

Yayuk Okta Pernamasari¹, Syamsuddin², Heni Sulusyawati³

^{1,2,3}Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Prof. Dr. Hazairin, S.H

e-mail: yayuk@gmail.com¹, Syamsuddin10081956@gmail.com², henisulusyawati9@gmail.com³

ABSTRACT

This study aims: (1) to determine the level of self management in student learning before getting group guidance services, (2) to know the level of self management in student learning after getting group guidance services, and (3) to find out group guidance services can improve self management in student learning before and after being given group guidance services. This research method is action research in counseling and guidance services (PTBK). The data collection techniques in this study are using questionnaires, observation, and documentation. This study uses descriptive quantitative data analysis with a percentage formula. The results showed that: (1) The level of self management in student learning before being given group guidance with role playing techniques was in the low category with an average score of 68, (2) Level of self management in student learning after getting group guidance services with role techniques playing is in the high category with an average score of 109, (3) the level of self management in student learning experiences a good increase, before being given group guidance services the level of self management of students is low with an average score of 68 and after being given group guidance services has increased with an average score of 109. This shows that there was a significant increase in the low category to be high with a score of 41 difference.

Keywords: Self Management, Guidance Groups, Role Playing Techniques

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan: (1) untuk mengetahui tingkat self management dalam belajar siswa sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok, (2) mengetahui tingkat self management dalam belajar siswa sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok, dan (3) untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan self management dalam belajar siswa sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan dalam layanan bimbingan dan konseling (PTBK). Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif dengan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat self management dalam belajar siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik role playing berada pada kategori rendah dengan skor rata-rata 68, (2) Tingkat self management dalam belajar siswa sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor 109, (3) Tingkat self management dalam belajar siswa mengalami peningkatan yang baik, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok tingkat self management siswa rendah dengan skor rata-rata 68 dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan dengan skor rata-rata 109. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dengan kategori rendah menjadi tinggi dengan selisih skor 41

Keywords: Self Management, Bimbingan Kelompok, Teknik Role Playing

PENDAHULUAN

Setiap siswa seyogyanya mengetahui tugas utamanya di sekolah yaitu belajar, melalui kegiatan belajar diharapkan siswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dirinya. Untuk mewujudkan kegiatan belajar yang baik, tentu setiap siswa harus memiliki self management yang baik. Seorang siswa mesti dapat mengatur dan mengelolah diri dengan baik terutama dalam hal belajar.

Self management yaitu perubahan perilaku maupun kebiasaan siswa atau klien dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian, rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri tanpa paksaan dari orang lain Komalasari, (dalam Fajriani, 2016: 1). Yang bertujuan agar konseli (siswa) dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mendapatkan perubahan kebiasaan yang dikehendaki, dengan kata lain *self management* dalam belajar merupakan kemampuan individu dalam mengelola potensi diri dan potensi lingkungan untuk mengatur perilaku dalam belajar.

Berdasarkan hasil observasi di temukan bahwa siswa kurang berkeinginan untuk membaca, melainkan siswa lebih suka main HP, dan kecenderungan siswa tidak suka bergaul dengan teman-temannya. Siswa lebih suka menyendiri, ketika di dalam kelas siswa lebih banyak pasif di banding yang aktif. Hal ini menunjukkan bahwa *self management* siswa dalam belajar kurang dan mengakibatkan prestasi siswa menjadi menurun.

Permasalahan *self management* siswa dalam belajar di atas tidak hanya menjadi tanggungjawab guru bidang studi saja melainkan juga menjadi tanggung jawab guru pembimbing di sekolah melalui berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling guru BK dapat membantu siswa siswi untuk memiliki self managemnt yang baik dlam belajar. Salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dapat

mengupayakan adanya perubahan sikap dan perilaku siswa. (Winkel, 2014:543).

