

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN  
METAKOGNISI SISWA KELAS VIII  
DI SMPN 4 TERBANGGI BESAR  
TAHUN AJARAN 2025/2026**

**Skripsi**

**Oleh**

**SAPIRA  
NPM 2213052063**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN METAKOGNISI SISWA KELAS VIII DI SMPN 4 TERBANGGI BESAR TAHUN AJARAN 2025/2026

Oleh

SAPIRA

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa menunjukkan rendahnya metakognisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan metakognisi siswa kelas VIII di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026. Metode yang digunakan adalah *pre experimental* dengan desain *one group pretest posttest design*. Subjek penelitian terdiri dari 8 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil *pretest*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala metakognisi. Berdasarkan hasil analisis data dengan uji t (*paired-samples t-test*) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ( $\text{sig} < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan metakognisi siswa di SMPN 4 Terbanggi Besar.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Metakognisi, *Self Management*

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE SERVICES WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO IMPROVE METACOGNITION OF EIGHTH GRADE STUDENTS AT SMPN 4 TERBANGGI BESAR ACADEMIC YEAR 2025/2026**

**By**

**SAPIRA**

*The problem addressed in this study is that students exhibit low levels of metacognition. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using self-management techniques to improve the metacognition of eighth-grade students at SMPN 4 Terbanggi Besar in the 2025/2026 academic year. The method used was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 8 students selected through purposive sampling based on pretest results. Data collection utilized a metacognition scale. Based on the results of data analysis using a t-test (paired-samples t-test), the significance value was 0.002 ( $\text{sig} < 0.05$ ), so  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. Thus, it can be concluded that group counseling services using self-management techniques are effective in improving students' metacognition at SMPN 4 Terbanggi Besar.*

**Keywords:** *Group Guidance, Metacognition, Self Management*

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN  
METAKOGNISI SISWA KELAS VIII  
DI SMPN 4 TERBANGGI BESAR  
TAHUN AJARAN 2025/2026**

**Oleh**

**SAPIRA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

Judul Skripsi

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF  
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN  
METAKOGNISI SISWA KELAS VIII DI SMPN  
4 TERBANGGI BESAR TAHUN AJARAN  
2025/2026**

Nama Mahasiswa

**Sapira**

No. Pokok Mahasiswa

**2213052063**

Program Studi

**Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

**Ilmu Pendidikan**

Fakultas

**Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

**Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**  
NIP 198611022008122002

Dosen Pembimbing II

**Yohana Oktariana, M.Pd.**  
NIP 198710062024212016

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

1. **Tim Penguji**

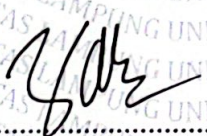
**Ketua**

**: Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**



**Sekretaris**

**: Yohana Oktariana, M.Pd.**



**Penguji Utama**

**: Moch Johan Pratama, M.Psi., Psi.**



2. **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.**

**NIP. 198705042014041001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 27 April 2026**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Sapira  
Nomor Pokok Mahasiswa : 2213052063  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Metakognisi Siswa Kelas VIII Di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026” tersebut adalah benar hasil karya penulis dan tidak plagiat kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 27 April 2026  
Yang membuat pernyataan,

  
Sapira  
2213052063



## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Sapira lahir di Gunung Raja, Kabupaten Lampung Utara pada tanggal 15 Januari 2005. Penulis merupakan anak pertama dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Johansyah dan Ibu Yunita. Pendidikan formal yang telah diselesaikan penulis sebagai berikut:

1. SDN Banjar Ratu, lulus pada tahun 2016
2. SMPN 4 Terbanggi Besar, lulus pada tahun 2019
3. MAN 1 Lampung Tengah, lulus pada tahun 2022

Pada tahun 2022 penulis terdaftar sebagai mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Gedung Bandar Rahayu, Kecamatan Gedung Meneng, Kabupaten Tulang Bawang dan melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 1 Gedung Meneng, pada tahun 2025.

## **MOTTO**

“Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri”

**(QS. Ar-Ra'd: 11)**

“Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan”

**(Q.S Al-Hadid: 4)**

“Segala hal yang nyata dan kau inginkan tetapi belum dapat kau raih adalah fiksi, tetapi semua mimpi yang fiksi dan kau usahakan adalah nyata”

**(Fredrik Ornata)**

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan mempersembahkannya sebagai ungkapan cinta dan kasih sayang kepada:

Kedua orang tuaku tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan dan motivasi terbesar dalam hidup penulis. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan rasa terima kasih penulis atas kasih sayang yang tulus, doa yang tidak pernah putus, pengorbanan, serta dukungan yang selalu diberikan dalam setiap langkah kehidupan penulis.

Adikku tercinta yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan keceriaan kepada penulis sehingga menjadi motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan ini dengan penuh tanggung jawab.

Bapak/Ibu dosen Pengajarku, terima kasih telah memberikan ilmu pengetahuan, dan arahan, dalam membimbing serta mendidik penulis hingga mampu menyelesaikan studi ini dengan baik.

Almamater Tercinta Universitas Lampung

## SANWACANA

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW, manusia dengan akhlak yang paling mulia, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan, serta menjadi uswatun hasanah bagi seluruh umat manusia.

Skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Metakognisi Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026” disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I. P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Dosen Pembimbing I yang dengan penuh perhatian dan kesabaran meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk

membimbing dan memberikan berbagai masukan yang sangat berarti kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap arahan, dan ilmu yang diberikan menjadi bekal yang sangat berharga bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia membimbing dan memberikan berbagai saran dan masukan yang membangun kepada penulis dengan penuh kesabaran dan perhatian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak Moch. Johan Pratama, M.Psi., Psi. selaku dosen pembahas yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan yang sangat berarti bagi penulis sehingga skripsi ini dapat disempurnakan dengan lebih baik dan lebih sistematis.
7. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman yang sangat berharga kepada penulis selama menempuh pendidikan. Segala ilmu yang telah diberikan akan selalu menjadi bekal berharga bagi penulis di masa yang akan datang.
8. Keluarga besar SMPN 4 Terbanggi Besar, yang telah memberikan izin, serta dukungan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut. Penulis berterima kasih atas bantuan dan kerja sama, yang baik sehingga proses penelitian dapat berjalan dengan lancar.
9. Siswa-siswiku, yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. Kehadiran dan partisipasi kalian memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Panutan dan surgaku. Bapak Johansyah dan Ibu Yunita yang selalu menjadi sumber kekuatan dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas kasih sayang yang tulus, doa yang tidak pernah terputus, pengorbanan yang tidak terhitung, serta dukungan yang selalu diberikan dalam setiap langkah kehidupan penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, serta keberkahan kepada kedua orang tua tercinta atas segala pengorbanan yang telah diberikan.

11. Adiku tersayang Defi Saputri, Robbi Ahmad dan Ferli Saputra, yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta keceriaan kepada penulis. Kehadiranmu menjadi penguat dan pengingat bagi penulis untuk terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.
12. Almarhumah nenek tercinta Masroh, yang semasa hidupnya selalu memberikan kasih sayang, doa, serta nasihat yang sangat berarti bagi penulis. Meskipun kini telah tiada, kenangan dan kasih sayangnya akan selalu hidup di hati penulis dan menjadi motivasi untuk terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Tidak ada tempat selain Surga untukmu.
13. Keluarga besar Rustam dan Zulkarnain, yang selalu memberikan doa, dukungan, perhatian, serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.
14. Teman-teman Bimbingan dan Konseling 2022 khususnya kelas A, yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang penulis selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, cerita, serta pengalaman berharga yang telah dilalui bersama selama masa perkuliahan.
15. Sahabat-sahabatku, Lindra Franstio, Anastasia Intan, Annisa Sa'diyah, Nisa Afriyanti dan Izdihar Nibras yang selalu memberikan semangat, bantuan, dukungan, serta motivasi kepada penulis dalam menghadapi berbagai kesulitan selama penyusunan skripsi ini. Semoga setiap langkah kalian dalam menggapai kesuksesan selalu diberi kemudahan.
16. Teman-teman KKN-PLP, yang telah memberikan pengalaman, kebersamaan, serta kenangan berharga selama menjalani kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Semoga kalian diberikan kesuksesan dimasa depan.
17. Diriku sendiri, yang selalu berusaha melewati berbagai tantangan, kesulitan, serta proses panjang hingga akhirnya mampu menyelesaikan pendidikan ini. Segala proses yang telah dilalui menjadi pelajaran berharga bagi penulis untuk terus berkembang dan menjadi pribadi yang lebih kuat.
18. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan, doa, dan semangat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi bagi pembaca serta pihak-pihak yang membutuhkan.

