PENERAPAN TEKNIK SELF *MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 2 LABAKKANG

SKRIPSI

Oleh

TALLASA

919862010019

ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN & KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2023

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Tallasa

NIM : 919862010019

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa di SMP Negeri 2 Labakkang

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Telah diperiksa/diteliti ulang, dan telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, 11 Oktober 2023

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
NURHIDAYATULLAH, S.Pd., M.Pd	**A. AZTRI FITHRAYANI ALAM.SH.,S.Pd.,MH**

Mengetahui,

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH.	**SALMIATI, S.Pd., M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 2 LABAKKANG

Atas nama saudara :

Nama	: Tallasa
NIM	: 919862010019
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Program studi	: Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk dipertahankan dalam ujian skripsi.

Pangkajene, 11 Oktober 2023

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
NURHIDAYATULLAH, S.Pd., M.Pd	**A. AZTRI FITHRAYANI ALAM.SH.,S.Pd.,MH**

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH.	**SALMIATI, S.Pd., M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa

A. ZAM IMMAWAN ALAM.SH.,MH.

Dengan Susunan Panitia Ujian Sebagai Berikut:

Ketua : Nurhidayatullah. D, S.Pd., M.Pd (.....)

Sekretaris : A. Aztri Fithrayani Alam, SH., S.Pd., MH (.....)

Penguji : 1. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd (.....)

2. Muh. Ilham Bakhtiar, S.Pd., M.Pd (.....)

Pembimbing : 1. Nurhidayatullah. D, S.Pd., M.Pd (.....)

2. A. Aztri Fithrayani Alam, SH., S.Pd., MH (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Tallasa
Npm	: 919862010019
Jurusan / Program Studi	: Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 2 LABAKKANG

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 11 Oktober 2023

Yang Membuat Pernyataan



TALLASA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

MOTTO

"Setetes Keringat Orang Tuaku, Seribu langkahku untuk maju"

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

ABSTRAK

Tallasa, 2023 Penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMP Negeri 2 Labakkang. Dibimbing oleh: Nurhidayatullah,D sebagai pembimbing 1 dan A. Aztri Fithrayani Alam sebagai pembimbing 2.

Rumusan masalah dengan penelitian ini adalah: 1) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa? 2) Bagaimana penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa?. Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan *teknik self management* dalam meningkatkan kemandirian belajar pada siswa. 2) Untuk menegetahui penerapan teknik management dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian *Pre-experimental design dengan model One group pretest-posttest design,* dimana jumlah populasi berjumlah 152 siswa dan jumlah sampel 30 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrument angket yang telah di uji validitas dan reabilitas. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, analisis statistic inferensial dengan menggunakan *t-test.*

Berdasarkan hasil statistic perhitungan uji *t-test* menggunakan bantuan program SPSS versi 25, maka diperoleh nilai *t* yaitu 7,376 dengan sig (Asymp Sig. (2-tailed) yaitu, 0,001<0.05, sehingga H0 ditolak,maka disimpulkan bahwa terjadi peningkatan Kemandirian belajar Siswa setelah mengikuti Bimbingan kelompok dengan penerapan *Teknik Self Management.* Hal ini berarti bahwa penerapan *Teknik Self Management* dapat meningkatkan kemandirian Belajar Siswa di SMP Negeri 2 Labakkang.

Kata kunci : *Teknik Self Management*, Kemandirian Belajar Siswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Ilmu Pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat jiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi-tingginya kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. A. Zam Immawan Alam, SH. MH selaku ketua STKIP Andi Matappa
3. Salmiati, S.Pd.,M.Pd sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa
4. Nurhidayatullah.D,S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing I dan A. Aztri Fithrayani Alam.SH,.S.Pd,.MH selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Segenap Dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

6. Teristimewa saya ucapkan terima kasih dan penghormatan kepada Ayahanda dan Ibunda yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Pangkajene, 11 Oktober 2023

TALLASA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah	1
B. Rumusan masalah	7
C. Tujuan penelitian	7
D. Manfaat penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA FIKIR DAN HIPOTESIS	9
A. Kajian pustaka	9
B. Kerangka fikir	36
C. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	38

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

A. Pendekatan dan jenis penelitian 38

B. Variabel dan desain penelitian 38

C. Definisi operasional variable 41

D. Lokasi dan waktu penelitian 43

E. Populasi dan sampel 44

F. Teknik pengumpulan data 46

G. Teknik analisis data 51

BAB IV HASIL PEMBAHASAN **55**

A. Hasil Penelitian 55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 73

A. Kesimpulan 73

B. Saran 74

DAFTAR PUSTAKA **75**

LAMPIRAN **77**

RIWAYAT HIDUP 109

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama	Halaman
Tabel 4.1	Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	51
Tabel 4.2	Rekapitulasi Hasil Analisis Individu	57
Tabel 4.3	Hasil Analisis Kelompok	59
Tabel 4.4	Rekapitulasi Nilai Angket Pre-test- dan Post-test	61
Tabel 4.5	Kemandrian belajar kelompok Eksperimen	62
Tabel 4.6	Hasil analisis Uji Hipotesis *Ujit-Test*	63
Tabel 4.7	Gain Score	63

