

EFEKTIVITAS TEORI BEHAVIORAL DENGAN STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB BELAJAR SISWA

Oleh : Kadek Widya Handayani¹, Gede Danu Setiawan², Dyah Siswanti³

Abstrak

Tanggung jawab belajar merupakan kesadaran siswa dalam melaksanakan kewajiban akademik secara mandiri, disiplin, dan penuh inisiatif. Kajian ini bertujuan menguji apakah teori *behavioral* dengan strategi saat manajemen efektif dalam menumbuhkan tanggung jawab belajar siswa kelas VII G di SMP Negeri 1 Seririt. Kajian ini termasuk penelitian eksperimen yang pendekatannya secara pra-eksperimental menggunakan penelitian *one group pretest-posttest*. Kajian yang dilaksanakan mengambil subjek sejumlah 5 siswa kelas VII G SMP Negeri 1 Seririt tahun pelajaran 2024/2025 dengan tingkat tanggung jawab belajar dalam kategori rendah. Metode pengumpulan data mempergunakan angket dan teknik analisis datanya yakni analisis deskriptif serta statistik inferensial. Hasil dari kajian ini adalah terdapat kenaikan skor tanggung jawab belajar siswa sebelum serta setelah memperoleh perlakuan dalam bentuk layanan konseling individual menggunakan strategi *self management*. Skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan perubahan kategori dari rendah menjadi sedang dan tinggi. Uji hipotesis dibantu SPSS didapat nilai t_{hitung} yang lebih tinggi dari t_{tabel} yakni $8,390 \geq 2,776$ yang berarti bahwa penerapan strategi *self-management* berbasis teori *behavioral* efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa kelas VII G SMP Negeri 1 Seririt.

Kata Kunci: *strategi self-management, teori behavioral, tanggung jawab belajar, konseling individu*

¹Kadek Widya Handayani adalah seorang mahasiswa di FKIP UNIPAS.

²Gede Danu Setiawan adalah seorang dosen di FKIP UNIPAS.

³Dyah Siswanti adalah seorang dosen di FKIP UNIPAS.

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan di Indonesia dirancang untuk menghasilkan siswa dengan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mempunyai sikap yang luhur, menguasai pengetahuan, sehat secara jasmani dan rohani, terampil, mampu berpikir kreatif, mandiri, serta siap menjalankan peran sebagai warga negara yang

menjunjung nilai demokrasi dan memikul tanggung jawab sosial. Tujuan tersebut tercermin dalam UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menjadi dasar dalam penyelenggaraan pendidikan pada semua jenjang pendidikan termasuk Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Pada jenjang SMP, peserta didik ada dalam periode transisi perkembangan dari anak-anak menuju remaja. Berdasarkan teori mengenai perkembangan kognitif yang disampaikan Piaget (dalam *Papalia, Olds, & Feldman, 2009*), siswa pada tahap ini berada dalam fase operasional formal, yaitu tahap ketika individu mulai mampu berpikir logis, sistematis, dan abstrak. Dalam konteks ini, peserta didik dituntut untuk dapat mengelola diri dan menunjukkan tanggung jawab dalam proses belajarnya. Namun, realitas di lapangan adalah masih ditemukan banyak siswa yang mengalami hambatan untuk menumbuhkan sikap tanggung jawab dalam belajar. Hal ini dirasakan oleh siswa kelas VIIG di SMP Negeri 1 Seririt. Siswa mempunyai kebiasaan menunda penyelesaian tugas, kurangnya persiapan menghadapi evaluasi pembelajaran, serta tingkat kehadiran yang rendah tanpa alasan yang jelas. Kondisi ini berdampak pada rendahnya prestasi akademik serta menghambat perkembangan karakter peserta didik. Beberapa indikasi yang ditemukan meliputi kebiasaan menunda tugas, kurangnya inisiatif dalam memahami materi, serta ketergantungan tinggi pada guru dan orang tua dalam mengelola jadwal belajar. Oleh karena itu, kajian mempunyai tujuan mengukur tanggung jawab siswa belajar khususnya kelas VIIG SMP Negeri 1 Seririt.

