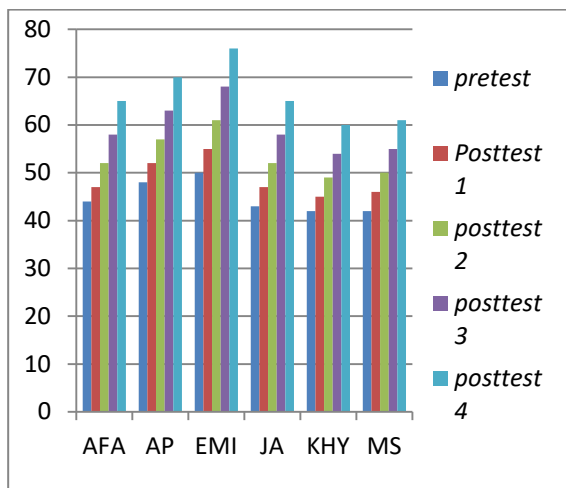
Sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, Bimbingan kelompok yang keempat ini dilaksanakan pada hari kamis, 29 september 2017 di SMP IT NurulIlmiAini Bandar Lampung.

Pada pertemuan keempat ini anggota kelompok sangat terlihat antusias seperti halnya pertemua ketiga, pada pertemuan ini pemimpin kelompok kembali mengajak anggota kelompok untuk membahas topik tugas yang akan dibahas pada pertemuan keempat yaitu bahasan mengenai bagaimana cara belajar menjelang ujian, sama halnya dengan pertemuan ketiga pertemuan keempat menjelaskan materi terkait pengaturan belajar menjelang ujian dan saat ujian yaitu pada saat akan ujian hal-hal yang harus dilakukan adalah tumbuhkan *mindset* untuk mendapatkan nilai terbaik, menghancurkan penghambat diri contohnya sering merasa malas, percaya diri menghadapi ujian yaitu tidak ragu untuk mengisi pertanyaan di dalam soal, disiplin dalam belajar, strategi waktu belajar, strategi memahami pelajaran dengan cara menemukan poin-poin penting dalam pelajaran sehingga mudah untuk memahami pelajaran tersebut, setelah itu pemimpin kelompok mengajak mereka untuk menceritakan mana perilaku yang susah mereka laksanakan setelah nya anggota kelompok secara bergantian untuk memberikan masukan nya kepada setiap anggota.

Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok diperoleh

nilai rata-rata skor sebesar 269 dan setelah dilakukan perlakuan bimbingan kelompok hasil *posttest* pertama (O2) meningkat menjadi 292 *post test* kedua (O3) 321 , *post test* ketiga (O4) 356 , *posttest* keempat (O5) 397. Masuk dalam kategori sedang. Terdapat selisih skor 21 antara *pretest* dan *posttest* terakhir. Dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa siswa sudah mulai dapat memahami tindakan apa yang harus mereka lakukan untuk mengatasi masalah mereka yang tentunya masih berhubungan dengan manajemen diri dalam belajar.

Berikut ini adalah grafik peningkatan manajemen diri dalam belajarsiswa:



Gambar 1. perbandingan pre-test dan posttest

Berdasarkan gambar.1 terlihat adanya peningkatan manajemen diri dalam belajar siswa dari pertemuan pertama sampai pertemuan keempat, hal ini terlihat dari perilaku yang ditunjukkan siswa yaitu tidak tertidur saat jam pelajaran, mengerjakan PR dirumah dan mengumpulkan PR tepat waktu, tidak mengobrol saat jam pelajaran berlangsung, mencatat materi yang di sampaikan guru dan siap untuk mengikuti ujian.

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan manajemen diri dalam belajar siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Aini setelah dilakukan bimbingan kelompok. Hasil

analisis data penelitian, diketahui berdasarkan hasil *posttest* masing-masing subjek setelah melakukan bimbingan kelompok lebih tinggi jika dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum dilakukan bimbingan kelompok. Hasil *pretest* dan *Posttest* terjadi peningkatan sebanyak 21%, ini berarti manajemen diri dalam belajar 6 siswa SMP IT Nurul Ilmi Aini meningkat setelah adanya layanan bimbingan kelompok.