Dalam melaksanakan bimbingan kelompok memerlukan suatu teknik. Penelitian ini menggunakan teknik *role playing*. Menurut Hisyam (2011: 98) *role playing* yaitu aktivitas pembelajaran yang telah dirancang guna mencapai tujuan dalam pendidikan yang lebih spesifik. Melalui teknik *role playing* siswa diajak untuk belajar memecahkan masalah pribadi, dengan bantuan kelompok sosial yang anggotanya teman-teman sendiri. Teknik ini berupaya membantu individu agar memiliki *self management* dalam belajar yang baik.

Role playing merupakan sebuah permainan yang memberikan kesempatan kepada para pemeran untuk memerankan karakteristik pemain seperti mereka lakukan sehari-hari dan berkolaborasi dengan pemeran yang lain untuk membentuk sebuah cerita bersama sesuai dengan tema yang telah ditentukan sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh anik Supriyati (2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan *Self Management* dalam belajar siswa sebesar 81,12%. *Self Management* dalam belajar siswa meningkat setelah diberi layanan bimbingan konseling. Selanjutnya hasil penelitian Fajriani (2016) Menunjukkan bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa yaitu melalui teknik *Self Management*. Relevan dengan penelitian ini karena dalam penelitian ini adalah metode penelitian yang digunakan serta yang menjadi perbedaan dari penelitian ini adalah teknik yang digunakan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan *Self Management* dalam Belajar melalui Layanan Bimbingan

Kelompok dengan Teknik *Role Playing* pada Siswa Kelas X IPA SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode penelitian tindakan dalam layanan bimbingan dan konseling (PTBK). Metode penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Setiap siklus dalam penelitian ini mencakup empat komponen, yaitu perencanaan, pelaksanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Keempat komponen yang berupa untaian tersebut dipandang sebagai satu siklus Hidayat (2012:156). Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Adapun Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu Sugiyono, (2009:124). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, angket, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif menggunakan rumus persentase Sudjana, (2005: 47).

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran *Self Management* dalam Belajar Siswa Sebelum Mendapatkan Layanan

Subjek penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) adalah siswa kelas X berdasarkan hasil analisis angket rendahnya *self management* siswa yang dilakukan oleh peneliti. Hal tersebut dikarenakan siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 7 Kota Bengkulu memiliki kriteria-kriteria yang sesuai untuk dijadikan subjek Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK).

Adapun kriteria-kriteria yang ada pada siswa kelas X IPA 2 tersebut yaitu:

- Self management siswa masih dalam kategori rendah.
- Siswa kelas X IPA yang masih rendah self management masih dipengaruhi oleh faktor teman sebaya yang belum bisa mengelola dirinya dengan baik misalnya mengatur waktu belajar dengan baik, pengelolaan pikiran, pengaturan tenaga, pengaturan waktu, pengaturan tempat, watak kepribadian, pengendalian diri, pengembangan diri, dan lain.

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh hasil pengukuran yang dilakukan sebelum pelaksanaan layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Perolehan Angket *Self Management* Siswa Sebelum Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

No	Nama (Inisial)	Skor	Kategori
1.	AA	127	Sangat Tinggi
2.	AKA	122	Tinggi
3.	AM	72	Rendah
4.	AJ	94	Sedang
5.	AV	130	Sangat Tinggi
6.	DDS	62	Rendah
7.	DPU	99	Sedang
8.	ESB	64	Rendah
9.	ERA	135	Sangat Tinggi
10.	FS	70	Rendah
11.	FR	98	Sedang
12.	HAS	68	Rendah
13.	IAD	112	Tinggi
14.	IKE	65	Rendah
15.	KAR	87	Sedang
16.	KR	93	Sedang
17.	LPN	73	Rendah
18.	LHR	119	Tinggi
19.	MR	138	Sangat Tinggi
20.	MA	59	Rendah
21.	WA	108	Tinggi
22.	DF	64	Rendah
23.	GH	48	Sangat Rendah
24.	JT	107	Tinggi
25.	SD	99	Sedang
26.	ER	77	Sedang

27.	RE	121	Tinggi
28.	AA	74	Sedang
29.	MPZ	60	Sedang
30.	LPN	74	Sedang

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dilihat adanya variasi hasil angket yang telah dibagikan kepada siswa kelas X IPA 2 yaitu terdapat siswa yang memiliki *self management* dalam belajar yang sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah, lebih jelas akan dipaparkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. *Self Management* dalam Belajar Siswa Sebelum Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