Berdasarkan Laporan Kinerja Kemendikbudristek Tahun 2022, salah satu tantangan utama dalam proses pendidikan pascapandemi adalah menurunnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran serta lemahnya penguasaan karakter utama seperti kemandirian dan tanggung jawab akademik. Laporan tersebut mencatat bahwa program pemulihan pembelajaran diarahkan pada capaian akademik, serta penguatan karakter siswa, terutama dalam hal kemandirian dan kemampuan mengelola diri (Kemendikbudristek, 2022).

Dalam praktiknya, banyak siswa menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas, dan mempertahankan motivasi belajar. Hal tersebut berdampak pada rendahnya capaian pembelajaran serta belum optimalnya potensi diri siswa yang seharusnya berkembang secara menyeluruh.

Tanggung jawab belajar ditandai oleh kesadaran dan komitmen siswa dalam menjalankan kewajiban akademik, seperti mengerjakan tugas secara disiplin, mengikuti proses pembelajaran secara aktif, serta mempersiapkan diri menghadapi evaluasi (Djamarah dan Zain, 2010). Berlandaskan temuan wawancara bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMP Negeri 1 Seririt, khususnya yang menangani kelas VIIG masih banyak siswa yang menunjukkan rendahnya tanggung jawab dalam belajar. Fenomena ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rendahnya kesadaran akan pentingnya pendidikan, lemahnya keterampilan manajemen waktu, serta kurangnya bimbingan dalam merancang strategi pembelajaran yang baik.

Salah satu strategi yang diyakini efektif untuk meningkatkan tanggung jawab siswa belajar adalah strategi *self-management* (Zimmerman (2002). Strategi ini membekali peserta didik dengan kemampuan untuk mengatur perilaku belajarnya secara mandiri melalui tahapan perencanaan, pemantauan, dan evaluasi. Dengan menerapkan strategi ini, siswa diharapkan mampu menetapkan tujuan belajar yang terarah, mengelola waktu secara efektif, mengevaluasi hasil belajar secara berkala, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian dalam menghadapi tantangan akademik.

Strategi *self-management* memiliki relevansi yang kuat dengan teori *Behavioral*, yang menekankan bahwa perilaku individu dapat dibentuk, dipelajari, dan diperkuat melalui stimulus, respons, dan penguatan (Martin dan Pear, 2011). *Skinner (1953)*, sebagai tokoh utama teori ini, menyatakan bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui proses pembiasaan dan penguatan positif terhadap perilaku yang diharapkan. Dalam konteks pendidikan, teori *Behavioral* memberikan landasan yang kokoh bagi penerapan strategi *self-management* karena menekankan pentingnya penguatan diri, pemantauan perilaku, dan pengendalian stimulus eksternal sebagai sarana pembentukan perilaku belajar yang adaptif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini ingin mengisi kesenjangan yang ada dengan mengkaji efektivitas teori *Behavioral* melalui penerapan strategi *self management* guna menumbuhkan tanggung jawab siswa dalam belajar khususnya kelas VIIG SMP Negeri 1 Seririt. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur perubahan tingkat tanggung jawab siswa

dalam belajar sebelum serta setelah diterapkan teori *Behavioral* dengan Strategi *Self-Management*. Kajian ini harapannya tidak hanya berkontribusi secara teoretis bagi pengembangan ilmu, tetapi juga menghadirkan solusi praktis yang dapat diimplementasikan secara langsung oleh guru, konselor, dan pihak sekolah untuk menempe karakter khususnya tanggung jawab siswa dalam belajar secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Kajian ini mempergunakan pendekatan kuantitatif melalui eksperimen pra-eksperimental jenis *one group pretest–post-test*. Ruang lingkup dan objek penelitian meliputi siswa kelas VII G SMP Negeri 1 Seririt Tahun Pelajaran 2024/2025 dengan tingkatan tanggung jawab dalam belajar yang rendah. Subjek penelitian dipilih secara purposive sebanyak 5 orang dari total 41 siswa berdasarkan hasil pretest skala tanggung jawab belajar. Bahan dan alat utamanya adalah instrumen angket skala tanggung jawab belajar yang disusun berdasarkan indikator kesadaran, kedisiplinan, dan inisiatif siswa dalam melaksanakan kewajiban akademik. Teknik pengumpulan data meliputi penyebaran angket sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan, serta observasi perilaku belajar siswa selama proses layanan konseling secara individual dengan strategi *self management*. Melalui teknik analisis datanya mempergunakan analisis deskriptif guna menggambarkan kategori tanggung jawab siswa dalam belajar, serta analisis statistik inferensial dengan uji *t* sampel berpasangan melalui program SPSS untuk menguji efektivitas perlakuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan data awal dalam kajian ini diperoleh hasil mayoritas siswa kelas VIIG SMP Negeri 1 Seririt mempunyai tanggung jawab dalam belajar yang kurang. Rendahnya hal ini pada kelas tersebut diketahui melalui hasil kuesioner terkait yang dibagikan kepada seluruh siswa kelas VIIG. Terdapat 5 siswa yang berkategori rendah. Hal tersebut juga diperkuat melalui temuan wawancara bersama guru BK serta guru mata pelajaran, yang menyatakan bahwa masih banyak siswa kelas VIIG yang memiliki kebiasaan menunda tugas, kurang disiplin, dan tidak menunjukkan inisiatif dalam proses belajar. Siswa cenderung bersikap pasif saat aktivitas belajar

