

Efektivitas Teknik *Self Management* melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas XI SMAN 7 Kediri

Adita Nani Ugiutami¹, Ikke Yuliani Ghian Puspitarini², Yuanita Dwi Krisphianti³
Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³

aditananiugiutami@gmail.com¹, ikkeydp@gmail.com², ju.wahyu@gmail.com²

ABSTRACT

This study aims to describe the effectiveness of the self-management technique delivered through group guidance services among eleventh-grade students of SMAN 7 Kediri. A quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design was used, involving 8 students selected through purposive sampling based on their high pretest scores on a behavioral scale. The self-management technique was delivered across four group-guidance sessions covering self-monitoring, goal setting, self-evaluation, self-reinforcement, and self-punishment. Data were analyzed descriptively and through the N-Gain test. Results show that the mean score decreased from 138.50 (pretest, high category) to 97.25 (posttest, moderate category), with an N-Gain score of 0.9877 (98.77%), indicating a high level of effectiveness. These findings, consistent with prior studies on self-management techniques in group and individual counseling settings, suggest that the technique is an effective intervention for helping students strengthen self-regulation.

Keywords: *self-management technique, group guidance, self-regulation, students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas teknik *self-management* yang diberikan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMAN 7 Kediri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen *one group pretest-posttest*, melibatkan 8 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan skor *pretest* yang tinggi pada skala perilaku yang menjadi sasaran perubahan. Teknik *self-management* diberikan melalui empat sesi bimbingan kelompok yang mencakup *self-monitoring*, *goal setting*, *self-evaluation*, *self-reinforcement*, dan *self-punishment*. Data dianalisis secara deskriptif dan menggunakan uji *N-Gain*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor menurun dari 138,50 (*pretest*, kategori tinggi) menjadi 97,25 (*posttest*, kategori sedang), dengan nilai *N-Gain* sebesar 0,9877 (98,77%) yang tergolong tinggi. Temuan ini, yang sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu mengenai teknik *self-management* dalam layanan bimbingan maupun konseling kelompok, menunjukkan bahwa teknik ini efektif membantu siswa memperkuat kemampuan regulasi dirinya.

Kata Kunci: teknik *self-management*, bimbingan kelompok, regulasi diri, siswa

PENDAHULUAN

Kemampuan mengelola dan mengendalikan perilaku diri sendiri merupakan salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki siswa dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial. Ketika kemampuan ini rendah, siswa cenderung kesulitan mengendalikan berbagai perilaku yang kurang adaptif, seperti kesulitan mengatur waktu, kurang disiplin, maupun sulit

mempertahankan komitmen terhadap tujuan yang telah ditetapkan (UNESCO, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penguatan kemampuan *self-management* atau manajemen diri pada siswa.

Menurut Wahyuni dan Prasetyo (2021), *self-management* adalah kemampuan individu dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilakunya sendiri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Rahmawati (2022) menambahkan bahwa *self-management* melibatkan keterampilan regulasi diri seperti pengaturan waktu, pengendalian emosi, dan pengambilan keputusan, sehingga individu berperan aktif mengarahkan perilakunya menuju perubahan yang lebih positif. Pandangan ini sejalan dengan konsep awal Kanfer (1980) yang memperkenalkan *self-management method* sebagai strategi perubahan perilaku yang menempatkan individu sebagai agen aktif bagi perubahan dirinya sendiri, bukan sekadar objek yang dikendalikan oleh pihak luar.

Teknik *self-management* merupakan strategi modifikasi perilaku yang membantu individu mengendalikan perilakunya melalui tahapan *self-monitoring* (pemantauan diri), *goal setting* (penetapan tujuan), *self-evaluation* (evaluasi diri), *self-reinforcement* (penguatan diri), serta *self-punishment* (konsekuensi yang bersifat mendidik) (Miltnerberger, 2012; Latipun, 2011). Neitzel dan Busick (2009) menjelaskan bahwa tahapan-tahapan tersebut membantu individu, termasuk siswa usia sekolah, untuk secara bertahap menyadari pola perilakunya sendiri sebelum mampu mengendalikannya secara mandiri. Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2016) turut menegaskan bahwa pemilihan teknik konseling seperti *self-management* perlu disesuaikan dengan karakteristik permasalahan yang dihadapi individu agar intervensi dapat berjalan secara efektif.