Bandar Lampung, 27 April 2026  
Penulis

Sapira  
NPM. 2213052063

## DAFTAR ISI

Halaman

|   |             |
|---|-------------|
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>   | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>   | <b>ix</b>   |
| <b>I. PENDAHULUAN.....</b>  | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....  | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....  | 5           |
| 1.3 Batasan Masalah .....   | 5           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....   | 5           |
| 1.5 Tujuan dan Manfaat.....   | 6           |
| 1.6 Kerangka Pemikiran .....  | 7           |
| 1.7 Hipotesis .....   | 9           |
| <b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>  | <b>10</b>   |
| 2.1 Metakognisi .....   | 10          |
| 2.1.1 Pengertian Metakognisi .....  | 10          |
| 2.1.2 Karakteristik Metakognisi.....  | 12          |
| 2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Metakognisi .....   | 13          |
| 2.1.4 Strategi dalam Metakognisi .....  | 17          |
| 2.1.5 Tingkat Metakognisi .....   | 18          |
| 2.1.6 Komponen-Komponen Metakognisi.....  | 19          |
| 2.2 Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....                                 | 20          |
| 2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....                    | 20          |
| 2.2.2 Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....             | 22          |
| 2.2.3 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik <i>Self Management</i> .....               | 23          |
| 2.2.4 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....               | 25          |
| 2.2.5 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....                | 26          |
| 2.3 Keterkaitan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Terhadap Metakognisi..... | 27          |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>III. METODE PENELITIAN .....</b>  | <b>30</b> |
| 3.1 Metode Penelitian .....  | 30        |
| 3.2 Tempat & Waktu Penelitian .....  | 31        |
| 3.3 Definisi Operasional .....   | 31        |
| 3.4 Subjek Penelitian .....  | 32        |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....  | 33        |
| 3.5.1 Skala Metakognisi.....   | 33        |
| 3.6 Uji Coba Instrumen .....   | 35        |
| 3.6.1 Uji Validitas .....  | 35        |
| 3.6.2 Uji Reliabilitas .....   | 37        |
| 3.7 Prosedur Penelitian .....  | 38        |
| 3.7.1 Tahap Perencanaan .....  | 38        |
| 3.7.2 Tahap Pelaksanaan.....   | 39        |
| 3.7.3 Tahap Pengolahan Data .....  | 40        |
| 3.8 Teknik Analisis Data .....   | 41        |
| 3.8.1 Uji Normalitas.....  | 41        |
| 3.8.2 Uji -t ( <i>paired-samples t-test</i> ).....   | 41        |
| <b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>   | <b>43</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian.....  | 43        |
| 4.1.1 Gambaran Pra Bimbingan Kelompok.....   | 43        |
| 4.1.2 Analisis Statistik Deskriptif.....   | 44        |
| 4.1.3 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> .....  | 45        |
| 4.1.4 Hasil Pelaksanaan .....  | 54        |
| 4.1.5 Analisis Hasil Penelitian Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Metakognisi Siswa ..... | 61        |
| 4.2 Pembahasan .....   | 63        |
| <b>V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>   | <b>68</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....  | 68        |
| 5.2 Saran .....  | 68        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>   | <b>70</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>   | <b>74</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel  | Halaman |
|--|---------|
| 3. 1 Desain Penelitian ( <i>one group pretest–posttest design</i> )..... | 31      |
| 3. 2 Skor Alternatif Jawaban Skala Likert .....                          | 34      |
| 3. 3 Kisi-Kisi Skala Metakognisi .....                                   | 35      |
| 3. 4 Tabel interpretasi nilai $r$ .....                                  | 38      |
| 3. 5 Kriteria Metakognisi .....  | 44      |
| 3. 6 Data <i>Pretest</i> .....   | 45      |
| 3. 7 Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok .....                 | 45      |
| 3. 8 Data <i>Posttest</i> .....  | 54      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kerangka Pemikir .....                       | 8       |
| 2. Grafik Metakognisi Siswa.....                | 55      |
| 3. Uji Normalitas.....                          | 61      |
| 4. Uji -t ( <i>paired-samples t-test</i> )..... | 62      |
| 5. Uji Coba Instrumen.....                      | 152     |
| 6. <i>Pretest</i> .....                         | 152     |
| 7. 7 Pertemuan 1 .....                          | 152     |
| 8. Pertemuan 2 .....                            | 152     |
| 9. Pertemuan 3 .....                            | 152     |
| 10. Pertemuan 4 .....                           | 152     |
| 11. <i>Posttest</i> .....                       | 153     |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Penelitian Pendahuluan .....                  | 75      |
| 2. Surat Balasan Penelitian Pendahuluan .....    | 76      |
| 3. Surat Izin Coba Instrumen .....               | 77      |
| 4. Surat Balasan Izin Coba Instrumen.....        | 78      |
| 5. Surat Izin Penelitian .....                   | 79      |
| 6. Surat Balasan Izin Penelitian .....           | 80      |
| 7. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....     | 81      |
| 8. Hasil Uji Validitas Dan Realibilitas.....     | 82      |
| 9. Data Uji Coba Instrumen .....                 | 86      |
| 10. Uji Coba Skala Metakognisi .....             | 87      |
| 11. Laporan Uji Ahli Instrumen.....              | 92      |
| 12. Skala Metakognisi.....                       | 100     |
| 13. Tabulasi Data Responden .....                | 104     |
| 14. Uji Normalitas.....                          | 105     |
| 15. Uji -t ( <i>paired -sample t-test</i> )..... | 105     |
| 16. RPL .....                                    | 106     |
| 17. PPT Penelitian.....                          | 145     |
| 18. Dokumentasi Kegiatan.....                    | 152     |

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah individu yang berusia antara 12-15 tahun berada dalam fase perkembangan remaja, yang merupakan masa penuh gejolak, banyak menghadapi persoalan, tantangan, konflik serta kebingungan dalam proses menemukan jati diri dan menemukan posisinya di masyarakat. Masa remaja merupakan masa yang sangat dinamis dan peka bagi individu dan seringkali menimbulkan berbagai masalah, baik yang bersifat emosional, sosial maupun kognitif. Masa remaja adalah fase produktif yang berperan penting dalam pengembangan potensi individu, yang akan menjadi landasan menuju kedewasaan. Namun, fase ini juga rentan terhadap pengaruh negatif, mengingat karakteristiknya yang ambivalen dan tidak stabil. Tanggung jawab perkembangan yang seharusnya dijalankan oleh remaja adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mendukung proses pembelajaran dan kelanjutan pendidikan (Khasanah & Mufidah, 2023).

Belajar merupakan kegiatan atau proses perubahan tingkah laku dan cara berpikir secara keseluruhan yang merupakan hasil dari pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Dalam pendidikan, siswa dituntut untuk tidak sekadar menerima pengetahuan secara pasif, melainkan memiliki kemampuan mengatur, memantau, serta mengevaluasi proses berpikir yang berlangsung selama pembelajaran. Kemampuan tersebut berfungsi sebagai dasar bagi siswa dalam mengendalikan strategi belajar secara efektif sehingga mampu menumbuhkan kemandirian dalam belajar. Proses pembelajaran memerlukan keterlibatan aktif siswa dalam mengontrol fungsi kognitif yang termasuk dalam kategori berpikir tingkat tinggi. Pengendalian kognitif ini sangat penting karena memberikan ruang bagi siswa untuk mengarahkan serta menyesuaikan pemikirannya sesuai dengan tuntutan pembelajaran. Melalui kemampuan berpikir tersebut, siswa dapat menata dan meregulasi dirinya sehingga lebih siap menerima, memahami, serta

menginternalisasi pengetahuan atau gagasan baru yang diperoleh dari lingkungan belajar (Marhaendra et al., 2023)

Berkaca pada fenomena yang terjadi saat ini banyak siswa yang cenderung menghabiskan waktu mereka untuk kegiatan hiburan dibandingkan dengan aktivitas akademik. Siswa yang lebih memilih untuk mengutamakan hiburan daripada belajar dan berinteraksi dengan guru mereka akan menghadapi kesulitan yang lebih besar dalam proses pendidikan. Perilaku tersebut berdampak negatif terhadap keberhasilan siswa dalam pendidikan, karena dapat menimbulkan kesulitan dalam memahami materi, mengatur waktu belajar, dan meraih prestasi secara optimal. (Hakim & Yulia, 2024). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kemampuan metakognisi siswa masih tergolong rendah.