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama	Halaman
Gambar 2.1	Bagian Kerangka fikir	33
Gambar 3.1	Tabel diagram penelitian	37
Gambar 3.2	Tabel penyebaran populasi	40
Gambar 3.3	Tabel penyebaran sampel	41
Gambar 3.4	Tabel distribusi pemberian skor	42
Gambar 3.5	Tabel kategori hasil angket	43
Gambar 3.6	Tabel kriteria penentuan hasil observasi	44
Gambar 3.7	Hasil Uji normalitas data	48
Gambar 3.8	Hasil Uji Homogenitas Data	49

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemandirian belajar adalah aspek yang sangat penting dalam dunia pendidikan dimana siswa yang tidak memiliki kemandirian belajar akan *sangat* sulit untuk bertanggung jawab dalam segala hal terutama dalam proses pembelajaran, selain itu siswa tidak bisa mengambil keputusannya sendiri dan tidak mempunyai gagasan, ide, dan inisiatif dalam setiap permasalahan yang dihadapi hal itu disebabkan karena ketergantungannya kepada orang lain terlebih kepada orang tua dan teman sebaya dan selalu mengandalkan orang lain syahputra (2017)

Iffan dian pratiwi dkk (2016) Kemandirian belajar diperlukan dalam sistem pendidikan, agar tercapai tujuan pembelajaran yang menekankan siswa dalam mengembangkan potensinya. Hal ini dikarenakan siswa dapat mengontrol sendiri berbagai cara belajar yang perlu ditempuh untuk mencapai hasil presetasi belajar sesuai dengan keinginannya. Pencapaian prestasi belajar disekolah yang optimal dalam proses belajar siswa dapat didapatkan dengan adanya kemandirian belajar siswa.

Syahputra (2017) Kemandirian belajar sangat penting dalam proses belajarnya siswa, masalah yang bisa terjadi rendahnya kemandirian belajar yaitu dampak pada prestasi belajar siswa yang menurun, kurangnya tanggung jawab siswa dan ketergantungan terhadap orang lain dalam mengambil keputusan maupun dalam mengerjakan tugas – tugas disekolah. Siswa yang mempunyai kemandirian belajar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

mampu menganalisis permasalahan yang kompleks, mampu bekerja secara individual maupun bekerja sama dengan kelompok dan berani mengemukakan gagasan.

Kemandirian adalah salah satu aspek penting yang harus ada pada diri siswa, kemandirian siswa akan membantu siswa tersebut dalam mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya, serta dapat berfungsi secara ideal dalam mengembangkan kemapuan yang dimiliki dengan optimal. Setiap siswa memerlukan kemandirian supaya dapat mengerjakan sesuatu tanpa mengharapkan bantuan orang lain Supardi (2014).

Ani (2012) menyatakan Belajar mandiri merupakan kemampuan yang tidak banyak berkaitan dengan pembelajaran seperti apa, tetapi lebih berkaitan dengan bagaimana proses belajar tesebut dilaksanakan. Kegiatan belajar mandiri merupakan salah satu bentuk kegiatan belajar yang lebih menitik beratkan pada kesadaran belajar seseorang atau lebih banyak menyerahkan kendali pembelajaran kepada diri siswa sendiri, belajar mandiri merupakan suatu bentuk kegiatan belajar yang memberikan keluluasaan kepada siswa untuk dapat memilih atau menetapkan sendiri. Apabila siswa yang belajar mandiri akan mampu mengantur jadwal belajar sendiri, disiplin untuk mencapai kesuksessan termasuk dalam hal belajar, memilih waktu yang tepat untuk belajar. Siswa yang belajar mandiri juga mampu menetukan metode yang muda dan nyaman untuk belajar, misalnya dengan menggunakan hafalan, membuat ringkasan, dan harus memiliki target dalam belajar misalnya, membaca tiga halaman mengerjakan tiga butir soal dan meringkas satu topik. Sehubungan dengan hal tersebut maka perlu upaya dari guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan siswa dalam membantu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

yang telah dibuat secara konsisten dan dengan manajemen diri siswa terbantu untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki sehingga tercapai tujuan dalam belajarnya.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian dalam belajar siswa di SMP Negeri 2 Labakkang?
2. Bagaimana penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan kemandirian belajar pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik self management dalam meningkatkan kamandirian belajar pada siswa
2. Untuk menegetahui penerapan teknik management dalam meningkatkan kemandriran belajar pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling terutama terkait dengan teknik *self management* pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa, hasil penelitian ini di harapkan dijadikan pedoman peserta didik untuk lebih mampu lagi dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.
b. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan kelompok dalam mengatasi masalah-masalah teknik *self management*.
c. Bagi sekolah, hasil peelitian ini dapat dijadikan pedoman pelaksanaan bimbingan dan konseling oleh guru pembimbing (konselor) dalam menjelaskan mengenai Kurangnya *self management* pada siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