No	Nama (Inisial)	Skor	Kategori
1.	DP	68	Rendah
2.	PGR	64	Rendah
3.	MPZ	59	Rendah
4.	ESB	87	Rendah
5.	LPN	69	Rendah
6.	NDA	68	Rendah
7.	HASL	70	Rendah
8.	RA	64	Rendah
9.	AJ	62	Rendah
10.	AA	72	Rendah
Jumlah		683	
Rata-rata		68.3	Rendah

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa 9 siswa tergolong kategori rendah dan 1 siswa tergolong kategori sedang dengan jumlah 683 dan rata-rata 68.3.

Tabel 3. Hasil Persentase *Self Management* dalam Belajar Siswa Sebelum Pelaksanaan Layanan

No	Interval Persentase	Frekuensi	%	Kriteria
1.	>126	-	-	-
2.	125-101	-	-	-
3.	100-76	1	10	Sedang
4.	75-51	9	90	Rendah
5.	>50	-	-	
Jumlah		10	100	

Berdasarkan tabel persentase hasil perhitungan *self management* di atas, dapat dipahami bahwa *self*

management siswa dalam belajar masih tergolong rendah. Analisis persentase kondisi awal sebelum diperoleh yaitu 1 siswa yang tergolong kategori sedang dengan persentase 10%, 9 siswa tergolong kategori rendah dengan persentase capaian 90%.

2. Gambaran *Self Management* dalam Belajar Siswa setelah mendapatkan Layanan

Berdasarkan hasil penelitian kondisi awal yang menunjukkan bahwa *self management* siswa rendah berjumlah 10 orang siswa, maka peneliti bersama kolaborator memberikan tindakan kepada siswa yang memiliki *self management* rendah berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Pemberian tindakan diberikan sebanyak tiga siklus terhadap siswa kelas X IPA yang berjumlah 10 orang siswa.

Adapun yang menjadi teknik pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu teknik *role playing* tiap siklus terdiri dari perencanaan (*planning*), tindakan (*Action*), pengamatan (*Observation*), refleksi (*Reflection*). Untuk mengetahui pelaksanaan layanan dan hasil dari layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* pada *self management* siswa digunakan alat bantu berupa instrument skala *self management* siswa dan observasi. Siklus dua yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. *Self Management* Siswa Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* Siklus I

No	Nama (Inisial)	Skor	Kategori
1.	DP	79	Sedang
2.	PGR	69	Rendah
3.	MPZ	60	Rendah
4.	ESB	89	Sedang
5.	LPN	70	Rendah
6.	NDA	78	Sedang
7.	HASL	81	Sedang
8.	RA	84	Sedang
9.	AJ	80	Sedang
10.	AA	84	Sedang
Jumlah		774	
Rata-rata		77,4	Sedang

Berdasarkan hasil angket yang telah dibagikan dengan siswa sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat diketahui bahwa siswa yang termasuk kategori sedang 7 siswa dan 3 siswa masuk dalam kategori rendah dengan jumlah keseluruhan 774 rata-rata yang di peroleh 77,4.

Tabel 5. Hasil Persentase *Self Management* Siswa pada Responden setelah mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok

No	Interval Persentase	Frekuensi	%	Kriteria
1.	>126	-	-	-
2.	125-101	-	-	-
3.	100-76	8	80	Sedang
4.	75-51	2	20	Rendah
5.	>50	-	-	-
	Jumlah	10	100	

Tabel di atas mengemukakan bahwa *self management* siswa setelah diberikan tindakan pada siklus 1 mengalami peningkatan dengan kriteria sedang. Berdasarkan persentase siklus 1 tersebut maka diperoleh 8 siswa berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase capaian 80%. Dan 2 orang siswa yang berada pada kategori rendah dengan tingkat persentase 20%.