Hal ini terlihat dari perilaku yang ditunjukkan siswa yaitu tidak tertidur saat jam pelajaran, mengerjakan PR dirumah dan mengumpulkan PR tepat waktu, tidak mengobrol saat jam pelajaran berlangsung, mencatat materi yang di sampaikan guru dan siap untuk mengikuti ujian.

Peningkatan manajemen diri dalam belajar pada setiap subjek berbeda-beda dalam setiap indikator, hal ini terlihat dari hasil analisis data yang diperoleh. Peningkatan pada indikator yang pertama yaitu menuut Bahri dalam (Setiani, 2014) strategi perilaku dalam belajar meliputi mengatur manajemen waktu dalam belajar meliputi membuat jadwal belajar, belajar di lingkungan yang bebas dari hambatan yang membuat susah berkonsentrasi, mengatur jam istirahat di dalam proses belajar, merencanakan secara spesifik hal-hal yang akan dilakukan di setiap waktu, menyusun alternatif kegiatan yang akan dilakukan ketika waktu belajar yang dimiliki berlebihan, mengestimasi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan setiap tugas, membuat prioritas tugas, kerjakan tugas dari mata pelajaran yang tidak disukai, kerjakan tugas sedini mungkin, serta atur waktu tidur kurang lebih 6-8 jam perhari untuk menjaga kualitas tidur yang baik dan bermanfaat pada kegiatan belajar baik di rumah maupun sekolah

Selain itu ketika seseorang ingin mengembangkan strategi perilaku dalam belajar hendaknya mengatur lingkungan fisik dan sosial dalam belajar meliputi: menciptakan lingkungan belajar yang

minim distraksi, melengkapi materi yang dibutuhkan untuk belajar, mengendalikan level suara kebisingan, duduk di barisan depan kelas, mengurangi interupsi, misalnya: dengan memasang tanda “Ujian Semester jangan diganggu” di depan pintu kamar dan protes ketika gangguan muncul.

Peningkatan pada indikator ini terjadi pada subjek dengan inisial JA dan KHY, pada indikator ini perubahan yang terjadi kepada JA, dimana JA merasa dirinya mengalami kesulitan dalam manajemen perilaku nya di dalam belajar yaitu belum mengatur waktu belajarnya, karena kebiasaan JA yang sering begadang dan jarang untuk belajar selain itu JA juga sering datang terlambat ke sekolah dan tertidur dikelas, JA juga mengaku bahwa dirinya sering merasa letih dan jenuh pada saat di sekolah dan selalu merasa mengantuk saat di sekolah akibatnya JA jarang memperhatikan guru pada saat dikelas, setelah bercerita mengenai permasalahan yang di alami JA di bantu oleh anggota kelompok lainya secara bergantian memberikan tanggapan dan saran mengenai bagaimana cara mengatasi permasalahan yang di hadapi JA. Setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok bagaimana cara mengatur waktu belajar dan mengatasi rasa lelah setiap kali belajar JA mulai menerapkan apa yang di sampaikan oleh teman-temannya yaitu mengatur waktu tidur dan tidak usah mengikuti kegiatan yang kurang menguntungkan diri, meskipun menurut JA dia masih sering begadang namun dia tetap ingin merubah agar tidak terus-terusan seperti itu, perubahan yang terjadi pada subjek JA adalah JA tidak terlambat berangkat ke sekolah lagi dan perilaku JA pada saat di kelas memperhatikan guru dengan fokus dan tidak tertidur lagi pada saat proses KBM. Apa yang JA rasakan sesuai dengan pendapat (Dembo, 2004:4) pelajar hendaknya membuat pengaturan waktu tujuan dari manajemen waktu itu sendiri adalah untuk memastikan semua tugas penting telah di lakukan dan pelajar

juga hendaknya mengatur jam waktu istirahat dalam belajar agar efektif dalam mengikuti proses pembelajaran.