BAB II

KAJIAN PUSTAKA,KERANGKA FIKIR,DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Teknik *Self Management*

a. Pengertian *Self Management*

Teknik *Self Management* merupakan salah satu teknik yang dipilih oleh peneliti untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa pada peserta didik di SMP Negeri 2 Labakkang. Teknik Self Management merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior theraphy*, *self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* perilaku yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). *Components of Self Management: self- monitoring, self-evaluation, self-reinforcment, and self instruction.*

Insan (2016 : 3) *Self management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sen diri dan penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi pengubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

Yates (Aam imaddudin dkk, 2020: 43) *Self management* strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilakunya sendiri dan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

Banyak pengertian yang dikemukakan oleh para ahli tentang teknik *self management*, diantaranya menurut Corrier (2011: 44) menjelaskan bahwa " *self management* adalah suatu proses dimana individu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan saatu strategi atau kombinasi strategi.

Menurut para ahli yang mengemukakan pendapatnya mengenai *self management*:

a. Corrier (Alamri, 2015)

   Self Management adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilaku sendirir dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

b. Richard Melson Jones (2011)

   Self Management adalah melibatkan dan membantu klien untuk mengamati perilakunya , menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan graded steps (langkah-langkah yang diberi nilai) untuk mencapai tujuannya, dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensi.

c. Menurut Kanar (2011)

   Self Management adalah kualitas personal dari disiplin diri atau control diri. Orang-orang yang memanajemen diri dengan baik adalah orang-orang yang dapat memotivasi diri sendiri.

d. Muhammad Nursalim (2013)

   Self management merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur didalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku, selain itu *self*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

management juga bermanfaat untuk merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain. Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.

Dapat dikatakan *self management* adalah suatu tindakan dimana kita akan membuat diri untuk menjadi lebih baik dalam mengendalikan dirinya. Dari hasil pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* itu adalah suatu cara mengelola diri atau suatu usaha memotivasi diri. Self management sangat diperlukan bagi manusia agar dapat menjadi manusia yang mempunyai manfaat bagi kehidupan sehari-hari khususnya bagi siswa yang tinggal di asrama, karena lebih banyak kegiatan-kegiatan yang harus diikuti.

Penelitian ini teknik *self management* lebih difokuskan pada siswa-siswa yang mengalami proktasinasi akademiknya agar siswa mampu mengatur tingkat kemandirian belajar dengan baik dalam diri dengan dorongan dan motivasi pada saat individu mampu mengendalikan pikiran, perasaan, dan juga tingkah lakunya maka dapat kita ambil kesimpulan bahwa seseorang tersebut memiliki *self management* yang baik di dalam dirinya.

Berdasarkan Pengertian-pengertian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa self management adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling.

b. Tujuan *Self Management*

Tujuan teknik *self management* menurut azizah, (2020) adalah untuk memperdayakan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal – hal yang baik dan benar

Self Management Warsito (2010) Merupakan teknik pengelolaan diri agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak peserta didik hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan pembuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang baik dan benar, Adapun tujuan Self *Management*

a. Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling

b. Keteraampilan siswa dapat bertahan sampai diluar sesi konseling.

c. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

d. Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.

e. Siswa dapat mempola perilaku, dan perasaan yang di inginkan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

Aspek menyelesaikan maasalah atau kesulitan yang dihadapinya tanpa harus tergantung atau meminta bantuan orang lain.

3) Tanggung jawab

Aspek tanggung jawab adalah kesungguhan untuk memenuhi kewajiban dalam kegiatan belajarnya. Siswa menyadari pentingnya belajar bagi dirinya dan menjadikan belajar sebagai kebutuhan yang mendasar bagi dirinya.

4) Inisiatif dan kreativitas

Aspek inidiatif dan kreativitas merupakan suatu ide-ide cara-cara atau pemikiran baru dan memiliki daya cipta dalam kegiatan belajarnya. Siswa pula memiliki potensi tertentu dalam menentukan langkah-langkah apa yang diambil dalam kegiatan belajarnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar pada siswa dapat dibentuk melalui aspek pengelolaan belajar, berdiri sendiri, menyelesaikan masalah, tanggung jawab, inisiatif dan kreatif, serta pemanfaatan berbagai sumber belajar. Dari beberapa aspek kemandirian belajar di atas peneliti tertarik untuk memilih aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tahar dan Enceng (2006) yaitu pengelolaan belajar,tanggung jawab, dan pemanfaatan berbagai sumber belajar karena aspek tersebut penjelasannya lengkap mudah dipahami oleh peneliti dan bisa mengungkapkan variable kemandirian belajar pada siswa.