berlangsung dan kurang menunjukkan motivasi dalam menyelesaikan kewajiban akademik secara mandiri. Akibatnya, perkembangan sikap tanggung jawab belajar siswa menjadi terhambat, dan diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengelola dirinya secara efektif melalui strategi *self-management* yang berbasis pada teori Behavioral. Pada penelitian ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya pemberian *pretest* serta *posttest*.

Pretest ini diselenggarakan untuk kelas VIIG pada tanggal 19 Mei 2025 dalam bentuk angket sekala tanggung jawab belajar siswa. Tingkatannya digolongkan kedalam tiga golongan, yaitu: tinggi, sedang serta rendah selaras dengan skor yang didapat setiap siswa. Berikut ini merupakan skor yang telah diperoleh.

Tabel 1 Hasil *Pretest* Tanggung Jawab Belajar

No.	Nama Siswa	Skor Maksimal	
		Skor	Kategori
1	AW	92	Sedang
2	SW	99	Sedang
3	WA	90	Sedang
4	ZA	91	Sedang
5	AS	90	Sedang
6	AA	84	Rendah
7	AD	93	Sedang
8	AK	95	Sedang
9	AKW	82	Rendah
10	AMS	91	Sedang
11	AMA	91	Sedang
12	APD	94	Sedang
13	APY	92	Sedang
14	ATU	90	Sedang
15	BDK	82	Rendah
16	BGR	91	Sedang
17	BRW	92	Sedang

18	PW	94	Sedang
19	KA	98	Sedang
20	KBA	92	Sedang
21	KDP	92	Sedang
22	KGA	99	Sedang
23	KJA	90	Sedang
24	KRM	85	Rendah
25	KEM	93	Sedang
26	KT	95	Sedang
27	KW	90	Sedang
28	KBA	93	Sedang
29	KDA	90	Sedang
30	KRS	96	Sedang
31	KRA	92	Sedang
32	KRC	90	Sedang
33	KSS	83	Rendah
34	KAN	94	Sedang
35	LPA	94	Sedang
36	KRS	90	Sedang
37	PDV	95	Sedang
38	PAP	95	Sedang
39	PDS	90	Sedang
40	PLD	94	Sedang
41	PSY	91	Sedang

Tabel 1 menunjukkan data 5 konseli memiliki tanggung jawab belajar kategori sangat rendah. Kelima orang konseli dengan tanggung jawab belajar sangat rendah dan sedang mendapat perlakuan dalam bentuk konseling individu berlandaskan manajemen diri. Konseling ini dilakukan melalui konseling individu yang diberikan sebanyak tiga kali kepada masing-masing konseli.