Tabel 6. *Self Management* Siswa Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* SiklusII

No	Nama (Inisial)	Skor	Kategori
1.	DP	88	Sedang
2.	PGR	87	Sedang
3.	MPZ	80	Sedang
4.	ESB	94	Sedang
5.	LPN	84	Sedang
6.	NDA	102	Tinggi
7.	HASL	89	Sedang
8.	RA	90	Sedang
9.	AJ	86	Sedang
10.	AA	92	Sedang
	Jumlah	892	
	Rata-rata	89,2	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa terdapat 1 siswa yang tergolong kategori tinggi, dan 9 siswa tergolong dalam kategori sedang dengan jumlah skor 892 dan rata-rata 89,2.

Tabel 7. Hasil Persentase *Self Management* Siswa pada Responden setelah mendapatkan Layanan

No	Interval Persentase	Frekuensi	%	Kriteria
1.	>126	-	-	-
2.	125-101	1	10	Tinggi
3.	100-76	9	90	Sedang
4.	75-51	-	-	-
5.	>50	-	-	-
	Jumlah	10	100	

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa *self management* siswa setelah diberikan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* pada siklus II mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat dilihat dari keseluruhan 10 siswa diperoleh skor rata-rata 89.2% dengan kriteria sedang. Rata-rata tersebut diperoleh dari 1 siswa yang memiliki persentase 10% dengan kategori tinggi, dan 9 orang siswa memiliki persentase 90% dengan kategori tergolong sedang.

Tabel 8. *Self Management* Siswa Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* SiklusIII

No	Nama (Inisial)	Skor	Kategori
1.	DP	114	Tinggi
2.	PGR	102	Tinggi
3.	MPZ	94	Sedang
4.	ESB	112	Tinggi
5.	LPN	96	Sedang
6.	NDA	116	Tinggi
7.	HASL	105	Tinggi
8.	RA	123	Tinggi
9.	AJ	108	Tinggi
10.	AA	120	Tinggi
	Jumlah	1.090	
	Rata-rata	109	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa terdapat 8 siswa yang tergolong kategori tinggi dan 2 orang siswa yang tergolong kategori sedang, dengan jumlah skor 1.090 dan rata-rata 109.

Tabel 9. Hasil Persentase *Self Management* Siswa setelah mendapatkan Layanan

No	Interval Persentase	Frekuensi	%	Kriteria
----	---------------------	-----------	---	----------

1.	>126	0	0	-
2.	125-101	8	80	Tinggi
3.	100-76	2	20	Sedang
4.	75-51	0	0	-
5.	>50	0	0	-
	Jumlah	10	100	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa *self management* siswa setelah diberikan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* pada siklus III mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat dilihat dari 10 siswa secara keseluruhan berada pada kriteria tergolong tinggi. Rata-rata tersebut di peroleh dari 8 orang siswa yang memiliki persentase 70% dengan kategori tinggi, 0 siswa yang memiliki persentase 0% dengan kategori rendah, 0 siswa memiliki persentase 0 dengan kategori sangat rendah, dan 2 orang siswa memiliki persentase 20% dengan kriteria tergolong sedang.

Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* setelah dilakukan perbaikan pada siklus III ternyata dapat meningkatkan *self management* siswa dalam belajar kelas X IPA 2 SMA Negeri 7 Kota Bengkulu secara signifikan. Keberhasilan yang diperoleh pada siklus III ini, dapat dilihat pada hasil persentase *self management* siswa yang mengalami peningkatan dari siklus I dengan rata-rata persentase 77% dengan kategori sedang, pada siklus II persentase 89% dengan kategori sedang, sedangkan pada siklus III persentase 109 dengan kategori tinggi.