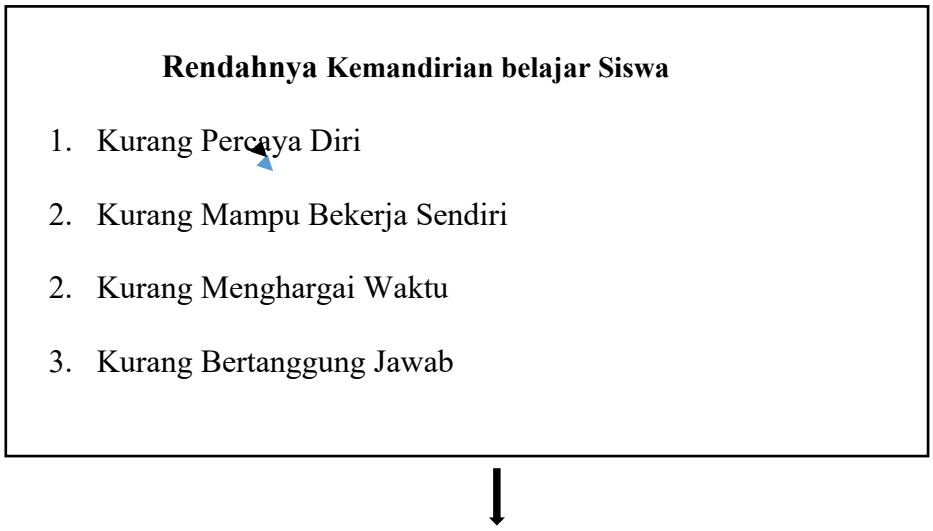
B. Kerangka fikir

Hasil belajar merupakan suatu perubahan perilaku diri seseorang yang telah melakukan proses pendidikan.perubahan perilaku tersebut dapat berupa sikap,

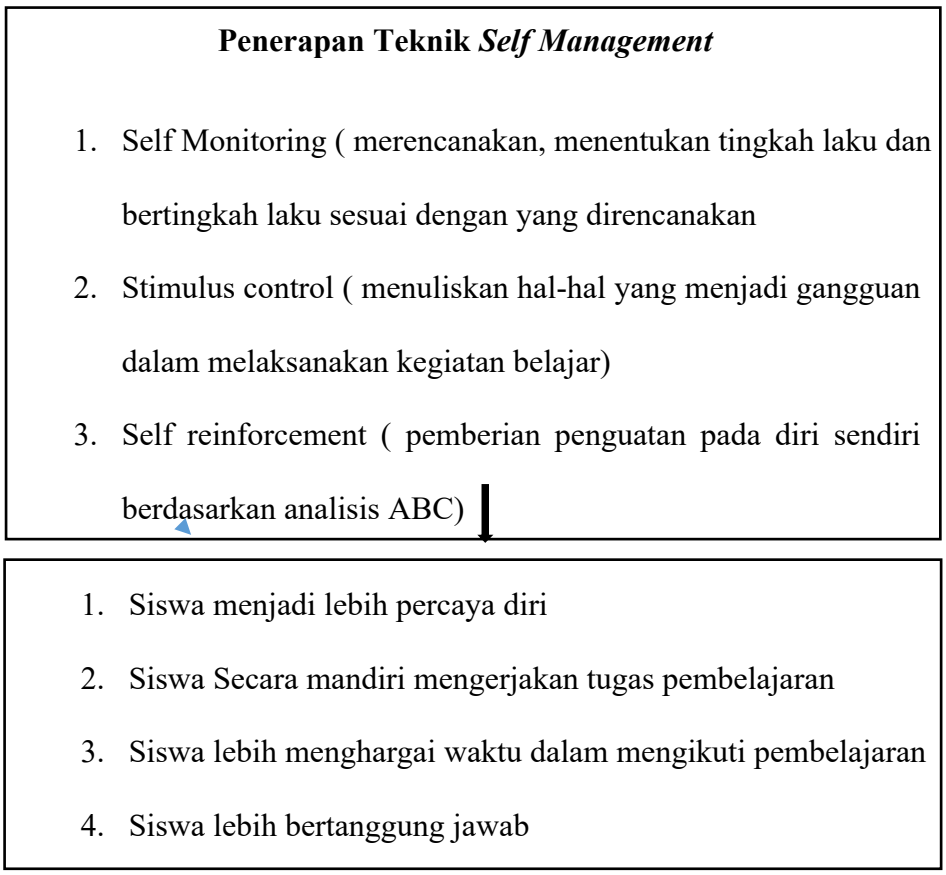
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

pengetahuan dan keterampilan dari individu tersebut sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Hasil belajar dapat diperoleh hanya setelah individu telah melakukan proses pembelajaran.

Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu kemandirian kemandirian merupakan suatu kepercayaan diri yang dimiliki pleh individu untuk melakukan sesuatu hal yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa diminta oleh orang lain dan tidak tergantung kepada orang lain. Kemandirian perlu dimiliki oleh setiap individu sejak usia dini,oleh karena itu pendidik harus merancang proses pembelajaran yang lebih memperhatikan perkembangan dari masing-masing individu. Agar menciptakan suasana pembelajaran yang dapat menumbuhkan rasa kemandirian pada diri individu dan dapat memperoleh hasil belajar sesuai dengan tujuan pembelajaran yang di tetapkan.



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA



Gambar 2.1 Bagian Kerangka Fikir

C. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Di katakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang relevan. Berdasarkan Kerangka fikir diatas, maka

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

hipotesis pada penelitian ini adalah ‘Teknik *Self Management* dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa di tingkat SMP Negeri 2 labakkang’.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian pendidikan di mana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti, menyusun pertanyaan spesifik, membatasi pertanyaan, mengumpulkan data terukur dari partisipan, melakukan penyelidikan yang tidak memihak, dengan cara-cara yang obyektif. Penelitian kuantitatif memerlukan studi pada sampel dari populasi dan sangat bergantung pada data numerik dan analisis statistik. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa "Analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya"

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, yaitu menerapkan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMP Negeri 2 Labakkang.

A. Variabel dann Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau alat sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2013). Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variable yaitu:

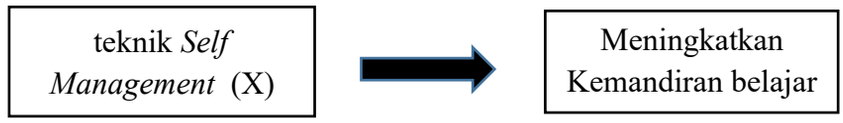
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

a. Variabel bebas (independen) *Self Management* (X)

Variabel bebas merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen terikat (Sugiyono, 2013), Variabel bebas dalam penelitian adalah *Self Management* (X).

b. Variabel terikat (Dependen) Kemandirian belajar (Y)

Variabel terikat merupakan variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas (Sugiyono,2013) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah meningkatkan kemandirian belajar (Y) Sehingga dapat di gambarkan sebagai berikut:



2. Desain Penelitian

Kelompok	*Pretest*	Perlakuan	*Posttest*
Eksperimen (E)	O1	X	O2

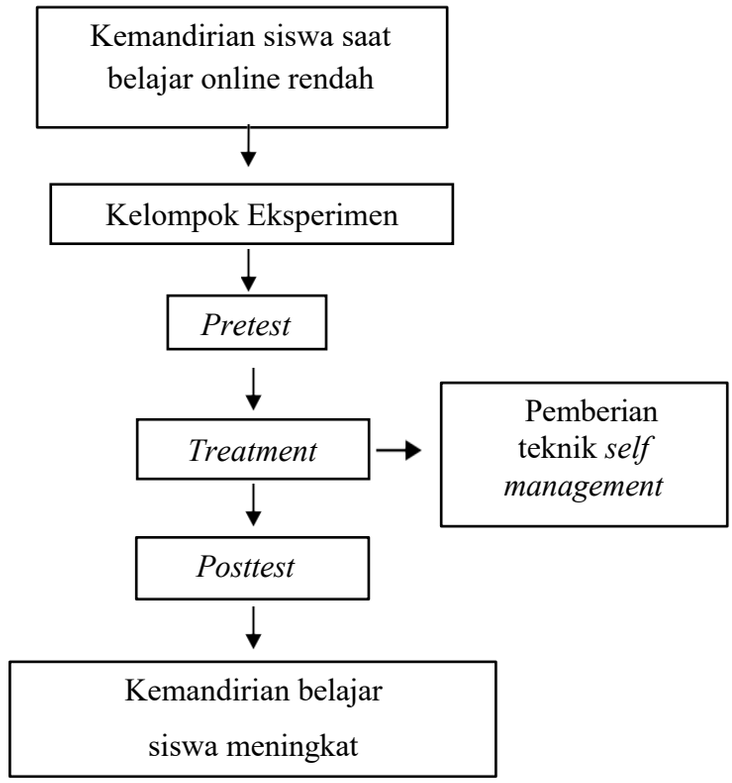
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

(Sumber : Sugiono, 2012 : 111)

Dimana :

E	= Kelompok eksperimen
O1	= *Pretest* kelompok
Eksperimen O2	= Postest kelompok eksperimen
X	= Treatment atau perlakuan teknik *Self Management*

Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram dari penelitian ini:



Gambar 3.1 Diagram Penelitian

Gambar diatas menunjukkan bahwa pada subjek peneltian, perlakuan yang diberikan yaitu pemberian pretest, treatment dan posttest, treatment yang diberikan berupa pemberian teknik *Self Management* dengan tiga tahap diantaranya *Self monitoring* yaitu, pembuatan , pelaksanaan serta pengawasan jadwal aktivitas harian dengan mencamtumkan kegiatan belajar di dalamnya, *Stimulus Control* yaitu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

pengontrolan terhadap diri sendiri dengan menuliskan faktor-faktor penghambat dalam melaksanakan jadwal aktivitas harian, dan *Self reinsforcement* yaitu, pemberian penguatan pada diri sendiri. Pemberian treatment pada kelompok eksperimen berfungsi untuk melihat efektivitas teknik *Self Management* pada kemandirian belajar siswa