Pada tahap awal ini, konselor membantu konseli untuk menyadari dan mencatat perilaku belajarnya secara jujur dan objektif. Konseli diarahkan untuk

mengidentifikasi kebiasaan belajar yang tidak produktif, seperti suka menunda tugas atau kurang fokus saat belajar. Konselor membimbing konseli untuk menuliskan kebiasaan-kebiasaan tersebut dalam jurnal pemantauan atau lembar monitoring harian. Tujuannya adalah agar konseli dapat melihat pola perilaku belajarnya dan mulai mengenali faktor pemicu yang menghambat tanggung jawab belajar. Setelah konseli memiliki data mengenai perilaku belajarnya, konselor mengajak konseli untuk melakukan evaluasi diri. Dalam sesi ini, konseli membandingkan perilaku aktual yang mereka catat dengan target atau standar belajar yang ideal. Konselor menggali pemahaman konseli terhadap pencapaian dan hambatan yang muncul. Melalui refleksi ini, konseli diajak untuk menyadari area mana yang perlu ditingkatkan dan faktor-faktor yang perlu diubah agar dapat bertanggung jawab dalam belajar. Evaluasi ini juga membantu konseli menetapkan rencana tindak lanjut yang realistis.

Pada tahap terakhir adalah penyampaian penguatan untuk sikap belajar positif yang sudah dilaksanakan konseli. Konselor membantu konseli menetapkan bentuk penghargaan atau konsekuensi bagi dirinya sendiri. Misalnya, jika konseli berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu selama seminggu, ia boleh memberikan hadiah kecil untuk memotivasi diri. Sebaliknya, jika target belum tercapai, konseli bersedia menerima konsekuensi yang bersifat edukatif, seperti mengurangi waktu bermain. Penguatan ini dirancang agar konseli lebih disiplin dan mandiri dalam mempertahankan perilaku belajar yang bertanggung jawab.

Post-test konseli menyampaikan temuan dari aktivitas yang telah dilakukan pada *treatment* I, II dan III serta diambil kesimpulan tentang segala sesuatu yang menjadi masalah dalam materi yang sudah disampaikan, mengutarakan harapan serta kesan dan pesan. Setelah diskusi selesai dilakukan, kuesioner tanggung jawab belajar mempergunakan skala yang serupa dibagikan kembali guna mengamati hasil *post-test* dari kelompok yang diberikan *treatment*. *Post-test* dilakukan terhadap siswa yang mendapatkan perlakuan sebanyak 5 orang konseli. Pemberian *post-test* dilakukan guna menacaritahu perubahan skor tanggung jawab belajar siswa sebelum serta sesudah memperoleh perlakuan.

Tabel 2 Hasil *Post-Test* Tanggung Jawab Belajar

No.	Nama Siswa	Skor Maksimal
-----	------------	---------------

		Skor	Kategori
1	AA	90	Sedang
2	AKW	90	Sedang
3	BDK	92	Sedang
4	KRM	91	Sedang
5	KSSA	93	Sedang

Tabel 3 Hasil Identifikasi Perubahan Prilaku

No	Nama Inisial	Perilaku Sebelum <i>Treatment</i>	Perilaku Sesudah <i>Treatment</i>
1	A.A	Sering menunda mengerjakan tugas, jarang membawa perlengkapan belajar, dan tidak mempersiapkan diri sebelum ulangan.	Mengumpulkan tugas tepat waktu, membawa perlengkapan belajar secara rutin, dan mempersiapkan diri sebelum ulangan.
2	A.K.W	Kurang fokus saat pelajaran, sering berbicara sendiri, dan mengabaikan instruksi guru.	Lebih fokus saat pembelajaran, mengikuti instruksi guru, dan aktif bertanya jika tidak memahami materi.
3	B.D.K	Sering lupa jadwal pelajaran, tidak membuat catatan, dan jarang belajar mandiri di rumah.	Mengatur jadwal belajar, membuat catatan ringkas materi, dan belajar mandiri minimal 30 menit setiap hari.
4	K.R.M	Bergantung pada teman dalam mengerjakan tugas, kurang inisiatif, jarang membaca buku pelajaran, dan kurang mendapat motivasi dari orang tua.	Mengerjakan tugas secara mandiri, memiliki inisiatif dalam memahami materi, membaca buku pelajaran secara rutin, serta termotivasi untuk belajar walaupun dukungan orang tua terbatas.
5	K.S.S	Tidak mengerjakan PR, sering terlambat masuk kelas dan pasif dalam diskusi kelompok.	Datang tepat waktu, mengerjakan PR sebelum batas waktu, dan aktif berpartisipasi dalam diskusi kelompok.