3. Gambaran *Self Management* dalam belajar siswa Setelah Mendapat Layanan

Mengacu pada tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran *self management* pada 10 siswa kelas X IPA SMA Negeri 7 Kota Bengkulu yang kategori rendah setelah

mendapat layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*, maka akan dipaparkan mengenai gambaran *self management* siswa pada kondisi awal sebelum diberikan tindakan layanan, siklus I siklus II dan siklus III dan setelah diberikan tindakan layanan, serta dijelaskan pula bagaimana peningkatan *self management* siswa dari kategori rendah sampai pada kategori tinggi. Hal tersebut dijelaskan secara rinci pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Persentase *self management* siswa pada Responden Kondisi Awal dan Setelah Mendapat Layanan

No	Interval	Kriteria	Kondisi Awal		Siklus I	
			Frek	%	Frek	%
1.	>126	ST	0	0	0	0
2.	125-101	T	0	0	0	0
3.	100-76	S	1	10	7	70
4.	75-51	R	9	90	3	30
5.	>50	SR	0	0	0	0
Jumlah			10	100	10	100

Keterangan:

- ST : Sangat Tinggi
- T : Tinggi
- S : Sedang
- R : Rendah
- SR : Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terjadi perubahan persentase *self management* siswa antara kondisi awal dengan siklus I

Pertama, perubahan hal tersebut terlihat pada kriteria sangat tinggi 0 memiliki persentase 0%.

Kedua, terjadi perubahan hal tersebut terlihat pada kriteria tinggi 8 memiliki persentase 80%.

Ketiga, terjadi perubahan hal tersebut terlihat pada kriteria sedang 2 memiliki persentase 20%.

Keempat, terjadi perubahan hal tersebut terlihat pada kriteria rendah 0 memiliki persentase 0%.

Kelima terjadi perubahan hal tersebut terlihat pada kriteria sangat rendah 0 memiliki persentase 0%.

Disamping distribusi frekuensi persentase keseluruhan responden pada kondisi awal dan setelah tindakan siklus I di atas, dibawah ini juga terdapat tabel presentase per responden dengan perbedaan presentase setelah tindakan siklus I dan siklus II. Secara lengkap dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Persentase Kecerdasan Emosional Siswa pada Responden Kondisi Awal dan Setelah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Siklus 1, siklus 2, dan siklus 3

No	Interval	Krik	Kondisi Awal		Siklus I		Siklus II		Siklus III	
			Frek	%	Frek	%	Frek	%	Frek	%
1.	>126	ST	0	0	0	0	0	0	0	0
2.	125-101	T	0	0	0	0	1	1	8	8
3.	100-76	S	1	1	7	7	9	9	2	2
4.	75-51	R	9	9	3	3	0	0	0	0
5.	>50	SR	0	0	0	0	0	0	0	0
6. Jumlah			10	10	10	10	10	10	10	10

Keterangan:

- ST : Sangat Tinggi
- T : Tinggi
- S : Sedang
- R : Rendah
- SR : Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada persentase kecerdasan emosional siswa antara siklus I, siklus II, dan siklus III.

Pertama, Perubahan tersebut dilihat dari interval kurang dari >126 dengan kategori sangat tinggi memiliki frekuensi sebesar siklus I memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0.

Kedua, terjadi perubahan pada interval kurang dari >125 dengan kategori tinggi yang pada siklus I memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0%, setelah dilakukan siklus III mengalami peningkatan frekuensi menjadi 8 dengan persentase 8%.

Ketiga, pada interval kurang dari >100 dengan kriteria sedang, pada siklus I memiliki frekuensi 7 dengan persentase 70% setelah dilakukan tindakan siklus III terjadi peningkatan

dengan berkurangnya frekuensi menjadi 2 dengan persentase 2%.

Keempat, interval kurang dari >75 dengan kriteria tinggi pada siklus I memiliki frekuensi dengan persentase 30%, setelah diberikan tindakan siklus III maka mengalami peningkatan dengan berkurangnya kriteria rendah frekuensi 0 dengan persentase 0%.