Metakognisi pada dasarnya berkaitan dengan bagaimana seorang siswa memandang proses berpikir yang dimilikinya serta sejauh mana ia mampu memilih dan menerapkan strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan belajarnya. Metakognisi tidak hanya menyangkut kesadaran terhadap apa yang dipikirkan, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menggunakan strategi kognitif secara tepat untuk mencapai tujuan pembelajaran. (Flavell, 1979) mendefinisikan metakognisi sebagai bentuk pengetahuan sekaligus kesadaran individu mengenai proses kognitif yang berlangsung dalam dirinya, serta keterampilan untuk memantau, mengatur, dan mengevaluasi aktivitas berpikir tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026, diketahui bahwa terdapat siswa yang belum mampu mengatur waktu belajar secara efektif, mudah untuk terdistraksi dalam belajar, kurang memiliki dorongan motivasi internal dalam belajar, serta menunjukkan pola belajar yang tidak terencana dengan kecenderungan belajar hanya menjelang pelaksanaan ujian, sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan metakognisi siswa di SMPN 4 Terbanggi Besar masih tergolong rendah. Hal ini di dukung oleh penelitian (Taufik, 2021) yang mengungkapkan bahwa mayoritas siswa SMP di

Kecamatan Praya berada pada kategori metakognisi rendah hingga sedang yang berimplikasi terhadap pencapaian hasil belajar mereka. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh penelitian (Danardono et al., 2019), yang menemukan bahwa nilai rata-rata awal keterampilan metakognisi siswa hanya mencapai 45,29 sebelum diberikan intervensi melalui pembelajaran berbasis *e-book*. Penelitian yang dilakukan oleh (Ermin, 2021) di Kota Ternate juga melaporkan bahwa rata-rata skor keterampilan metakognisi siswa SMP hanya sebesar 57,18 di SMPN 4 dan 48,63 di SMPN 11, keduanya termasuk dalam kategori *Development* yang mencerminkan rendahnya kemampuan metakognisi. Peneliti terdahulu diatas menegaskan bahwa rendahnya kemampuan metakognisi merupakan permasalahan yang umum terjadi pada siswa SMP, sehingga diperlukan adanya intervensi layanan bimbingan yang tepat.

Untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan metakognisi secara optimal, diperlukan adanya dukungan layanan bimbingan dan konseling yang tepat. Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang ada untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami siswa baik dalam proses belajar, sosial serta arahan dalam merancang masa depan. Salah satu intervensi layanan yang digunakan dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok. Menurut Prayitno dalam (Erlangga, 2017) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan oleh sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam bimbingan kelompok, setiap peserta terlibat dalam interaksi, bebas untuk menyampaikan pendapat, mendengarkan, memberikan saran, dan berpartisipasi dalam diskusi. Semua hal yang dibahas dalam kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat baik bagi diri peserta itu sendiri maupun bagi peserta lainnya.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, diperlukan pendekatan atau teknik yang tepat agar tujuan pengembangan metakognisi dapat tercapai secara efektif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan metakognisi adalah teknik *Self management*. *Self management* merupakan salah satu teknik pendekatan behavioral. Pendekatan behavioral berfokus pada perubahan perilaku melalui pengaturan hubungan antara tindakan dan

konsekuensinya (*reinforcement*). Skinner (1966) menjelaskan bahwa perilaku adalah sesuatu yang dapat diamati, diukur, dan dipengaruhi oleh lingkungan, karena pada dasarnya perilaku adalah kemungkinan munculnya suatu tindakan pada waktu tertentu. Prinsip ini menjadi dasar mengapa teknik *self management* digunakan dalam penelitian ini, sebab teknik tersebut sejalan dengan konsep *reinforcement* dalam pendekatan behavioral.

*Self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan (Yates, 1985). Teknik *Self management* adalah teknik perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh subjek sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. Lebih lanjut menurut Sukadji dalam (Khasanah & Mufidah, 2023) *Self management* merupakan upaya individu dalam mengelola diri sendiri dengan tujuan untuk mengendalikan perilaku yang ditunjukkan. *Self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatur dan mengontrol perilakunya. Proses ini mencakup berbagai strategi dan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri serta memfasilitasi pengambilan keputusan yang lebih baik, sehingga individu dapat mencapai tujuan pribadi dan profesional secara lebih efektif. Melalui teknik ini, peserta didik diajarkan untuk menetapkan tujuan belajar, memonitor kemajuan, mengevaluasi hasil, serta memberikan penghargaan pada diri sendiri jika berhasil mencapai target. Penerapan teknik *self management* dalam layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan metakognisi dalam belajar.

Untuk meningkatkan metakognisi pada siswa dibutuhkan intervensi layanan yang tepat untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan tersebut. Salah satu pendekatan yang relevan adalah bimbingan kelompok dengan teknik *Self management*. Penelitian terdahulu lebih banyak memetakan tingkat metakognisi siswa yang cenderung rendah atau menekankan strategi pembelajaran berbasis teknologi. Berbeda dengan itu, penelitian ini berfokus pada layanan bimbingan konseling melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk secara langsung meningkatkan kemampuan perencanaan, monitoring, dan

evaluasi dalam metakognisi siswa. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berdasarkan permasalahan yang terjadi dengan melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Metakognisi Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

- a. Terdapat sejumlah siswa menunjukkan ketidakmampuan dalam menentukan langkah awal untuk memulai proses pembelajaran.
- b. Terdapat sejumlah siswa menerapkan pola belajar tidak terencana dengan belajar hanya menjelang ujian sekolah saja.
- c. Terdapat sejumlah siswa yang bergantung pada pengingat eksternal (orang tua atau guru) untuk memulai belajar

## 1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi agar penelitian ini dapat lebih terfokus dan menjawab permasalahan dengan efektif dan efisien. Pada penelitian ini dibatasi hanya mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* untuk meningkatkan metakognisi pada siswa kelas VIII di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, peneliti merumuskan permasalahan pada penelitian ini yaitu “Apakah Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* efektif meningkatkan metakognisi siswa kelas VIII di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026?”.

## 1.5 Tujuan dan Manfaat

### 1.5.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada uraian rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* efektif untuk meningkatkan metakognisi siswa kelas VIII di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026.

### 1.5.2 Manfaat Penelitian

a. Secara teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

b. Secara praktis

Adapun manfaat praktis bagi lembaga dan bagi peserta didik yaitu:

1. Bagi Peserta didik

Penelitian ini memberikan manfaat bagi siswa mendapatkan keterampilan dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya secara sadar dan mandiri. Siswa juga mampu mengenali kekuatan dan kelemahan diri dalam belajar, sehingga dapat memilih strategi belajar yang tepat, meningkatkan motivasi diri, serta bertanggung jawab terhadap pencapaian hasil belajarnya secara optimal.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini memberikan manfaat bagi guru bk dalam merancang dan melaksanakan layanan bimbingan kelompok yang terarah dan sesuai kebutuhan siswa. Teknik *Self management* yang digunakan dalam layanan ini dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan metakognisi peserta didik, serta memperkaya wawasan profesional dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya Penelitian ini akan memberikan manfaat bagi peneliti lainnya karena menyediakan referensi dan pijakan awal bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji topik metakognisi atau

layanan konseling kelompok. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain eksperimen yang lebih luas, menambahkan variabel baru, atau menerapkan pada jenjang pendidikan dan konteks sekolah yang berbeda.