Dalam penerapannya, teknik *self-management* dapat diberikan melalui berbagai *setting* layanan, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok. Corey (2016) menjelaskan bahwa pendekatan behavioral, termasuk teknik *self-management*, dapat diterapkan baik secara individual maupun kelompok, dan pelaksanaan secara kelompok memungkinkan anggota saling menguatkan komitmen perubahan perilaku melalui dukungan sosial. Beberapa penelitian terdahulu turut mendukung relevansi teknik ini dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah, misalnya penelitian Barida, Prasetiawan, dan Muarifah (2019) yang mengembangkan teknik *self-management* untuk meningkatkan kecerdasan moral siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini disusun untuk mendeskripsikan efektivitas teknik *self-management* yang diberikan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMAN 7 Kediri, dilihat dari perbandingan skor sebelum dan sesudah pemberian layanan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen (*quasi experimental*) melalui desain *one group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2017). Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas teknik *self-management* berdasarkan perbandingan skor sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok.

Subjek penelitian berjumlah 8 siswa kelas XI SMAN 7 Kediri tahun ajaran 2025/2026 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria skor perilaku target kategori tinggi pada hasil *pretest*, kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan tidak sedang menjalani intervensi psikologis lain.

Keterlaksanaan tahapan teknik *self-management* dipantau melalui lembar observasi yang disusun berdasarkan komponen *self-monitoring*, *goal setting*, *self-evaluation*, *self-reinforcement*, dan *self-punishment* (Miltnerberger, 2012). Prosedur penelitian mengacu pada tahapan layanan bimbingan kelompok yang meliputi tahap pembuka, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran (Prayitno & Amti, 2015).

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengukur kondisi awal, dilanjutkan dengan empat sesi layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* yang dilaksanakan pada tanggal 7-25 Mei 2026 di SMAN 7 Kediri, dan diakhiri dengan pemberian *posttest* menggunakan instrumen yang sama. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif (nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan distribusi kategori) serta uji *N-Gain* untuk mengetahui tingkat efektivitas teknik *self-management*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

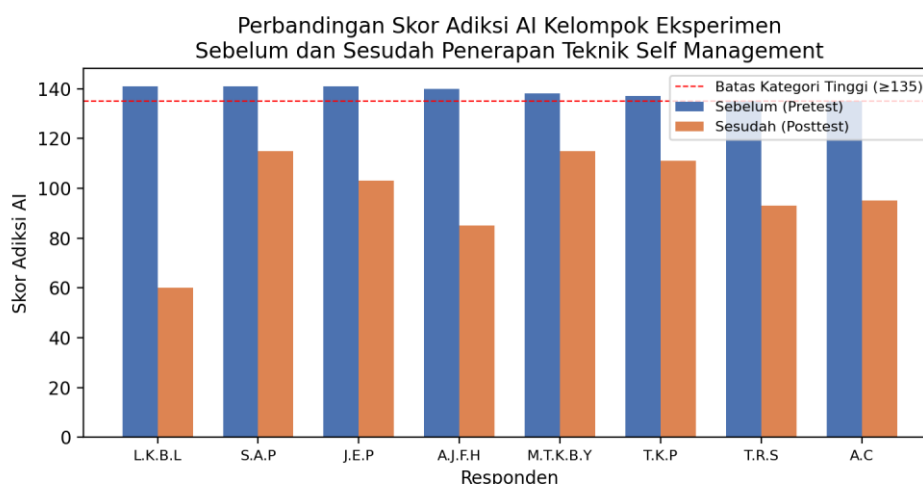
Efektivitas Teknik Self Management melalui Layanan Bimbingan Kelompok

Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, seluruh siswa (8 siswa atau 100%) berada pada kategori tinggi. Setelah mengikuti empat sesi bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, terjadi perubahan skor pada seluruh responden sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Skor Responden Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik Self Management

Nama Responden	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	Kategori
L.K.B.L	141	Tinggi	60	Rendah
S.A.P	141	Tinggi	115	Sedang
J.E.P	141	Tinggi	103	Sedang
A.J.F.H	140	Tinggi	85	Rendah
M.T.K.B.Y	138	Tinggi	115	Sedang
T.K.P	137	Tinggi	111	Sedang
T.R.S	135	Tinggi	93	Sedang
A.C	135	Tinggi	95	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, seluruh responden mengalami penurunan skor setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Dua siswa (25%) berpindah ke kategori rendah, sedangkan enam siswa (75%) berpindah ke kategori sedang, dan tidak ada satu pun responden yang masih berada pada kategori tinggi. Perbandingan visual skor tersebut disajikan pada gambar berikut.