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari penentuan subjek kelompok, pretest, pemberian teknik *Self Management* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

1. Penentuan subjek eksperimen dengan berdasarkan penentuan sampel, yaitu siswa kelas IX.1, IX.2, IX.3, IX.4, IX.5 yang teridentifikasi mengalami kemandirian belajar rendah berdasarkan wawancara dari wali kelas yang telah dipilih secara acak berjumlah 30 siswa
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek penelitian dilakukan untuk mengetahui kemandirian belajar sebelum pemberian teknik *self management*.
3. Tahap perlakuan (Treatment) yaitu penerapan teknik *self management* terhadap subjek penelitian.
4. Pelaksanaan *posttest* terhadap subjek penelitian pada dasarnya dilakukan setelah adanya pelaksanaan penerapan teknik *self management*.
5. Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih skor sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan perhitungan melalui *t-test*.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhdap peubah yang diteliti dan sekaligus

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

menyamakan persepsi tentang peubah yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional peubah penelitian sebagai berikut:

1. Kemandirian dalam belajar adalah aktivitas,belajar yang berlangsungnya lebih didorong oleh kemauan sendri, pilihan sendiri dan tanggung jawab sendiri dari pembelajaran. Faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar adalah faktor endogen dan faktor eksogen. Kemandirian belajar pada setiap siswa akan Nampak jika siswa telah menunjukkan perubahan dalam belajar untuk bertanggung jawab terhadap tugasnya secara mandiri. Kemandirian belajar pada siswa ditandai dengan kurang percaya diri, kurang mampu bekerja sendiri, kurang menghargai waktu, kurang bertanggung jawab, siswa cenderung pasif, tidak sepenuhnya menangkap pesan nonverbal.
2. Pengelolaan diri (*Self management*) adalah, prosedur atau cara individu mengatur perilakunya sendiri baik terlibat pada sebagian atau keseluruhan komponen dasar, yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut memilih prosedur yang akan di tetapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Gambar Pelaksanaan Bimbingan kelompok melalui teknik Self management dalam meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Di SMP Negeri 2 Labakkang.

Berikut adalah jadwal pelaksanaan penerapan teknik self management melalui layanan Bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMP Negeri 2 Labakkang:

Tabel 4.1 jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

No	Hari/Tanggal	Kegiatan yang dilaksanakan
1.	Senin,14 Agustus 2023	Pertemuan I: Menyebarkan angket pre-test kepada sampel penelitian
2.	Rabu, 16 Agustus 2023	Pertemuan II: Melakukan Bimbingan kelompok dengan menerapkan Teknik *Self management* melalui tatap muka secara langsung dengan materi yang diberikan (Cara mengatasi bagaimana siswa memiliki kesadaran atau inisiatif sendiri untuk belajar).
3.	Jum'at,18 Agustus 2023	Pertemuan III: Melakukan Bimbingan kelompok dengan menerapkan Teknik *self management* melalui tatap muka secara langsung dengan materi yang diberikan (Cara meningkatkan kemandirian belajar atau tidak menggantungkan diri kepada orang lain.)
4.	Senin,21	Pertemuan IV:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

	Agustus 2023	Melakukan Bimbingan kelompok dengan menerapkan Teknik *self management* melalui tatap muka secara langsung dengan materi yang diberikan (Cara agar siswa tidak malas belajar mandiri)
5.	Selasa,22 Agustus2023	Menyebarkan angket post test kepada sampel penelitian

Berdasarkan tabel jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian,Langkah-Langkah yang digunakan peneliti dalam penerapan teknik *self management* melalui layanan Bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMP Negeri 2 Labakkang.

a. Pertemuan I

Hari, tanggal : Selasa,15 Agustus 2023

Waktu : 20 menit

Kegiatan : Membagikan angket pre-test

Tempat layanan : Ruang kelas

Pertemuan I diawali dengan salam dan do,a oleh peneliti dan dijawab oleh siswa yang menjadi sampel sebanyak 30 orang, terlebih dahulu peneliti menjelaskan maksud dan tujuan peneliti untuk bertemu secara langsung kepada siswa. Setelah menjelaskan maksud dan tujuan, peneliti membagikan kertas yang berisi pernyataan-pernyataan yang biasa di sebut dengan angket post-test, Selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan post-test Tujuan diadakan kegiatan post-test , Tujuan diadakan kegiatan post-test agar peneliti dapat melihat apakah ada peningkatan kemandirian belajar siswa setelah diberikan perlakuan (treatment) dalam hal ini penerapan teknik *Self management* melalui pertemuan secara langsung atau tatap muka untuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

meningkatkan kemandirian belajar siswa, Setelah siswa mengisi angket post-test, maka peneliti mengambil hasil post-test yang telah di isi oleh siswa yang menjadi sampel penelitian dan peneliti membuat janji temu kepada siswa yang menjadi sampel agar dapat mengikuti pertemuan yang telah dijadwalkan oleh peneliti untuk melakukan konseling kelompok secara langsung atau tatap muka. Selanjutnya peneliti mengakhiri kegiatan dengan do'a dan salam.