Tabel diatas merupakan hasil identifikasi masalah yang dialami siswa. Pada penelitian ini terdapat tahapan yang akan dilaksanakan peneliti untuk dilakukan *treatment*. Tahapan awal dengan melakukan identifikasi masalah yang mempunyai maksud mencari informasi yang lebih luas terkait permasalahan yang dihadapi oleh konseling. Setelah melakukan identifikasi masalah, selanjutnya dilakukan tahapan diagnosa. Diagnosa ini merupakan proses menggali faktor penyebab permasalahan yang dihadapi oleh siswa mengenai tanggung jawab belajar rendah. Berlandaskan hasil diagnosa kepada konseli kelas VIIG dengan tanggung jawab dalam belajar

yang rendah menyebutkan bahwa segala sesuatu yang berpengaruh terhadap tanggungjawab konseli dalam belajar.

Setelah identifikasi masalah dan diagnosa, dilakukan prognosa. Prognosa merupakan tahap memperkirakan kemungkinan hasil dari proses konseling berdasarkan kondisi konseli. Pada tahap prognosa ini juga ditentukan langkah yang akan dilakukan untuk memecahkan masalah konseli berdasarkan pada hasil diagnosa. Terkait dengan langkah yang digunakan adalah dengan memberikan treatment berupa konseling individu menggunakan strategi *self-management* kepada masing-masing konseli sebanyak tiga kali tahapan konseling. Setelah diberikan sesi *treatment*, konseli memperoleh kuesioner yang identik dengan yang diberikan pada saat *pretest*. Pemberian *posttest* dilakukan untuk mengetahui perubahan skor tanggung jawab siswa dalam belajar sebelum serta setelah memperoleh konseli individu dengan strategi *self-management* ditampilkan perbandingan skor *posttest* dan *pretest* siswa.

Tabel 4 Data Pre-test dan Post-test Tanggung Jawab Belajar Siswa

No	Nama Siswa	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	AA	84	Rendah	90	Sedang
2	AKW	82	Rendah	90	Sedang
3	BDK	82	Rendah	92	Sedang
4	KRM	85	Rendah	91	Sedang
5	KSSA	83	Rendah	93	Sedang
Rata-rata		83,2		89,2	

Tabel diatas menggambarkan hasil tes yang mengalami kenaikan yang signifikan. Berlandaskan pada skor tersebut diperoleh hasil dari 5 siswa yang sebelumnya dengan tanggung jawab dalam belajar yang rendah, mengalami peningkatan ke kategori sedang. Peningkatan skor ini terjadi sesudah diterapkan konseling individu dengan strategi *self-management*.

Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas tujuannya memastikan sebaran data pada pola yang normal. Hal ini berfungsi sebagai langkah awal untuk menilai kelayakan data sebelum diterapkan pada analisis T-test. Data dianggap memiliki distribusi normal jika angka signifikansinya yang diperoleh diatas 0,05. Dalam kajian ini, proses pengujian dilaksanakan melalui SPSS versi 16.00 *for Windows*. Mengacu pada Tabel 5, hasil analisis normalitas diperoleh melalui metode Kolmogorov-Smirnov.

Pada Tabel 4 mengenai tanggung jawab siswa dalam belajar diperoleh tingkat signifikansi data *pretest* dan *posttest* senilai 0,200 berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Selain itu, dari uji *Shapiro-Wilk* pada nilai *pretest* angka signifikansinya yakni 0,421 dan *posttest* yakni 0,314. Nilai yang diperoleh tersebut melebihi 0,05 sehingga data mempunyai distribusi yang normal sehingga mencukupi persyaratan guna dilanjutkan untuk melaksanakan *t-test*.

Tabel 5 Uji Normalitas Tanggung Jawab Belajar Siswa

		Tests of Normality					
Hasil	Pretest	.221	5	.200*	.902	5	.421
	Posttest	.231	5	.200*	.881	5	.314

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menilai keseragaman varians data dari kelompok yang dianalisis serta menjadi salah satu syarat yang perlu dipenuhi sebelum melaksanakan uji. Data dinyatakan homogen ketika nilai signifikansinya melebihi 0,05. Sesuai dengan data Tabel 6 didapat angka signifikansinya 0,257 berdasarkan mean. Selain itu, nilai signifikansi berdasarkan mediannya yakni 0,347, berdasarkan *median and adjusted df*-nya 0,348 serta berdasarkan *trimed mean*-nya 0,274. Dikarenakan seluruh angka yang diperoleh tersebut melebihi 0,05 maka data dianggap sudah homogen sehingga bisa dilanjutkan untuk melaksanakan *t-test*.

Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas Tanggung Jawab Belajar Siswa

	Keterangan	Nilai Signifikansi
Hasil	<i>Based on Mean</i>	0.257
	<i>Based on Median</i>	0.347
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	0.348
	<i>Based on trimmed mean</i>	0.274

3. Uji T-test

Hasil analisis uji prasyarat adalah data memiliki distribusi normal dan variansi yang homogen. Dalam penentuan keputusan, apabila nilai signifikansi berada di bawah 0,05 artinya ada perbedaan secara signifikan diantara kedua kelas percobaan. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi melebihi 0,05 maka perbedaan signifikan tidak ditemukan pada kedua kelas tersebut. Berikutnya akan disampaikan mengenai hasil uji t-test yang telah diperoleh.

Rumusan hipotesis

H₀ : Tidak terdapat perbedaan rata-rata skor tanggung jawab belajar siswa antara sebelum (*pretest*) serta setelah (*posttest*) diberikan layanan konseling individu menggunakan strategi *self management*.

H_a : Terdapat perbedaan rata-rata skor tanggung jawab belajar siswa antara sebelum (*pretest*) serta setelah (*posttest*) diberikan layanan konseling individu menggunakan strategi *self management*.

Dasar pengambilan keputusan pengujian ini yakni:

1. Apabila nilai signifikansinya melebihi 0,05 maka akan menolak H_a dan menerima H_o.
2. Apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05 maka akan menerima H_a dan menolak H_o.

Tabel 7 Analisis Deskriptif “Group Statistics”

Kategori	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Rerata Standar Error	
Hasil	<i>Pretest</i>	5	83.2000	1.30384	.58310
	<i>Posttest</i>	5	89.2000	.83666	.37417

Mengacu pada Tabel 7, banyaknya data hasil yang dianalisis sebanyak 5 orang pada saat *pretest* dan 5 orang pada saat *posttest*. Nilai rerata hasil *pretest*

yakni 83,2000 dan nilai standar deviasinya 1.30384. Nilai rerata hasil *posttest* yakni 89,2000 dan nilai standar deviasinya 0.83666. Secara statistik ditemukan perbedaan rata-rata. Nilai *posttest* lebih unggul dibanding *pretest*, yang menunjukkan adanya peningkatan skor setelah diberikan treatment. Hal ini mengindikasikan treatment pada kelas eksperimen berdampak positif terhadap tanggung jawab belajar siswa.

Tabel 8 Hasil T-test

	Keterangan	Nilai Signifikansi	Mean Difference
Hasil	<i>Equal variances assumed</i>	0,000	-6.00000
	<i>Equal variances not assumed</i>	0,000	-6.00000

Mengacu pada Tabel 8, diperoleh angka signifikansinya 0,000 lebih rendah daripada angka 0,05 maka diputuskan untuk menerima H_a dan menolak H_0 yang maknanya ada perbedaan signifikan diantara nilai *posttest* dan *pretest*. Bagian “*Mean Difference*” diperoleh nilai sebesar -6.00000, yang menunjukkan selisih antara nilai *posttest* dan *pretest*. Nilai rerata pada *posttest* mengungguli nilai *pretest* setelah diberikan treatment.

Berdasarkan perhitungan tersebut, karena angka signifikansinya kurang dari 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Maknanya adalah terdapat perbedaan signifikan antara hasil *posttest* dan *pretest*. Kesimpulan akhirnya adalah strategi *self management* mempunyai efektifitas dalam menumbuhkan rasa tanggung jawab siswa dalam belajar khususnya siswa kelas VII G SMP Negeri 1 Seririt tahun pelajaran 2024/2025.

SIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian, bisa ditarik kesimpulan bahwa strategi *self management* mempunyai efektifitas dalam meningkatkan rasa tanggung jawab siswa dalam belajar khususnya siswa kelas VII G SMP Negeri 1 Seririt tahun pelajaran 2024/2025. Kajian ini mempergunakan desain eksperimen *one group pretest posttest* dan metode kuantitatif. Subjek yang dipakai berjumlah 5 siswa yang dipilih berdasarkan hasil pretest dari total 41 siswa kelas VII G yang menunjukkan tingkat tanggung jawab belajar rendah.