Selanjutnya pada KHY aspek yang mengalami peningkatan adalah aspek strategi perilaku, KHY juga menceritakan permasalahan yang di alaminya mengenai strategi perilaku dalam belajar KHY merasa dirinya selama ini belum mampu mengatur lingkungan fisik dan sosial dalam belajar, KHY bercerita bahwa dirinya selalu merasa sangat susah menata diri untuk fokus belajar baik di rumah maupun di sekolah, ada saat dirumah KHY sangat terganggu dengan suara bising pada saat dirinya ingin fokus belajar, dan pada saat di sekolah KHY merasa terganggu dengan teman-temannya yang mengajak untuk mengobrol pada saat belajar dan juga merasa terganggu dengan suara teman-teman lainya yang asik mengobrol pada saat guru menjelaskan materi didepan kelas akibatnya KHY merasa susah mendengarkan penjelasan guru, merasa sangat terganggu konsentrasinya pada saat di sekolah.

Setelah KHY menceritakan permasalahan yang di alami terkait mengatur lingkungan fisik dan sosial dalam belajar, setelah pemberian *treatment* bimbingan kelompok perilaku yang di tunjukan oleh KHY adalah yang awalnya sering mengobrol bersama teman saat guru menyampaikan penjelasan di depan kelas, sering tidak bisa menjawab pertanyaan guru saat di beri pertanyaan karena tidak fokus dalam belajar, namun setelah bimbingan kelompok KHY mulai fokus mendengarkan pada saat guru menyampaikan materi serta mencatat materi yang di sampaikan guru, KHY juga meletakkan jarinya di mulut untuk memberi tanda kepada teman-teman lainya yang membuat keributan untuk diam. Ini yang menjadi tanda perubahan dimana sebelum mengikuti *treatment* ketika guru menjeaskan di depan KHY ikut mengobrol dengan teman sebangku dan sesekali sering ikut membuat kegaduhan di kelas.

peningkatan pada KHY tidak setinggi teman-temannya dikarenakan didalam proses bimbingan kelompok KHY cenderung pasif dan sulit menerapkan apa yang disampaikan oleh teman-temannya karena KHY merasa sangat sulit menolak ajakan teman untuk mengobrol karena takut teman-temannya tersebut tersinggung. Apa yang KHY rasakan sesuai dengan pendapat (Dembo, 2004) menyatakan bahwa mengatur lingkungan fisik dan sosial dalam belajar dapat membantu siswa untuk lebih berkonsentrasi dalam belajarnya, dapat meningkatkan pencapaian akademik yang lebih baik, kemampuan berpikir yang lebih baik.

Peningkatan kedua dengan indikator strategi motivasi meliputi cara mengatur strategi motivasi dalam belajar agar dalam proses belajar peserta didik memahami bagaimana meningkatkan prestasi belajar melalui strategi yang pas, dengan cara menyusun tujuan meliputi proses membuat standar untuk performansi. selanjutnya materi di dalam strategi motivasi adalah meregulasi usaha dalam belajar adalah dengan cara utlah renca mana pekerjaan rumah (PR) yang akan dikerjakan terlebih dahulu, mulailah sekarang tambahkan mindset bahwa dalam mengerjakan sesuatu itu harus secepatnya di selesaikan jangan membuat diri terbiasa mengerjakan sesuatu hal di tunda-tunda, meningkatkan motivasi, bagun kebiasaan disiplin dalam mengerjakan apapun termasuk mengerjakan PR jangan meremehkan segala sesuatu, seperti halnya mengerjakan tugas, pikirkan manfaat menyelesaikan segala sesuatu hal lebih awal, kerjakan sedikit tetapi sering maksudnya adalah ketika seseorang malas membaca pelajaran saat di rumah maka kita harus membiasakan diri untuk mengulas pelajaran di rumah walaupun sebentar tetapi harus rutin agar itu menjadi kebiasaan yang positif.