Kelima, interval kurang dari >50 dengan kriteria sangat rendah kemudian pada siklus I memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0%, setelah diberikan tindakan pada siklus III mengalami peningkatan dengan berkurangnya kriteria rendah dengan frekuensi 0 dan persentase 0%

PEMBAHASAN

1. Tingkat *Self Management* Sebelum Mendapatkan Layanan Bimbingan

Berdasarkan proses dan hasil pelaksanaan tindakan layanan yang diberikan pada 10 siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 7 Kota Bengkulu yang memiliki *self management* dengan rata-rata persentase 77% dengan kategori sedang. Kelas X IPA 2 dipilih sebagai subjek penelitian tindakan berdasarkan hasil penelitian dan analisis kondisi awal pada seluruh siswa kelas X SMA Negeri 7 Kota Bengkulu dengan menggunakan angket perencanaan *self management* siswa SMA. Menurut Gie (dalam Supriyati, 2013: 02) menyatakan *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

Alasan peneliti melakukan penelitian tindakan pada siswa kelas X IPA 2 SMA

Negeri 7 Kota Bengkulu dikarenakan tingkat *self management* pada siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 7 Kota Bengkulu memiliki kategori rendah karena masih dibawah rata-rata. Rendahnya tingkat *self management* siswa karena disebabkan fisik dan perhatian terhadap waktu, kondisi sosial, kesehatan, prasaan, kemampuan berpikir dan memotivasi serta mempengaruhi *self management* siswa adalah latar belakang tingkat kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan kendala lingkungan sekitar.

2. **Tingkat Self Management dalam Belajar Siswa Sesudah Mendapatkan Layanan**

Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* maka dapat dilihat bahwa hasil siklus II *self management* siswa mengalami peningkatan. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan layanan bimbingan kelompok. Maka peneliti melakukan penelitian tindakan kelas berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Pemilihan layanan bimbingan kelompok sebagai tindakan untuk meningkatkan *self management* siswa..

Selain itu menurut penelitian terdahulu alasan peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan *self management* siswa karena menurut Goleman, (2009:95) salah satu cara peningkatan *self management* dalam belajar terbentuk dari adanya sikap positif. Adanya sikap pendorong diri akan mendorong individu agar memiliki tekad yang benar untuk belajar. Kemudian selain pendorong terdapat pula penyusunan diri yang berguna untuk mengatur berbagai sumber daya yang diperlukan untuk mendukung kegiatan belajar individu dengan tujuan untuk mencapai koefisien pada

hidupnya. Aspek-aspek *self management* terdiri pendorong diri, pengendalian diri, penyusunan diri, dan pengembangan diri.

Disamping itu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* merupakan layanan yang diberikan oleh pembimbing kepada kelompok siswa yang bertujuan membantu siswa yang menghadapi masalah dengan cara membahas permasalahan tersebut dengan saling kerja sama, unsur percaya mempercayai antar anggota sehingga memperoleh manfaat bagi kehidupannya.

Secara keseluruhan hasil persentase *self management* siswa yang diperoleh dari kondisi awal memiliki kategori rendah. Rendahnya indikator-indikator *self management* siswa pada kondisi awal dikarenakan siswa belum mendapatkan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* yang mempengaruhi *self management* pada siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Pemberian tindakan layanan bertujuan untuk memperbaiki proses layanan yang sudah dilakukan oleh Guru BK yang belum maksimal dan untuk meningkatkan serta mengetahui gambaran *self management* siswa. Teknik pelaksanaan layanan dilakukan dengan tiga siklus yang terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, refleksi.

3. **Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing dapat Meningkatkan Self Management**

Berdasarkan hasil yang diperoleh mengenai *self management* sebelum mendapat layanan bimbingan kelompok siklus I dengan rata-rata persentase 77% dengan kategori sedang, dan sesudah mendapat layanan

bimbingan kelompok siklus II dengan rata-rata persentase 89% dengan kategori sedang, dan pada siklus III mengalami peningkatan sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok. Analisis persentase siklus I tersebut diperoleh yaitu 6 siswa yang mendapatkan kategori sedang dengan persentase 60%, 3 orang siswa mendapatkan kategori rendah dengan persentase 30%. Rata-rata pada siklus II diperoleh dari siswa yang memiliki persentase 10% dengan kategori sangat tinggi 9 orang siswa dengan persentase 90% dengan kategori sedang.

Self management siswa setelah diberikan tindakan pada siklus III mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat dilihat dari 10 siswa yang mengisi skala *Self Management* setelah diberikan tindakan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* secara keseluruhan berada pada kriteria tinggi. Rata-rata tersebut diperoleh dari 0 siswa yang memiliki persentase 00% dengan kategori sangat tinggi, 8 orang siswa yang memiliki persentase 80% dengan kategori tinggi.