Pada tahap awal, dilakukan pengukuran *pretest* menggunakan angket skala tanggung jawab belajar. Hasil *pretest* adalah rata-rata nilai siswa adalah 83.20 dengan standar deviasi 1.30, yang termasuk dalam kategori rendah. Selanjutnya, kelima siswa memperoleh layanan konseling individual dengan strategi *self-management* yang melibatkan perencanaan, pemantauan diri, dan evaluasi diri. Setelah intervensi, dilakukan pengukuran ulang (*post-test*) dengan instrumen yang sama. Hasil *posttest* adalah rata-rata nilai mengalami kenaikan menjadi 89.20 dengan standar deviasi 0.83. Kenaikan skor ini mencerminkan adanya peningkatan tanggung jawab belajar pada kelima siswa sesudah memperoleh treatment.

Hasil uji normalitas serta homogenitas adalah data telah mencukupi persyaratan guna dilaksanakan uji t. Hasilnya adalah angka signifikansi yang diperoleh senilai 0,00 yang lebih rendah dari angka 0,05 maka hal ini bermakna adanya perbedaan signifikan dari hasil *posttest* dan *pretest*. Artinya strategi *self management* mempunyai efektifitas untuk meningkatkan rasa tanggung jawab siswa dalam belajar.

Dengan demikian, kajian ini menyimpulkan bahwa layanan konseling individu berbasis strategi *self management* mampu menumbuhkan perilaku tanggung jawab belajar siswa secara signifikan. Strategi ini mampu membentuk kebiasaan belajar yang lebih positif, meningkatkan kesadaran diri, disiplin, serta mendorong kemandirian dalam menghadapi tugas akademik. Hasil ini mendukung relevansi penerapan strategi ini dalam praktik bimbingan dan konseling dalam mengembangkan karakter siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, K. Y. F., Ursula, P. A., & Utarini, K. F. (2025). Behavioral Counseling with Self-Management Techniques to Increase Self-Awareness of Educational Staff at Universitas Panji Sakti, Indonesia. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 9(1), 1–12.
- Djamarah, S. B. (2015). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2010). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara.

- Jumaidah, E. (2022). *Penerapan teknik self-management untuk meningkatkan rasa tanggung jawab belajar siswa melalui konseling kelompok di MTsN 1 Banda Aceh*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 78–85.
- Jumaidah, E. (2023). *Penerapan teknik self-management untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa MTsN 1 Banda Aceh (Tugas Akhir)*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Laporan kinerja Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi tahun 2022*. Biro Perencanaan Kemendikbudristek.
- Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). *Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 173–182.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (B. Marswendy, Penerjemah). Jakarta: Salemba Humanika.
- Pradnyani, A. A. I. A., Setiawan, G. D., Nisaa, R. D., Dewi, K. Y. F., & Yaniasti, N. L. (2023). *Pelatihan Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sukasada*. *Jnana Karya*, 4(1), April 2023.
- Sari, P. (2019). *Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI di SMK Penerbangan Raden Intan*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 15(2), 111–120.
- Setiawan & Dharsana, I. K. (2018). *Strategi self-management model Yates dan Cormier dalam mengembangkan self-autonomy siswa ditinjau dari pola asuh*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 45–58.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Sugianto, D., & Lasaima, I. (2022). *Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap tanggung jawab belajar siswa*. *Jurnal Layanan Pendidikan*, 7(3), 102–110.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian* (Edisi ke-8). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundani, A., Rachmadtullah, R., & Syaodih, E. (2013). *Model pembelajaran kontekstual dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa*. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 234–241.
- Wulandari, D. (2020). *Ciri-ciri siswa yang memiliki tanggung jawab dalam belajar*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(3), 112–120.
- Yates, B. T. (1985). *Self-management: The science and art of helping yourself*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company.

Zimmerman, B. J. (2002). **Becoming a self-regulated learner: An overview.** *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

Zubaedi. (2011). *Desain pendidikan karakter: Konsepsi dan aplikasinya dalam lembaga pendidikan.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.