Peningkatan pada indikator ini dialami oleh subjek AP dan EMI, peningkatan yang terjadi kepada AP adalah, dia merasa selama ini kurang

memiliki tujuan dalam belajar yang baik dan belum menumbuhkan semangat dalam belajar, selama ini dia selalu asik bermain dan tidak pernah berpikir untuk mendapatkan nilai yang terbaik untuk itu ketika mengerjakan tugas ataupun saat ujian AP jarang sekali belajar, setelah AP menceritakan permasalahan nya anggota kelompok diminta secara bergantian untuk memberikan tanggapan dan saran bagaimana cara menumbuhkan semangat dan minat dalam belajar yaitu dengan cara pertama cari tahu terlebih dahulu kapan diri kita mulai nyaman untuk belajar orang lain biasanya menyebutkan saat subuh namun tidak semua orang sama untuk itu kenali dulu kapan waktu terbaik diri kita untuk belajar, selain itu untuk menumbuhkan semangat dalam belajar saat di sekolah adalah terlebih dahulu persiapkan diri jika mengantuk sebaiknya cuci muka terlebih dahulu, biasanya murid malas belajar disekolah alasan nya adalah karena membenci guru namun hal yang harus di tumbuhkan adalah menganggap pelajaran itu penting untuk mendapatkan nilai yang bagus manfaat lain jika nilai bagus adalah mendapatkan pujian dari orang tua dan guru. Setelah *treatment* perubahan yang terjadi adalah saat dikelas AP tidak terlalu sering keluar masuk saat jam pelajaran lagi, dia terlihat lebih tenang dan fokus mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru.

Berbeda pada saat sebelum *treatment* AP selalu mengantuk saat guru menyampaikan materi di depan kelas, selalu keluar kelas dengan banyak alasan. Aspek yang mengalami peningkatan yang tinggi adalah aspek strategi motivasi dimana perubahan tersebut di sebabkan saran dan tanggapan dari anggota kelompok yang membuat AP merasa terbantu dan memunculkan kesadaran bahwa ketika kita fokus dan memahami bagaimana cara menumbuhkan semangat dalam belajar maka diri kita bisa cepat memahami materi pelajaran selain itu pada saat di kelas ketika kita fokus mendengarkan guru maka

manfaat yang di dapat kita bisa memahami penjelasan tersebut dengan cepat. Apa yang AP rasakan sesuai dengan pendapat (Dembo, 2004) Tujuan membantu pelajar untuk menjadi waspada (*aware*) terhadap nilai dan menentukan apa yang ingin dilakukannya. Sebagai hasilnya, tujuan akan mempengaruhi sikap, motivasi, dan proses belajar.

Selanjutnya EMI juga menjelaskan bahwa dirinya kurang memiliki regulasi usaha dalam belajarnya karena sering nya menunda-nunda mengerjakan PR akibatnya dirinya selalu di tegur guru karena selalu mengumpulkan PR terlambat dan terkadang tidak mengerjakan sama sekali, masalah yang muncul dari perilaku EMI tersebut adalah dirinya sering terburu-buru dalam mengerjakan tugas, dan nilai yang didapat pun kecil dan menyebabkan tidak ada peningkatan hasil belajar. Setelah proses bimbingan kelompok, perilaku yang nampak adalah dia menyadari bahwa apapun pekerjaan yang dilakukan secara terburu-buru tidak lah sempurna karena memang selama ini nilai yang dia miliki kecil, saat di sekolah juga sering di tegur oleh guru karena sering terlambat mengerjakan PR, sering menjadi ejekan teman, untuk itu dia bertekad merubah kebiasaan buruk tersebut, meskipun menurut EMI sangat sulit untuk melaksanakan itu semua karena dia sepulang sekolah harus membantu orang tuanya dan setelah itu dia ngaji dari magrib sampai larut malam terkadang dia terlalu capek dan akhirnya tertidur.