Gambar 1. Perbandingan Skor Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik Self Management

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) skor *pretest* sebesar 138,50 dengan skor minimum 135 dan maksimum 141, kemudian menurun menjadi 97,25 pada *posttest* dengan skor minimum 60 dan maksimum 115, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Responden

Data	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata (Mean)
Pretest	8	135	141	138,50
Posttest	8	60	115	97,25

Perubahan kategori skor sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* secara lengkap disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kategori Sebelum dan Sesudah *Treatment*

Kategori	Jumlah (Sebelum)	% (Sebelum)	Jumlah (Sesudah)	% (Sesudah)
Rendah (45-89)	0	0%	2	25%
Sedang (90-134)	0	0%	6	75%
Tinggi (135-180)	8	100%	0	0%

Untuk mengetahui tingkat efektivitas teknik *self-management* secara kuantitatif, dilakukan analisis *N-Gain* terhadap selisih skor *pretest* dan *posttest*

(Indratno, Sukarelawan, & Ayu, 2024). Hasil analisis *N-Gain* disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji N-Gain

N	Rata-rata N-Gain	Kategori
8	0,9877 (98,77%)	Tinggi / Efektif

Nilai rata-rata *N-Gain* sebesar 0,9877 atau setara dengan 98,77% menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* melalui layanan bimbingan kelompok tergolong sangat efektif. Temuan ini sejalan dengan pandangan Cormier dan Cormier (1985) yang menyatakan bahwa *self-management* merupakan teknik modifikasi perilaku yang menekankan kemampuan individu mengelola, mengontrol, serta mengubah perilakunya sendiri melalui tahapan *self-monitoring*, *goal setting*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement*. Temuan ini juga mendukung *Social Cognitive Theory* dari Bandura (1986), yang menjelaskan bahwa kemampuan *self-regulation* berperan penting dalam membantu individu menetapkan tujuan, memantau tindakan, dan mengevaluasi hasil yang diperoleh.

Hasil ini juga konsisten dengan sejumlah penelitian sejenis di berbagai wilayah. Saka dan Wirastania (2021) menemukan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA di Surabaya. Sejalan dengan itu, Purnawati, Ariani, dan Sari (2025) melaporkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA di Bengkulu, dengan rata-rata skor menurun dari kategori tinggi menjadi rendah setelah pemberian *treatment*. Demikian pula, pendampingan yang menekankan penguatan pengendalian diri, sebagaimana dilakukan Aszahra, Krisphianti, dan Atrup (2024) pada siswa di Kediri, menunjukkan bahwa penguatan kemampuan mengelola dan mengendalikan diri secara konsisten berkontribusi pada peningkatan disiplin diri siswa. Konsistensi temuan-temuan tersebut memperkuat bukti bahwa teknik *self-management* dapat diterapkan secara efektif pada berbagai karakteristik perilaku dan konteks sekolah yang berbeda-beda.

Tahapan Penerapan Teknik *Self Management* dalam Bimbingan Kelompok

Penerapan teknik *self-management* dalam penelitian ini dilaksanakan secara bertahap melalui empat sesi bimbingan kelompok. Pada sesi pertama, siswa diarahkan melakukan *self-monitoring* dengan mengamati dan mencatat pola perilaku sehari-hari, kemudian menetapkan tujuan perubahan perilaku (*goal setting*) yang realistis dan terukur. Tahap ini membantu siswa membangun kesadaran awal terhadap kebiasaan yang selama ini kurang disadari, sesuai dengan gagasan Neitzel dan Busick (2009) bahwa kesadaran diri merupakan fondasi bagi seluruh tahapan *self-management* selanjutnya.

Pada sesi kedua, siswa melakukan *self-evaluation* dengan membandingkan hasil pemantauan diri terhadap target yang telah ditetapkan. Proses ini mendorong siswa untuk menilai sejauh mana perilaku telah berubah, sekaligus mengidentifikasi hambatan yang masih dialami.