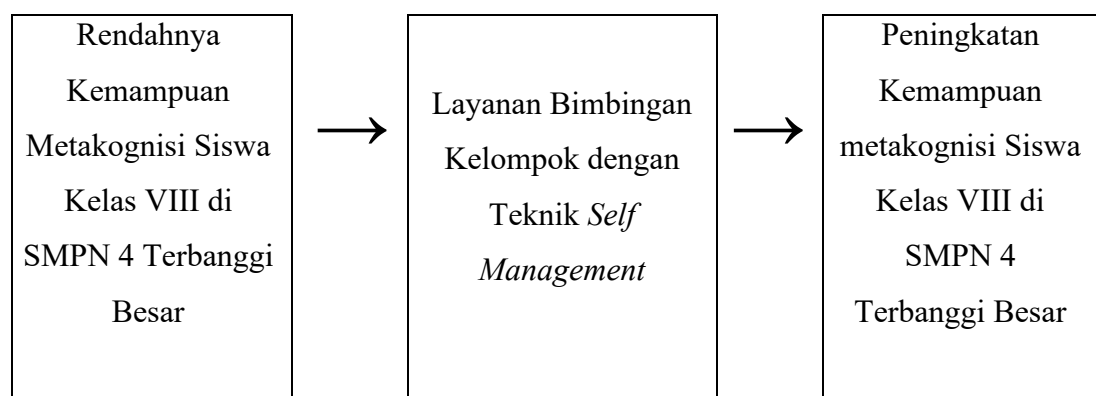
### **1.6 Kerangka Pemikiran**

Penelitian ini terfokus pada individu usia 12-15 tahun yang sedang berada dalam jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebagai seorang siswa, individu dituntut untuk memiliki kemampuan mengatur, memantau, serta mengevaluasi proses berpikir yang berlangsung selama pembelajaran. Dalam proses pembelajaran diperlukan pengelolaan diri dalam belajar yang baik sehingga hasil dari proses belajar yang dilakukan dapat berjalan maksimal. Namun individu cenderung menghabiskan waktu mereka untuk kegiatan hiburan dibandingkan dengan aktivitas akademik. Apabila individu cenderung menghabiskan waktu mereka hanya untuk kegiatan hiburan, maka peran metakognisi menjadi sangat penting untuk dikembangkan.

Metakognisi pada dasarnya berkaitan dengan bagaimana seorang siswa memandang proses berpikir yang dimilikinya serta sejauh mana ia mampu memilih dan menerapkan strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan belajarnya. Menurut Flavell (1979) mendefinisikan metakognisi sebagai bentuk pengetahuan sekaligus kesadaran individu mengenai proses kognitif yang berlangsung dalam dirinya, serta keterampilan untuk memantau, mengatur, dan mengevaluasi aktivitas berpikir tersebut. Metakognisi memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembelajaran karena dapat menjadi indikator yang kuat terhadap keberhasilan akademik. Siswa yang memiliki kesadaran metakognitif yang baik mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri serta memahami kemampuan yang dimilikinya. Kesadaran ini jika dilatihkan dengan konsisten akan mengembangkan keterampilan metakognitif yang lebih terampil. Siswa yang menguasai metakognisi cenderung mampu menilai diri secara akurat dan berpikir secara strategis, sehingga mereka dapat merencanakan dan mengatur proses belajar dengan lebih efektif dibandingkan siswa yang kurang memperhatikan

kerja sistem mentalnya sendiri (Fitria et al., 2020). Untuk meningkatkan metakognisi siswa dapat menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management*. *Self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan (Yates, 1985). *Self management* adalah teknik yang digunakan untuk mebuat perilaku individu dengan cara memberikan tanggung jawab pada individu dalam mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri.

Berdasarkan pengertian di atas mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management*, apabila diterapkan dengan baik maka dapat meningkatkan metakognisi siswa. Meningkatnya metakognisi yang baik mampu membuat prestasi belajar siswa meningkat. Siswa yang belajar dengan metakognisi yang baik bukan hanya tahu tentang apa yang dibutuhkan tetapi juga dapat menerapkan strategi yang dibutuhkan. Siswa yang memiliki metakognisi yang baik tentunya mampu mengatur proses belajar secara terarah, teratur, mandiri dan efektif. Maka kerangka pikir dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* dapat meningkatkan metakognisi siswa kelas VIII di SMPN 4 Terbanggi Besar. Untuk memahami hal tersebut maka peneliti menyajikan kerangka fikir seperti pada gambar berikut:



Gambar 1 Kerangka Pemikir

### 1.7 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* untuk meningkatkan metakognisi siswa kelas VIII di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026 maka hipotesis yang diajukan adalah:

Ho : Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* tidak efektif untuk meningkatkan metakognisi siswa kelas VIII di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026.

Ha : Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* efektif untuk meningkatkan metakognisi siswa kelas VIII di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Metakognisi

#### 2.1.1 Pengertian Metakognisi

Metakognisi pertama kali diperkenalkan oleh Flavell pada tahun 1976 sebagai kemampuan berpikir tingkat tinggi karena melibatkan pengendalian aktif terhadap proses kognitif dalam pembelajaran. Hal ini mencakup kesadaran serta keterampilan dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi strategi belajar untuk mencapai tujuan akademik. Dengan demikian, metakognisi dipahami sebagai pengetahuan individu mengenai kognisinya sekaligus regulasi terhadap proses berpikir yang dijalankan melalui umpan balik dari hasil belajar (Koswara & Mundilarto, 2018). Lebih lanjut menurut (Flavell, 1979) menjelaskan bahwa metakognisi adalah pengetahuan dan kesadaran individu terhadap proses kognitifnya yang memungkinkan pemantauan, pengaturan, dan evaluasi aktivitas berpikir, yang berlangsung melalui interaksi antara pengetahuan metakognitif, pengalaman metakognitif, tujuan atau tugas, serta strategi kognitif yang digunakan.

Menurut (Schraw & Dennison, 1994), menjelaskan bahwa metakognisi merupakan kemampuan individu untuk merefleksikan, memahami, dan mengendalikan proses belajarnya sendiri. Metakognisi mencakup kesadaran individu terhadap proses berpikir, cara belajar, serta strategi yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Melalui kemampuan ini, individu mampu mengatur, memantau, dan mengevaluasi kegiatan belajarnya secara sadar dan terarah. Oleh karena itu metakognisi berperan penting dalam meningkatkan efektivitas dan kualitas hasil belajar.

Menurut (Livingston, 2003) menjelaskan bahwa metakognisi dapat dipahami sebagai proses "*thinking about thinking*" atau berpikir tentang berpikir, yaitu

kemampuan individu untuk menyadari, merefleksikan, sekaligus mengawasi aktivitas kognitif yang berlangsung dalam dirinya, sehingga memungkinkan adanya pengendalian yang lebih terarah terhadap proses berpikir yang mendukung pencapaian tujuan belajar. Metakognisi tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan mengenai cara berpikir, tetapi juga mencakup keterampilan dalam mengarahkan, menilai, dan menyesuaikan strategi berpikir guna mendukung efektivitas dalam belajar maupun pemecahan masalah.

Menurut Kartika dkk dalam (Syamsuriyawati et al., 2024) menjelaskan bahwa metakognisi merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan memahami proses kognitif yang dimilikinya serta mengatur aktivitas belajarnya secara mandiri. Melalui kemampuan ini, individu mampu mengenali cara belajar yang digunakan, menentukan waktu belajar yang tepat, serta memilih strategi belajar yang sesuai, sehingga proses belajar dapat dikelola dan dikendalikan secara optimal. Lebih lanjut menurut Riyadi dalam (Riani et al., 2022) menjelaskan bahwa metakognisi merupakan konsep yang mencakup pengetahuan individu tentang pengetahuan yang dimilikinya, termasuk proses serta kondisi kognitif dan afektif yang menyertainya. Selain itu, metakognisi juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk secara sadar dan reflektif melakukan pemantauan serta pengaturan terhadap pengetahuan, proses berpikir, dan keadaan kognitif maupun afektif dalam kegiatan belajar.

Menurut Huitt dalam (Novita et al., 2018) mendefinisikan metakognisi sebagai pengetahuan seseorang tentang sistem kognitif yang dimilikinya, yang mencakup kesadaran individu terhadap bagaimana proses berpikir itu bekerja. Metakognisi juga dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk berpikir tentang pikirannya sendiri, yakni menjadikan proses kognitif sebagai objek refleksi sehingga individu mampu mengenali kekuatan dan keterbatasan dalam cara belajarnya. Lebih lanjut menurut, Huitt menekankan bahwa metakognisi merupakan keterampilan esensial dalam “belajar untuk belajar,” karena melalui kesadaran dan pengendalian terhadap proses kognitif tersebut seseorang dapat memilih strategi yang tepat untuk menyesuaikan cara belajar dengan tuntutan tugas, serta meningkatkan efektivitas pencapaian tujuan pembelajaran.