Aspek yang meningkat pada subjek EMI adalah aspek strategi motivasi dalam belajar, hal ini dikarenakan EMI merasa terbantu dengan saran yang diberikan anggota kelompok dan juga kesadaran yang mulai tumbuh karena mendapatkan tanggapan dari anggota kelompok bahwa kebiasaan menunda-nunda pekerjaan rumah (PR) adalah kegiatan yang tidak bagus elain merugikan diri sendiri, kegiatan terburu-buru membuat diri kita menyelesaikan tugas tidak secara teliti akibatnya nilai yang

di dapat kecil. Apa yang EMI rasakan sesuai dengan pendapat (Dembo, 2004). Persepsi pelajar mengenai mudah atau sulitnya tugas akan mempengaruhi jumlah dari usaha yang perlu dikeluarkan untuk menyelesaikan tugas. Untuk itu pelajar harus memiliki Tujuan yang spesifik hal ini membantu pelajar menentukan jumlah usaha yang dibutuhkan untuk sukses dan mengarah pada perasaan puas ketika tujuan itu tercapai

Peningkatan pada indikator ketiga yaitu strategi belajar dan cara belajar meliputi belajar dari buku bacaan, Pembaca yang baik akan menggunakan beberapa strategi dalam memahami dan mengingat apa yang dibaca, menentukan poin-poin penting, pembaca yang baik akan mengambil intisari (poin penting) dari bacaan, meringkas informasi, pembaca yang baik akan meringkas informasi dengan mengulang semua ide di bacaan atau bab, membedakan antara informasi yang penting dan tidak penting, dan kemudian menggabungkan ide untuk menciptakan kalimat yang merepresentasi bahan yang sedang dipelajari, membuat kesimpulan, pembaca yang baik akan membuat kesimpulan dari bacaan yang dibaca, memuculkan pertanyaan ketika membaca, pembaca yang baik dapat menimbulkan pertanyaan dan berusaha menjawab pertanyaan tersebut, dan materi selanjutnya mengenai belajar dari guru, belajar dari guru akan berbeda dengan belajar dari buku dimana ketika belajar dari buku, pelajar dapat mengontrol kecepatan dari informasi yang masuk ke otak; sedangkan sewaktu belajar dari guru, guru yang menjadi kunci di dalam menyalurkan informasi sehingga dibutuhkan teknik yaitu perhatikan poin-poin yang ditulis oleh guru dipapan tulis, dengarkan apa penjelasan dari masing-masing poin dan catat hal-hal penting yang di sampaikan guru, apabila kita belum memahami apa yang guru sampaikan beranikan diri untuk bertanya.

Materi selanjutnya adalah mempersiapkan diri untuk ujian, pelajar dapat

mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian dengan menyusun rencana belajar, rencana belajar yang efektif meliputi apa, kapan, dan bagaimana materi belajar perlu direview mengorganisasikan dan memisahkan materi ke dalam bagian kecil yang akan dipelajari untuk beberapa hari ke depan dan mencakup beragam strategi belajar cara belajar (*learning and studying*) yang dapat digunakan pelajar untuk merespon dengan pertanyaan ujian level tinggi atau level rendah.

Peningkatan terjadi di indikator strategi belajar dan cara belajar di alami oleh AFA dan MS dimana AFA bercerita bahwa dirinya mengalami kebingungan cara belajar dari buku dan guru yang baik, karena selama ini AFA hanya membaca tanpa tau apa yang harus dilakukan agar selalu mengingat apa yang di abaca dan ketika belajar dari guru kesulitan yang AFA alami adalah AFA sering tertinggal mencatat saat guru menyampaikan materi dan AFA juga merasa dia tidak memahami apa yang guru sampaikan karena bingung bagaimana mencatat apa yang guru sampaikan, setelah AFA menceritakan masalahnya anggota kelompok secara bergantian memberikan tanggapan dan saran dalam mengatasi permasalahan tersebut. AFA mendengarkan dengan fokus ide dan gagasan yang teman-teman sampaikan dalam membantu pemecahan permasalahan yang dia hadapi.