b. Pertemuan II

Hari/Tanggal :Rabu,23 Agustus 2023

Waktu :1 X 45 menit

Pendekatan/Teknik : Bimbingan kelompok

Tempat layanan : Ruang kelas

Pelaksanaan Bimbingan kelompok pada pertemuan ke II diawali dengan salam dan do'a.peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan di adakannya kegiatan yang akan berlangsung,begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masing.peneliti kemudian menjelaskan pengertian, tujuan, serta azas konseling kelompok. Sebelum ke tahap selanjutnya,peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan Bimbingan kelompok. Selenjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai Bimbingan kelompok. Peneliti Mulai membuka Bimbingan kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Kemudian peneliti mengarahkan siswa agar siswa dapat mengemukakan permasalahan yang telah dialami secara bergantian dan peneliti memberikan feedback kepada siswa agar lebih mudah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

mengungkapkan permasalahan yang telah dialaminya. Dalam pelaksanaan konseling kelompok masih ada siswa malu dalam mengungkapkan permasalahan yang telah dialami.

Setelah menjelaskan permasalahan yang telah dialami peneliti meminta agar siswa/teman yang lain dapat memberikan saran atau masukan kepada temannya agar permasalahan yang tengah dialami dapat terselesaikan. Siwa dengan mudah menerima masukan dan arahan dari temannya. Setelah siswa mengetahui tindakan apa yang dialami dapat terselesaikan, peneliti mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan konseling kelompok, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan konseling kelompok serta berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang akan dilakukan kedepannya serta memperbaiki perilakunya. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan do'a dan salam.

c. Pertemuan III

Hari/Tanggal : Jum'at, 25 Agustus 2023

Waktu : 1 X 45 menit

Pendekatan/Teknik : Bimbingan kelompok

Tempat layanan : Ruang kelas

Pelaksanaan Bimbingan kelompok pada pertemuan ke-III diawali dengan salam dan do'a. sebelum ketahap selanjutnya, peneliti memberikan ice breaking agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan Bimbingan kelompok. Selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai Bimbingan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

kelompok. Peneliti mulai membuka Bimbingan kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Kemudian peneliti mengarahkan siswa agar siswa dapat mengemukakan rencana yang telah ia laksanakan secara bergantian dan peneliti memberikan feedback kepada siswa agar lebih mudah mengungkapkan permasalahan yang telah dialaminya.Dalam proses Bimbingan kelompok kali ini mereka sudah saling mengenal satu sma lain para siswa aktif dalam mengemukakan pendapatnya dan dapat menerima masukan dan arahan dari temannya dengan baik. Setelah menjelaskan permasalahan yang telah dialami peneliti meminta agar siswa/teman yang lain dapat memberikan saran atau masukan kepada temaannya agar permaslahan yang telah dialami dapat terselesaikan. Siswa dengan mudah menerima masukan dan arahan dari temannya. Setelah siswa mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan agar permasalahan yang dialami dapat terselesaikan, peneliti mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan konseling kelompok. Serta memberikan motivasi dan semangat kepada siswa agar permaslahan yang tengah dialami dapat terselesaikan dan mengakhiri kegiatan Bimbingan kelompok dengan doa'dan salam

d. Pertemuan IV

Hari/Tanggal : Selasa,28 Agustus2023

Waktu :1 X 45 menit

Pendekatan/ Teknik : Bimbingan kelompok

Tempat Layanan : Ruang kelas

Pelaksanaan Bimbingan kelompok pada pertemuan ke –IV diawali dengan salam dan do'a. sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan ice breaking

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai 'Penerapan teknik *Self Management*' untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMP Negeri 2 Labakkang Maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran Pelaksanaan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMP Negeri 2 Labakkang dilaksanakan dalam 5 tahap pertemuan yaitu tahap pertama pemberian pretest dan posttest untuk mengetahui siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah setelah itu maka dilakukanlah tahapan treatment yang dimana Tahapannya yaitu *Self Management* ada 3 langkah : *Self monitoring, Stimulus control, dan Self reinforcement* maka dari pemberian treatment ini dapat di ketahui bahwa siswa SMP Negeri 2 Labakkang mengalami perubahan Kemandrian belajar yang meningkat setelah diberikan *teknik Self management.*
2. Terdapat perubahan yang positif dan signifikan penerapan teknik *Self Management* dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMP Negeri 2 Labakkang. Artinya, bagi kelompok siswa yang telah diberikan teknik *Self Management* menunjukkan adanya peningkatan pada kemandiriannya seperti perubahan dalam mengumpulkan tugas tepat waktu, lebih percaya diri dan bertanggung jawab sebelum dan setelah diberikan teknik *Self Management*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