Kesimpulan dari berbagai pendapat ahli metakognisi adalah metakognisi merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan mengatur proses kognitif dan afektif dalam belajar secara sadar dan mandiri. Kemampuan ini mencakup perencanaan, pemantauan, dan evaluasi strategi belajar guna meningkatkan efektivitas pencapaian tujuan pembelajaran.

### **2.1.2 Karakteristik Metakognisi**

Adapun untuk mengetahui apakah siswa memiliki metakognisi yang baik, perlunya mengetahui karakteristik- karakteristik yang sesuai dalam menerapkan metakognisi. Menurut Buron dalam (Elita et al., 2019) menetapkan empat karakteristik yang harus ada pada individu yang menerapkan metakognisi, yaitu:

a. Mengetahui tujuan yang ingin dicapai melalui proses berpikir

Individu dengan kemampuan metakognitif yang baik memiliki kesadaran yang jelas mengenai arah dan tujuan aktivitas berpikirnya. Pemahaman terhadap tujuan ini sangat penting agar proses kognitif tidak berlangsung secara acak, melainkan berfokus pada pencapaian hasil yang diharapkan. Dengan kesadaran tersebut, siswa dapat lebih mudah menentukan strategi yang sesuai sekaligus mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahan dalam berpikir.

b. Memilih strategi untuk mencapai tujuan

Kemampuan individu dalam menetapkan strategi yang dianggap paling relevan untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Pemilihan strategi ini mencerminkan adanya kontrol diri dalam mengatur proses berpikir, di mana siswa dapat menyesuaikan pendekatan yang digunakan sesuai dengan tuntutan tugas atau permasalahan. Dengan demikian, strategi yang dipilih bukan sekadar bersifat mekanis, tetapi merupakan hasil pertimbangan metakognitif yang mendalam.

c. Mengamati proses pengembangan pengetahuan diri

Pada tahap ini individu mengawasi jalannya proses berpikir dan menilai sejauh mana strategi yang digunakan sudah selaras dengan tujuan yang ditetapkan. Melalui pemantauan, siswa dapat segera mengenali apabila strategi yang diterapkan kurang efektif, sehingga memungkinkan adanya penyesuaian. Aktivitas ini mencerminkan dasar dari kesadaran metakognitif, yaitu

kemampuan untuk merefleksikan dan mengendalikan proses berpikir yang sedang berlangsung.

d. Mengevaluasi hasil untuk memastikan pencapaian tujuan

Evaluasi berfungsi tidak hanya untuk mengetahui apakah tujuan telah tercapai, tetapi juga sebagai umpan balik bagi proses berpikir selanjutnya. Melalui evaluasi, siswa dapat mengidentifikasi kelebihan maupun kelemahan strategi yang digunakan sehingga proses pembelajaran berikutnya dapat berlangsung lebih efektif dan terarah.

Adapun menurut (Asda, 2024) Siswa yang memiliki metakognisi baik mampu mengenali serta menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya. Kesadaran ini disertai keterampilan dalam menilai serta mengukur kemampuan secara objektif, sehingga siswa mengetahui kapasitas yang dimiliki dalam proses belajar. Dengan demikian, siswa lebih mudah menentukan strategi yang sesuai serta menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang ada.

### **2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Metakognisi**

Kemampuan metakognisi siswa tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungannya. Adapun menurut (Flavell, 1979) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan metakognisi siswa, yaitu:

a. Faktor Person (*Person Variables*)

Faktor person mencakup keyakinan individu mengenai dirinya maupun orang lain sebagai proses kognitif. Flavell membaginya ke dalam tiga subkategori, yaitu:

1. *Intraindividual differences*, yakni kesadaran bahwa dalam diri individu terdapat variasi kemampuan pada bidang tertentu, misalnya lebih mudah memahami materi melalui pendengaran dibandingkan membaca.
2. *Interindividual differences*, yaitu pemahaman bahwa kemampuan kognitif setiap orang berbeda satu sama lain, contohnya seorang teman lebih peka secara sosial dibandingkan yang lain

3. *Universals of cognition*, yakni pengetahuan umum mengenai karakteristik kognitif manusia, misalnya pemahaman bahwa terdapat tingkatan dalam proses berpikir, mulai dari sekadar mengingat, memahami secara mendalam, hingga salah memahami. Dengan demikian, faktor person berfungsi sebagai dasar bagi individu dalam mengenali kekuatan serta keterbatasan kognitifnya, sekaligus membandingkannya dengan orang lain dalam pembelajaran.

b. Faktor Tugas (*Task Variables*)

Faktor tugas merujuk pada karakteristik informasi dan tuntutan yang terdapat dalam suatu aktivitas kognitif. Flavell menekankan bahwa informasi dapat bersifat berlimpah atau terbatas, familiar atau asing, sederhana atau kompleks, serta terorganisasi atau justru tidak teratur. Setiap tugas juga memiliki tingkat kesulitan yang berbeda meskipun sumber informasi yang digunakan sama. Pemahaman terhadap variasi tugas ini membantu individu dalam menentukan strategi kognitif yang paling tepat serta memperkirakan keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran.

c. Faktor Strategi (*Strategy Variables*)

Faktor strategi berhubungan dengan pengetahuan mengenai langkah-langkah yang dianggap efektif untuk mencapai tujuan dalam aktivitas kognitif. Flavell menjelaskan bahwa individu dapat memahami bahwa strategi tertentu lebih sesuai digunakan pada jenis tugas tertentu dibandingkan tugas lainnya. Pengetahuan tentang strategi ini memungkinkan individu untuk memilih, mengevaluasi, bahkan mengganti strategi sesuai dengan tuntutan tugas serta kemampuan yang dimilikinya.

Adapun menurut (Kamaliyah et al., 2022) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan metakognisi siswa, yaitu:

a. Kesiapan Belajar

Kesiapan belajar menjadi faktor mendasar yang menentukan kemampuan metakognitif siswa. Individu yang memiliki kesiapan belajar tinggi umumnya mampu memanfaatkan pengetahuan sebelumnya untuk memahami informasi baru. Sebaliknya, kurangnya kesiapan belajar dapat menghambat penyesuaian terhadap tuntutan akademik, sehingga aktivitas metakognitif seperti

perencanaan, pemantauan, dan evaluasi proses berpikir tidak dapat berfungsi secara optimal. Siswa dengan kesiapan belajar rendah sering kali berada pada kategori *at risk* dalam kemampuan metakognisinya.

b. Motivasi Belajar

Motivasi belajar memiliki peran penting dalam mendorong siswa menggunakan keterampilan metakognitifnya. Siswa dengan motivasi tinggi lebih terarah dalam mengendalikan, memonitor, serta mengevaluasi strategi berpikir ketika menghadapi permasalahan. Sebaliknya, motivasi rendah cenderung membuat siswa menjadi pasif, kurang reflektif, dan enggan untuk melakukan evaluasi terhadap hasil belajarnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa lemahnya motivasi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat metakognisi.

c. Strategi Belajar yang Tidak Terencana

Kemampuan metakognisi sangat berkaitan dengan kemampuan merancang strategi belajar. Siswa yang tidak menyusun strategi dengan baik sering kali mengalami kesulitan dalam memproses informasi secara terstruktur. Hal ini berdampak pada rendahnya kemampuan strategi belajar sekaligus lemahnya kontrol terhadap proses berpikir.

d. Kurangnya Kesadaran terhadap Kesalahan Konsep

Banyak siswa merasa yakin dengan jawaban yang diberikan tanpa meninjau ulang langkah penyelesaiannya. Akibatnya, mereka gagal mengidentifikasi kelemahan atau kesalahan dalam pemahaman konsep. Kondisi ini mencerminkan lemahnya kemampuan monitoring, karena siswa tidak melakukan refleksi kritis terhadap potensi kekeliruan yang muncul dalam proses berpikir.

e. Evaluasi yang Tidak Optimal

Evaluasi berfungsi sebagai komponen utama dalam metakognisi karena melalui evaluasi siswa dapat menilai kemampuan strategi serta hasil pembelajaran. Siswa yang hanya melakukan evaluasi sebatas memeriksa jawaban akhir tanpa menelaah proses atau strategi yang digunakan akan kehilangan kesempatan untuk memperbaiki strategi belajar pada tahap selanjutnya.