Perubahan setelah pemberian *treatment* bimbingan kelompok saat di dalam kelas AFA terlihat sudah bisa mencatat materi yang di sampaikan oleh guru dengan cara tidak terus-terusan mencatat saat guru menyampaikan materi, namun dengan cara mencatat terlebih dahulu poin yang di tulis oleh guru di papan tulis setelah guru menjelaskan satu-persatu dari bahasan yang tulis barulah AFA mencatat hal-hal yang penting dari yang di sampaikan, sedangkan cara AFA belajar dari buku adalah sama halnya saat belajar dari guru AFA mulai memahami ketika ingin belajar dari buku maka kita

harus memperhatikan poin apa saja yang hendak di pelajari pada setiap BAB dan barulah menstabilo hal-hal yang menurut AFA penting agar mudah pada saat ingin mengulang kembali pelajaran tersebut. Peningkatan AFA terlihat pada aspek strategi belajar dan cara belajar sebesar (berapa persen) dimana menurut AFA dia benar-benar merasa terbantu dengan saran yang diberikan oleh pemimpin kelompok dan teman-teman di dalam kelompok sehingga AFA mendapatkan gambaran bagaimana cara dirinya merubah kebiasaan belajar yang buruk selama ini. Apa yang di alami oleh AFA sesuai dengan pendapat (Dembo, 2004) Pelajar yang membuat catatan dan mengulangnya ketika keluar dari kelas akan mempelajari lebih banyak informasi daripada pelajar yang tidak membuat catatan.

Selanjutnya MS bercerita mengenai permasalahan yang di hadapi, karena pada pertemuan ketiga kekurangan waktu dalam kegiatan bimbingan kelompok sehingga pertemuan pun di lanjutan ke pertemuan keempat, MS menceritakan yaitu masih merasa bingung bagaimana strategi yang harus di gunakan untuk menghadapi ujian dia merasa bahwa selama ini sering merasa cemas saat ujian karena tidak mempersiapkan diri jauh-jauh hari paa saat ujian, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok perubahan perilaku yang terjadi kepada MS adalah tiak terlihat cemas lagi pada saat akan ujian, awalnya MS selalu mengigit kuku dan mengacak-acak rambut sambil berbicara” belum belajar lagi”.

Namun setelah proses bimbingan kelompok MS mulai belajar mengatur waktu belajar dan rajin belajar jauh-jauh hari untuk menyicil agar tidak terburu-buru dalam belajar saat menjelang ujian, hal ini terjadi karena menurut MS ayah dari MS suka memarahi MS jika mendapatkan nilai yang jelek dan MS merasa bahwa selama ini dia belajar secara terburu-buru malah membuat dirinya tidak nyaman karena selalu panik sebelum ujian, selain itu MS juga merasa bahwa dia bosan remedial.

Meskipun hal itu sudah MS tumbuhkan tetapi MS merasa susah untuk keluar dari kebiasaan nongkrong bersama teman-temannya dan terkadang dia masih melewatkan waktu belajar ketika sudah berkumpul dengan teman-temannya. Peningkatan yang dialami MS juga masih tergolong rendah dari teman-temannya meskipun MS aktif pada saat proses bimbingan kelompok tetapi MS menjelaskan bahwa dirinya sedang belajar untuk mengubah *mindset* agar selalu disiplin dalam belajar karena selama ini MS selalu asik bermain dan tidak pernah belajar nilai-nilai MS sering kecil untuk itu MS mengaku menerapkan apa yang disampaikan oleh teman-temannya tetapi dengan proses yang bertahap.