Sesi ketiga berfokus pada penerapan *self-reinforcement* dan *self-punishment*. Siswa diarahkan menentukan bentuk penghargaan bagi diri sendiri apabila berhasil mencapai target, serta konsekuensi yang bersifat mendidik apabila target belum tercapai. Tahapan ini bertujuan memperkuat motivasi dan konsistensi siswa dalam mempertahankan perilaku positif yang telah dibangun.

Pada sesi terakhir, siswa melakukan refleksi menyeluruh terhadap seluruh proses perubahan perilaku yang telah dijalani sejak sesi pertama, kemudian mengerjakan *posttest* untuk mengukur perubahan yang terjadi. Keterlibatan aktif siswa dalam setiap tahapan *self-management* inilah yang mendorong terjadinya penurunan skor yang cukup besar pada kelompok yang diteliti.

Implikasi Teknik *Self Management* bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Tingginya efektivitas teknik *self-management* dalam penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru bimbingan dan konseling dapat menjadikan teknik *self-management* sebagai salah satu alternatif intervensi preventif maupun kuratif untuk membantu siswa mengendalikan berbagai perilaku secara mandiri, tanpa harus bergantung sepenuhnya pada pengawasan eksternal. Hal ini sejalan dengan Prayitno dan Amti (2015) yang menekankan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dirancang secara sistematis mampu memfasilitasi perkembangan pribadi peserta didik secara optimal.

Selain itu, penerapan teknik ini melalui layanan bimbingan kelompok memungkinkan terjadinya proses belajar sosial, di mana siswa dapat saling menguatkan komitmen perubahan perilaku antaranggota kelompok. Dengan demikian, teknik *self-management* tidak hanya melatih keterampilan pengendalian diri secara individu, tetapi juga memperkuat perubahan tersebut melalui dukungan sosial dari kelompok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* yang diberikan melalui layanan bimbingan kelompok efektif pada siswa kelas XI SMAN 7 Kediri. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata skor dari 138,50 (kategori tinggi) pada *pretest* menjadi 97,25 (kategori sedang) pada *posttest*, serta nilai *N-Gain* sebesar 0,9877 (98,77%) yang tergolong tinggi. Temuan ini membuktikan bahwa keterlibatan aktif siswa dalam tahapan

self-monitoring, goal setting, self-evaluation, self-reinforcement, dan self-punishment mampu meningkatkan kemampuan pengendalian diri siswa secara lebih bijaksana dan bertanggung jawab.

Saran

Saran Bagi Guru BK

Guru BK disarankan menjadikan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu alternatif intervensi untuk membantu siswa memperkuat kemampuan regulasi diri di lingkungan sekolah.

Saran Bagi Siswa

Siswa disarankan membiasakan diri menerapkan langkah *self-monitoring, goal setting, self-evaluation, self-reinforcement, dan self-punishment* secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Saran Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan memfasilitasi program bimbingan kelompok secara berkelanjutan yang mengintegrasikan teknik *self-management* untuk mendukung perkembangan pribadi siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Aszahra, V. S., Krisphianti, Y. D., & Atrup. (2024). *Keefektifan self control untuk meningkatkan disiplin diri siswa MAN 1 Kota Kediri* (Skripsi). Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Barida, M., Prasetiawan, H., & Muarifah, A. (2019). The development of self-management technique for improving students' moral intelligence. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (2nd ed.). Brooks/Cole.
- Indratno, T. K., Sukarelawan, M. I., & Ayu, S. M. (2024). N-Gain vs Stacking. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*.
- Kanfer, F. H. (1980). Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Helping people change* (2nd ed.). Pergamon Press.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan teknik konseling*. PT Indeks.
- Latipun. (2011). *Psikologi konseling*. UMM Press.
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior modification: Principles and procedures* (5th ed.). Wadsworth.

- Neitzel, J., & Busick, M. (2009). *Overview of self-management*. National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders, FPG Child Development Institute, University of North Carolina.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Purnawati, F., Ariani, W. A., & Sari, W. K. (2025). Pengaruh layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 7 Bengkulu. *Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH*.
- Rahmawati, D. (2022). Self-management dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik self-management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 38(2).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- UNESCO. (2021). *Kecerdasan buatan dan pendidikan: Panduan bagi pembuat kebijakan*. UNESCO.
- Wahyuni, S., & Prasetyo, A. (2021). Manajemen diri dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*.