Adapun menurut (Putri et al., 2023) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan metakognisi siswa, yaitu:

a. Mengenali Tugas yang Dihadapi

Kemampuan siswa dalam memahami tugas yang diberikan merupakan faktor mendasar yang memengaruhi keterampilan metakognitif. Proses ini meliputi pemahaman terhadap instruksi, tujuan pembelajaran, serta permasalahan yang harus diselesaikan. Siswa yang mampu mengenali tugas dengan baik akan lebih mudah menentukan strategi yang sesuai sehingga penyelesaian masalah berjalan lebih terarah. Sebaliknya, kegagalan dalam memahami tugas dapat menghambat pengaktifan keterampilan metakognitif lain, seperti perencanaan dan pemantauan.

b. Memantau Proses Belajar

Pada tahap ini siswa secara aktif mengawasi jalannya proses belajar, meninjau kembali langkah-langkah yang ditempuh, serta menilai kesesuaian strategi dengan tujuan yang ingin dicapai. Pemantauan memungkinkan siswa segera mengenali kesalahan atau ketidaktepatan dalam berpikir sehingga dapat melakukan koreksi sebelum mencapai hasil akhir. Tanpa adanya *monitoring* yang baik, siswa cenderung bekerja secara otomatis tanpa refleksi kritis, yang pada akhirnya menurunkan kemampuan dalam belajar.

c. Melakukan Evaluasi

Evaluasi merupakan aspek penting dalam metakognisi yang berfungsi untuk menilai kemampuan strategi yang digunakan, kesesuaian jawaban dengan konsep yang benar, serta mengidentifikasi kesalahan yang terjadi dalam proses berpikir. Melalui evaluasi siswa tidak hanya dapat memperbaiki kesalahan, tetapi juga meningkatkan kemampuan reflektif dalam menilai kekuatan dan kelemahan strategi belajar yang diterapkan. Evaluasi yang dilakukan secara konsisten akan memperkuat kesadaran metakognitif sekaligus meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan yang lebih tepat di masa mendatang.

d. Memperkirakan Hasil yang Dicapai

Kemampuan prediktif adalah memperkirakan kemungkinan hasil dari strategi yang ditempuh. Keterampilan ini mencerminkan kemampuan siswa dalam menilai potensi keberhasilan maupun kegagalan sebelum hasil akhir diperoleh.

Siswa yang terbiasa melakukan prediksi akan lebih siap menghadapi konsekuensi dari tindakannya serta lebih fleksibel dalam menyesuaikan strategi ketika hasil yang dicapai tidak sesuai harapan.

#### **2.1.4 Strategi dalam Metakognisi**

Adapun strategi dalam metakognisi menurut (Setyaningrum & Mampouw, 2020) yang terbagi dalam 3 jenis, yaitu *awareness*, *evaluation*, dan *regulation*. Metakognisi *awareness* merujuk pada kesadaran individu terhadap keterlibatannya dalam proses pemecahan masalah, termasuk pengetahuan spesifik mengenai masalah yang dihadapi serta strategi yang dapat digunakan. Aspek ini mencakup pemahaman mengenai apa yang perlu dilakukan, apa yang telah dilakukan, dan langkah-langkah yang mungkin ditempuh dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

Lebih lanjut, metakognisi *evaluation* berkaitan dengan kemampuan menilai proses berpikir, kapasitas kognitif, serta keterbatasan diri ketika menghadapi situasi tertentu Elita dkk. dalam (Setyaningrum & Mampouw, 2020). Sementara itu, metakognisi *regulation* mengacu pada pengetahuan individu mengenai dirinya dan strategi yang digunakan, termasuk alasan pemilihan strategi tertentu serta keterampilan tambahan seperti perencanaan dan penetapan tujuan Marta dkk. dalam (Setyaningrum & Mampouw, 2020).

Menurut Woolfolk dalam (Novita, 2018) terdapat tiga proses utama dalam strategi metakognisi, yaitu perencanaan, pemantauan, dan evaluasi. Proses perencanaan mencakup pengambilan keputusan mengenai alokasi waktu yang diperlukan, pemilihan strategi yang sesuai, penentuan sumber daya yang dibutuhkan, serta langkah-langkah yang harus dilakukan secara berurutan. Proses pemantauan berkaitan dengan kesadaran individu terhadap aktivitas kognitif yang sedang berlangsung, termasuk kemampuan menilai efektivitas strategi melalui pertanyaan reflektif. Selanjutnya proses evaluasi yang berfokus pada penilaian terhadap hasil maupun proses berpikir yang telah dilakukan, yang dapat mencakup pertimbangan

untuk mengubah strategi yang digunakan atau menentukan kebutuhan akan bantuan tambahan.

### 2.1.5 Tingkat Metakognisi

Adapun menurut Swartz & Perkenis dalam (Sholikha & Arif, 2021) terdapat beberapa tingkat metakognisi, yaitu *tacit use*, *aware use*, *strategic use*, dan *reflective use*. Pada tingkat *tacit use*, siswa menerapkan strategi kognitif secara tidak sadar, sehingga penyelesaian tugas dilakukan secara spontan tanpa mengetahui alasan pemilihan strategi tersebut. Individu umumnya tidak dapat menjelaskan langkah yang ditempuh dan sering kali tidak menyadari kesalahan dalam proses berpikirnya, yang menunjukkan rendahnya kesadaran metakognitif.

Pada tingkat *aware use*, siswa mulai menyadari penggunaan strategi tertentu dalam belajar maupun memecahkan masalah. Meskipun mampu menyebutkan strategi yang digunakan, penerapannya belum konsisten atau efektif karena siswa belum sepenuhnya mampu menilai kesesuaian strategi dengan tuntutan tugas. Pada tingkat *strategic use*, siswa tidak hanya menyadari adanya strategi, tetapi juga mampu menggunakannya secara aktif, terarah, dan fleksibel. Individu dapat memilih strategi yang tepat, memantau pelaksanaannya, serta menyesuaikan strategi jika cara sebelumnya terbukti tidak efektif.

Selanjutnya tingkat metakognisi tertinggi adalah *reflective use*, di mana siswa mampu melakukan refleksi kritis terhadap strategi yang digunakan, meliputi perencanaan, penerapan, hingga evaluasi hasil belajar. Pada tingkat ini, siswa dapat mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan strategi, lalu memanfaatkannya untuk meningkatkan proses pembelajaran berikutnya. Dengan demikian, siswa pada tingkat *reflective use* memiliki kontrol penuh atas aktivitas metakognitifnya dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri serta lebih efektif.

### 2.1.6 Komponen-Komponen Metakognisi

Adapun menurut (Schraw & Dennison, 1994) menjelaskan bahwa metakognisi memiliki dua komponen yaitu, pengetahuan metakognisi dan regulasi metakognisi.

#### a. Pengetahuan metakognisi

Pengetahuan metakognisi merupakan pemahaman individu mengenai proses kognitif serta kemampuan untuk mengendalikan proses tersebut. Pengetahuan ini berkaitan dengan pengetahuan yaitu deklaratif, prosedural, dan kondisional. Pengetahuan deklaratif merupakan pemahaman tentang diri sebagai pembelajar serta berbagai strategi yang tersedia, pengetahuan prosedural berkaitan dengan keterampilan dalam menerapkan strategi yang sesuai, sedangkan pengetahuan kondisional menjelaskan kapan dan mengapa strategi tertentu digunakan dalam proses belajar.

#### b. Regulasi metakognisi

Regulasi metakognisi merupakan keterampilan untuk memantau, mengendalikan, dan mengarahkan proses belajar maupun aktivitas kognitif. Regulasi ini mencakup serangkaian aktivitas yang mendorong siswa melakukan kontrol terhadap pembelajaran yang sedang maupun telah dijalankan. Lebih lanjut, regulasi kognisi berfungsi memfasilitasi aspek kontrol dalam belajar yang meliputi lima keterampilan utama, perencanaan, manajemen informasi, pemantauan pemahaman, *strategi debugging* dan evaluasi.