Apa yang dirasakan oleh MS sesuai dengan pendapat Dembo (2004) menyatakan bahwa pelajar seharusnya mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian dengan menyusun rencana belajar dan memisahkan materi ke dalam bagian kecil yang akan dipelajari untuk beberapa hari ke depan; dan mencakup beragam strategi belajar cara belajaryang dapat digunakan.

Peningkatan manajemen diri dalam belajar siswa diketahui melalui observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, dan hasil peningkatan setiap subjek berbeda-beda misalnya saja pada subjek, perubahan perilaku pada setiap subjek diatas terlihat bahwa perubahan tersebut diakibatkan oleh proses bimbingan yang telah dilaksanakan dan juga saran-saran yang telah diberikan anggota kelompok membantu individu untuk mengatasi kesulitan yang dialami ini sesuai dengan pendapat Winkel dalam (Wahyanigrum, 2017) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok mengupayakan perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok.

Perubahan perilaku pada setiap subjek diatas disebabkan oleh proses bimbingan yang telah dilaksanakan dan juga saran-

saran yang telah diberikan anggota kelompok membantu individu untuk mengatasi kesulitan yang dialami ini sesuai dengan pendapat Winkel (dalam Wahyanigrum, 2017) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok mengupayakan perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok, kegiatan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok yang ada. Melalui dinamika kelompok setiap individu mendapatkan kesempatan untuk mengungkapkan masalah yang dialami serta dibahas secara bersama-sama oleh anggota kelompok. Dengan adanya dinamika dan pengaruhnya dalam kelompok, individu dapat merumuskan bagaimana cara meningkatkan manajemen diri dalam belajar yang rendah. Berdasarkan pembahasan di atas maka menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan manajemen diri dalam belajarsiswa.

SIMPULAN CONCLUSION

Kesimpulan penelitian berdasarkan hasil penelitian pada layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan manajemen diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji Wilcoxon*, nilai $Z_{hitung} = -2.207$. Nilai ini selanjutnya dibandingkan dengan $Z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $Z_{hitung} = -2.207 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut; (1) Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya melaksanakan bimbingan kelompok untuk membahas topik bahasan sesuai dengan

kebutuhan siswa secara rutin khususnya untuk meningkatkan rendahnya manajemen diri dalam belajar peserta didik; (2) Kepada siswa agar SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung, hendaknya mengikuti proses kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan sungguh-sungguh agar siswa mendapatkan manfaat dari kegiatan tersebut; (3) Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dalam meneliti variabel lain dengan mengontrol variable yang sudah diteliti sebelumnya.

DAFTAR RUJUKAN/ REFERENCES

- Anik, S. 2013. *Upaya Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada siswa kelas VIIID*. Jurnal. Volume 1. Halaman 30-39.
- Alamri. N. 2014. *Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Disiplin Belajar anak kelas X SMA 1 Gebong*. Jurnal. Volume 1. Nomor 1. Halaman 56-60.
- Dembo, M.H. 2004, *Motivation And Learning Strategies For College Successa Self Management Approach Second Edition*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Maqassary, A. 2013. *Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa kelas VIII*. Jurnal. Volume 2. Nomor 1. Halaman 98-102.
- Mufidah, L, 2012. *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Dikusi untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa kelas XI IPS*. Jurnal. Volume 1. Halaman 40-47.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia UNP.
- Rismanto, 2016. *Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modelling*. Jurnal. Volume 2. Nomer 1. Halaman 38-50.
- Setiani, C. A. 2014. *Meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok*. Jurnal. Volume 3. Nomor 1. Halaman 56-60.
- Sihombing. A. 2015. *Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan kelompok Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Pegajahan Tahun Ajaran 2015/2016*. Jurnal. Volume 2. Nomor 2. Halaman 55-61.
- Wahyanigrum. A. 2017. *Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTS*. Jurnal. Volume 5. Nomor 2. Halaman 44-56.