Pemberian layanan bimbingan kelompok setelah dilakukan perbaikan pada siklus III ternyata dapat meningkatkan *selfmanagement* pada siswa kelas X IPA SMA Negeri 7 Kota Bengkulu secara signifikan. Keberhasilan yang diperoleh pada siklus III ini dari 10 siswa yang *self management* rendah, dapat terlihat pada hasil persentase *self managemen* siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* dengan kategori sangat rendah. Namun setelah diberikan bimbingan kelompok teknik *role playing* hasil persentase *self management* siswa yang mengalami peningkatan dari siklus I dengan rata-rata persentase 77% dengan

kategori sedang, pada siklus II persentase 89% dengan kategori sedang. Sedangkan pada siklus III persentase 109% dengan kriteria tinggi.

Bimbingan kelompok teknik *role playing* dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa secara kelompok untuk mengambil keputusan yang tepat dan mandiri dalam dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi tentang *self management* siswa. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat empat tahap yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Menurut prayitno (2004:03) "layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang efektif menjadi lebih efektif". Perubahan yang terjadi yaitu perubahan *self management* siswa alami setelah memahami bahwa *self management* baik dalam kehidupan mereka.

Layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* memberikan kontribusi dalam meningkatkan *self management* oleh siswa. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* didalamnya berisi materi tentang bagaimana agar siswa sebagai anggota kelompok akan sama-sama menciptakan dinamika kelompok melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, membahas topik-topik yang ada, siswa dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman mereka untuk bisa bersikap atertif di dalam kelompok tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan antara lain:

1. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok tingkat *Self management* dalam belajar siswa tergolong rendah dengan skor rata-rata 68.
2. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok tingkat *self management* dalam belajar siswa berada pada kategori tinggi, hal ini ditunjukkan dengan rata-rata skor 109.
3. Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing* dapat meningkatkan *self management* dalam belajar siswa. Hal ini ditunjukkan oleh perolehan skor sebelumnya 68 dan setelah diberikan layanan meningkat menjadi 109.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat di kemukakan beberapa saran yaitu:

1. Bagi kepala sekolah diharapkan agar dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang mendukung kegiatan layanan bimbingan dan konseling terutama layanan bimbingan kelompok.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) Diharapkan dapat menggunakan dan mengembangkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing* untuk meningkatkan pemahaman *self management* siswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya Perlu dilakukan penelitian yang sejenis, dengan latar belakang yang berbeda, misalnya penelitian kualitatif agar dapat memberikan perbandingan dari hasil penelitian saat ini, dan dapat memperdalam, memperjelas, serta dapat memberikan temuan terbaru, terkait dengan meningkatkan pemahaman *self management*. Sehingga hasil yang ditemukan dapat digeneralisasikan dalam ruang lingkup yang lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Fajrini. 2016. *Self-Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Banda Anece. Skripsi: Tidak diterbitkan
- Hamzah. 2018. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Hermansyah. 2012. Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri dan Manajemen Diri terhadap Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu. *Jurnal UNIB*, 12/6.
- Hidayat. 2012. *Edisi Revisi prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hisyam. 2011. *Strategi Pembelajaran Aktif*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Komalasari, *Gantina dan Eka Wahyuni*. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Pt Indeks.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Sudjana, Nana. 2002. *Penilaian Hasil Proses Belajar*. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2005. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Supriyati. 2013. Upaya Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Konseling pada Siswa Kelas VIIIID Di SMPN I Jakenan Pati. *Jurnal, Pendidikan Penabur*, No. 07. Tahun V. Desember 2006. Halaman 64-71

Yayuk Okta Pernamasari¹, Syamsuddin², Heni Sulusyawati³
ISSN: [2615-3297](#) (Online) & [2548-6500](#) (Print)

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Winkel. WS dan MM Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Wiriatmaja. 2006. *Statistik Pendidikan*. Bandung: CV Pusaka Satia.