Perencanaan merupakan kemampuan individu dalam mempersiapkan berbagai langkah strategis sebelum proses pembelajaran dimulai, sehingga kegiatan belajar dapat berlangsung secara lebih terarah, sistematis, dan efektif. Manajemen informasi merupakan kemampuan peserta didik dalam menerapkan strategi untuk mengorganisasi, mengelola, serta memahami informasi agar dapat dipelajari dan diingat dengan lebih efisien. Selanjutnya pemantauan pemahaman yang merupakan kemampuan untuk menyadari serta mengawasi tingkat pemahaman terhadap materi yang sedang dipelajari, sehingga individu dapat mengetahui sejauh mana ia menguasai informasi yang diperoleh.

*strategi debugging* merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan atau hambatan yang muncul selama proses belajar, serta menyesuaikan strategi yang digunakan agar pembelajaran tetap optimal, serta evaluasi menggambarkan kemampuan individu dalam menilai hasil belajar serta efektivitas proses pembelajaran yang telah dilakukan, dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan dan merencanakan perbaikan pada kegiatan belajar berikutnya.

## **2.2 Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management***

### **2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management***

Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan disekolah adalah layanan bimbingan kelompok dengan *teknik self managemen*. Menurut Winkel & Hastuti dalam ( Wasono, 2019) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dengan *teknik self management* merupakan suatu kegiatan diskusi yang dilakukan dalam kelompok, yang bertujuan untuk mendukung perkembangan pribadi dan sosial setiap individu yang terlibat. Dalam layanan bimbingan kelompok dengan *teknik self management* setiap peserta terlibat dalam interaksi, bebas untuk menyampaikan pendapat, mendengarkan, memberikan saran, dan berpartisipasi dalam diskusi. Semua hal yang dibahas dalam kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat baik bagi diri peserta itu sendiri maupun bagi peserta lainnya.

Bimbingan kelompok dengan *Self management* merupakan salah satu teknik konseling dari pendekatan behaviorial. Pendekatan behaviorial merupakan suatu kajian ilmiah yang memandang perilaku sebagai objek utama penelitian psikologi. Skinner (1966) menjelaskan bahwa fakta dasar dalam ilmu perilaku adalah probabilitas munculnya suatu perilaku pada waktu tertentu. Dengan demikian, analisis eksperimental perilaku berfokus pada pengukuran frekuensi atau tingkat respons yang nyata terjadi. Hal ini berarti, perilaku tidak dianggap sebagai tanda dari proses berpikir atau perasaan yang tidak terlihat, melainkan sebagai tindakan yang bisa diukur dan dianalisis berdasarkan frekuensinya. Lebih lanjut,

pendekatan behavioral sangat menekankan bahwa perilaku manusia dibentuk oleh faktor-faktor di lingkungan sekitar. Secara khusus, konsep kontinjensi penguatan (*reinforcement contingencies*) menjadi sangat penting. Ini adalah hubungan antara suatu perilaku dengan hasil atau konsekuensi yang mengikutinya. Dengan memahami bagaimana konsekuensi ini memengaruhi perilaku, kita bisa memprediksi, mengubah, dan mengarahkan perilaku seseorang secara terencana.

Konsep bimbingan kelompok dengan *Self management* sangat penting bagi individu agar dapat mengembangkan diri menjadi pribadi yang berkualitas dan memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya. Menurut Ulfa dalam (Lisa et al., 2021) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dengan *self management* merupakan kemampuan individu dalam mendorong pengembangan diri, mengelola seluruh potensi dan kemampuan pribadi, serta mengendalikan perilaku secara terarah untuk mencapai tujuan yang positif. Selain itu, *self management* berperan dalam mengoptimalkan berbagai aspek kehidupan pribadi agar berkembang secara lebih efektif dan seimbang. Lebih lanjut menurut Stewart dan Luwis dalam (Kumalasari et al., 2023) bimbingan kelompok dengan *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan dan mengendalikan perilaku secara terencana dan konsisten. Kemampuan ini mencerminkan kesanggupan individu dalam melakukan tindakan yang terarah serta mempertahankannya meskipun dihadapkan pada berbagai hambatan atau tingkat kesulitan tertentu.

Menurut Gunarsa dalam (Lisa et al., 2021) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dengan *Self management* adalah suatu prosedur di mana individu memanfaatkan keterampilan dan teknik pengelolaan diri untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, yang tidak diperoleh secara langsung dalam konteks terapi. Keterampilan tersebut diperoleh selama proses konseling, mengingat bahwa perubahan perilaku memerlukan usaha melalui suatu proses pembelajaran (*learning*) atau pembelajaran kembali (*relearning*). *Self management* merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku, di mana individu secara aktif mengarahkan perubahan perilakunya melalui penerapan teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

Sementara menurut (Yates, 1985) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok dengan *Self management* merupakan suatu strategi yang mendorong individu untuk secara aktif mengarahkan perilakunya sendiri, sambil mengambil tanggung jawab atas setiap tindakan yang diambil, dengan tujuan untuk mencapai kemajuan pribadi. Pendekatan ini menekankan pentingnya kesadaran diri dan pengendalian diri dalam proses pengembangan individu. Dengan menerapkan *Self management*, individu diharapkan dapat mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai, merencanakan langkah-langkah yang diperlukan, serta mengevaluasi kemajuan yang telah diraih. Hal ini menunjukkan bahwa *Self management* tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pengembangan keterampilan yang mendukung kemandirian dan pertumbuhan pribadi.

Kesimpulan dari berbagai pendapat ahli bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan *behavioral* yang membantu individu mengarahkan dan mengendalikan perilaku secara sadar dan terencana melalui interaksi kelompok guna mendukung perkembangan dan kemandirian diri.

### **2.2.2 Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management***

Adapun asas-asas yang mendasari layanan bimbingan kelompok teknik *self management* (Fadilah, 2019) yaitu:

- a. Asas Kerahasiaan, yang mengharuskan semua peserta untuk menjaga dan merahasiakan segala data serta informasi yang didengar dan dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak seharusnya diketahui oleh pihak lain. Para peserta berkomitmen untuk tidak membahas informasi rahasia di luar kelompok.
- b. Asas Keterbukaan, yang memberikan kebebasan kepada semua peserta untuk mengemukakan pendapat, ide, saran, serta perasaan dan pemikiran mereka tanpa rasa takut, malu, atau ragu, serta bebas untuk berbicara mengenai berbagai aspek, termasuk diri mereka sendiri, sekolah, pergaulan, dan keluarga.

- c. Asas Kesukarelaan, yang memungkinkan setiap peserta untuk mengekspresikan diri secara spontan tanpa paksaan atau rasa malu dari teman-teman atau pembimbing kelompok.
- d. Asas Kenormatifan, yang menegaskan bahwa semua pembicaraan dan tindakan dalam kelompok harus sesuai dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku, termasuk norma adat, norma agama, norma hukum, norma ilmiah, serta kebiasaan yang ada.

### **2.2.3 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Self Management***

*self management* adalah suatu proses dimana seseorang memanfaatkan kesadaran diri serta teknik manajemen diri dalam mengatasi masalah-masalah yang tidak selalu dapat mereka selesaikan dengan segera. Adapun tahap-tahap *self management* menurut Gunarsa dalam (Kumalasari et al., 2023) diantaranya sebagai berikut:

- a. Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Pemantauan diri merupakan proses ketika peserta didik secara aktif mengamati serta mencatat berbagai aspek tentang dirinya selama berinteraksi dengan lingkungan. Dalam kegiatan ini, peserta didik mendokumentasikan perilaku bermasalah, mengidentifikasi *antecedent* atau pemicu yang menyebabkan perilaku tersebut muncul, dan memahami konsekuensi yang ditimbulkan. Melalui proses ini, peserta didik memperoleh gambaran menyeluruh mengenai pola perilakunya sehingga dapat menjadi dasar dalam mengelola dan mengarahkan perubahan diri.