B. SARAN

Sehubungan dengan kesimpulan penelitian,maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Akademisi

   Hendaknya dapat menjadikan sebuah referensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam melaksanakan kegiatan penerapan Self Management dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

2. Bagi Praktisi dan Bimbingan dan Konseling

   Hendaknya dapat menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan pelayanan yang tepat bagi konseli dalam penerapan teknik Self Management Dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

3. Bagi Siswa

   Hendaknya dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa sehingga dapat meningkatkan rasa tanggung jawab sebagai siswa terhadap tugas-tugas akademik yang dimiliki.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

DAFTAR PUSTAKA

A. azzahra. (2022) Penerapan cyber counseling melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan minat belajar siswa selama masa new normal di SMA Negeri 1 Maros.*Skripsi* STKIP Andi Matappa.Pangkajene.

Jufriani.(2022). Penerapan Tekhnik Self Management untuk meningkatkan kemandirian siswa saat belajar online. *Skripsi.* http://eprints.unm.ac.id/25340/1/Ali%20Jufriani.pdf

nuritha dan tsurayya. (2021). Pengembangan Video Pembelajaran Berbantuan Geogebra Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal pendidikan matematika*. 51.

Syaputra. (2017). Pengaruh Kemandirian Belajar Dan Bimbingan Belajar Terhadap Kemampuan Memahami Jurnal Penyesuaian Pada Siswa SMA Melatih Perbaungan. *Jurnal At- tawassuth* .

Nuryanti. (2018). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Ba Insan suwanto. Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal bimbingan dan konseling.*

Rahmadani. (2022) Efektifitas Tehnik Manajemen Untuk Mingkatkan Kemandirian Belajar Siswa Selama Masa Pandemi SMK Negeri 7 Pangkep.*Skripsi.* STKIP Andi Matappa. Pangkajene.

Hasriani. (2015). Penerapan Teknik Problem Solving Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VIII- B SMP Negeri 1 Segeri. *Skripsi*. STKIP Andi Matappa. Pangkajene.

Laksmiwati. (2016). Kepercayaan diri dan kemandirian belajar pada siswa SMA Negeri X . *Jurnal psikologi & terapan.*

Suwanto. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal bimbingan dan konseling.*

Imran. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai. *Skripsi.* Jurusan Prikologi Pendidikan Dan Bimbingan. Universitas Negeri Makassar.

Hamir. (2019). Penerapan Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Pelajaran Matematika Di SMP Negeri 1 Pangkajene. *Skripsi.* STKIP Andi Matappa. Pangkajene.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

Abimanyu & Thayeb Manrihu. (2009). Teknik dan Laboratorium Konseling, Badan Penerbit UNM, Makassar.

Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*, PT Asdi Mahasatya, Bandung

Wulan saputri anjani, Cucu arumsari, Aam imaddudin. (2020). Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal of innovative counseling*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

Lampiran 9

DATA HASIL KELOMPOK PENELITIAN

Responden	Kelompok Eksperimen		
	Pretest	Posttest	Gainscore
1	52	89	37
2	49	86	37
3	56	87	31
4	52	96	44
5	51	86	35
6	58	85	27
7	50	85	35
8	59	79	20
9	55	88	33
10	57	74	17
11	61	80	19
12	56	88	32
13	57	89	32
14	53	81	28
15	56	92	36
16	55	70	15
17	50	84	34
18	64	75	11
19	57	80	23
20	50	79	29

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

21	68	72	4
22	60	84	24
23	52	79	27
24	55	80	25
25	65	72	7
26	49	82	33
27	69	76	7
28	58	70	12
29	54	74	20
30	49	77	28
Jumlah	1677	2439	762
Rata-rata	55,90	81,30	2,540

Sumber: Hasil Skala Penelitian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA

RIWAYAT HIDUP



TALLASA. Lahirkan pada tanggal 06 November 2001 di kalajong. Putri pertama dari 3 bersaudra, anak dari pasangan Sulaeman dan Muliati. Alamat Bonto Birao kec. Tondong Tallasa Kabupaten pangkajene dan kepulauan.

Penulis menempuh pendidikan di SD Negeri 21 Birao pada tahun 2008 dan tamat pada tahun 2013 kemudian melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 4 Satap Tondong Tallasa pada tahun 2013 dan tamat pada tahun 2016, kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Bungoro pada tahun 2016 dan tamat pada tahun 2019. Pada tahun 2019 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) Pada jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan Dan Konseling untuk jenjang Strata satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/IdpFGTsak0adtmKrHfZ0VA