- b. *Reinforcement* yang Positif (*self reward*)

*Self reward* digunakan sebagai mekanisme untuk membantu peserta didik mengatur serta memperkuat perilakunya melalui pemberian konsekuensi positif yang dibuat oleh dirinya sendiri. Ganjaran diri tersebut ditujukan untuk meningkatkan atau mempertahankan perilaku yang diharapkan. Teknik ini didasarkan pada asumsi bahwa ganjaran yang diberikan secara mandiri

memiliki fungsi yang sejalan dengan penguatan eksternal, sebab keduanya sama-sama bekerja mendorong munculnya perilaku sasaran.

c. Kontrak atau Perjanjian dengan Diri Sendiri (*self contracting*)

*Self contracting* pada dasarnya merupakan kesepakatan pribadi yang berisi komitmen peserta didik untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan tertentu sesuai tujuan dirinya. Inti dari teknik ini adalah bahwa peserta didik menetapkan aturan dan rencana perubahan untuk dirinya sendiri, mempercayai kemampuan untuk menjalankannya, serta bersedia menanggung konsekuensinya. Dengan demikian, *self contracting* berfungsi sebagai bentuk komitmen internal yang memperkuat proses *self-management*.

d. Penguasaan terhadap Rangsangan (*stimulus control*)

*Stimulus control* merupakan teknik yang berfokus pada pengaturan atau modifikasi lingkungan agar dapat memunculkan perilaku tertentu yang diinginkan. Lingkungan atau rangsangan di sekitarnya bertindak sebagai *antecedent* yang memengaruhi munculnya suatu respon. Dengan menata kondisi lingkungan secara tepat, peserta didik dapat lebih mudah menampilkan perilaku yang diharapkan dan mengurangi perilaku yang tidak adaptif.

Sementara menurut Yates (dalam Vania et al., 2019) *Self management* merupakan serangkaian teknis untuk merubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek yang akan dikelompokkan dalam prosedur *Self management* menurut Jadalah:

- a. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi pada sebab atau pikiran dan perasaan yang akan memunculkan respon.
- b. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi pada tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang akan dicapai.
- c. *Cognitive techniques*: pengubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
- d. *Affective techniques*: pengubahan emosi secara langsung.

*Management by antecedent* dan *management by consequence* merupakan dua bentuk teknik intervensi perilaku yang berfungsi sebagai implementasi dari pendekatan kognitif dan afektif. Keempat aspek ini saling berhubungan secara

erat. Teknik afektif berfungsi sebagai program makro yang bertujuan untuk mengubah emosi dan sikap yang melibatkan interaksi. Sementara itu, teknik kognitif berperan dalam modifikasi pola pikir dan dianggap sebagai program meso. Di sisi lain, teknik-teknik perilaku merupakan layanan mikro yang fokus pada perubahan perilaku spesifik peserta didik.

Dengan demikian, *Self management* dapat dipahami sebagai sekumpulan prinsip dan prosedur yang mencakup pemantauan diri (*self monitoring*), penguatan positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), serta penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Konsep ini mengaitkan teknik kognitif, perilaku, dan afektif dalam suatu kerangka sistematis yang berlandaskan pada pendekatan *cognitive, behavior therapy*, dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

#### **2.2.4 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management***

Adapun manfaat layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management*, sebagaimana diungkapkan oleh Komalasari dkk dalam (Ulfa & Suarningsih, 2018) dapat dirinci sebagai berikut:

- a. *Self management* berfungsi untuk membantu peserta didik dalam mengelola diri mereka, baik dari segi pikiran, perasaan, maupun tindakan, sehingga memungkinkan mereka untuk berkembang secara optimal. Proses ini penting untuk membentuk individu yang lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap perkembangan diri mereka.
- b. Dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses *Self management*, mereka akan merasakan kebebasan dari kontrol orang lain. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi mereka untuk mengambil inisiatif dalam mengelola kehidupan mereka.
- c. Ketika perubahan sepenuhnya diserahkan kepada individu, mereka cenderung menganggap bahwa perubahan yang terjadi adalah hasil dari usaha mereka sendiri. Pendekatan ini dapat menghasilkan perubahan yang lebih signifikan

dan bertahan lama, karena individu merasa memiliki tanggung jawab atas proses tersebut.

- d. *Self management* juga memungkinkan individu untuk lebih mampu menjalani hidup yang diarahkan oleh diri mereka sendiri. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat dan mencapai tujuan yang diinginkan. Melalui penerapan *Self management*, individu diharapkan dapat mencapai kemandirian dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

### **2.2.5 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management***

Adapun tujuan dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* menurut Manz & Sims adalah untuk melakukan perubahan yang mencakup aspek pikiran, perasaan, dan perilaku individu, seperti mengembangkan pola pikir yang konstruktif. Selain itu, bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* juga bertujuan untuk menciptakan perubahan dalam lingkungan yang dapat mendukung individu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks siswa, tujuan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* adalah untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu, seperti ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas sekolah secara mandiri dan efisien. Lebih lanjut menurut menurut Yates menjelaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* adalah untuk mendorong individu agar dapat mengaktualisasikan potensi diri mereka secara optimal. Melalui proses ini, individu diharapkan dapat memperoleh berbagai keterampilan penting, termasuk pemantauan diri (*self monitoring*), analisis diri (*self analysis*), perubahan diri (*self change*), dan pemeliharaan diri (*self maintenance*). Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pengembangan keterampilan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan pencapaian tujuan individu (Anjani et al., 2020).

### 2.3 Keterkaitan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* Terhadap Metakognisi

Metakognisi dapat dipahami sebagai kesadaran individu dalam memantau pikiran serta hasil kerjanya atau secara sederhana dimaknai sebagai kemampuan untuk "berpikir tentang pemikiran". Hal ini mencakup perencanaan kegiatan belajar, pemilihan strategi yang sesuai untuk memecahkan masalah, melakukan prediksi terhadap hasil, serta menyesuaikan cakupan pembelajaran. Metakognisi merupakan salah satu aspek penting dalam proses belajar, karena mengacu pada kemampuan siswa untuk memahami, mengawasi, mengingat, sekaligus mengendalikan proses berpikirnya. Dengan kesadaran atas cara berpikir yang dimiliki, siswa dapat mengatur strategi belajar secara lebih efektif, mengembangkan kemandirian dalam belajar, serta meningkatkan pemahaman terhadap materi pembelajaran (Rumondor et al., 2023).

Kesadaran metakognitif memungkinkan siswa mengenali pola pikirnya sehingga mereka tidak hanya sekadar menghafal konsep atau prinsip, tetapi mampu memahaminya secara lebih mendalam. Tingkat kesadaran metakognitif yang baik akan mendorong siswa menjadi pembelajar mandiri, mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dirinya, serta memahami kapasitas yang dimiliki. Setelah menyadari kemampuan metakognitifnya, siswa akan semakin terampil dalam menggunakannya apabila terus dilatih secara konsisten. Siswa yang memiliki keterampilan metakognitif akan lebih mampu dalam menilai dirinya sendiri, sehingga dapat berpikir secara strategis dibandingkan dengan siswa yang kurang memperhatikan kerja mentalnya (Panoura et al., dalam Fitria, 2020). Lebih lanjut menurut Livingstone (dalam Taufik, 2021) mendefinisikan metakognisi sebagai *thinking about thinking* atau "berpikir tentang berpikir", yakni kemampuan seseorang untuk menjadikan proses berpikirnya sendiri sebagai objek pemikiran.

Untuk membentuk peserta didik agar terbiasa mengatur waktu belajar dan meningkatkan metakognisi, peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok yang dilengkapi dengan teknik *Self management*. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* adalah strategi yang bertujuan untuk mengubah

perilaku, di mana individu mengarahkan perilakunya sendiri melalui metode atau terapi tertentu. Menurut Gunarsa dalam (Kumalasari et al., 2023) bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* mencakup pemantauan diri (*self monitoring*), penguatan positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan pengendalian rangsangan (*stimulus control*).

Penerapan teknik *Self management* yang terintegrasi dalam proses dan tahapan layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat memberikan inovasi yang relevan dan berdampak signifikan terhadap metakognisi siswa. Perubahan sikap dan perilaku siswa terkait tanggung jawab dalam belajar diharapkan akan muncul secara bertahap melalui dinamika kelompok dalam layanan bimbingan ini. Sebagai anggota kelompok, siswa akan secara aktif diarahkan untuk mengelola dan mengontrol diri mereka, memberikan penghargaan atas pencapaian yang diraih, serta mampu mengatasi rangsangan negatif dalam situasi yang tidak mendukung, yang berpotensi mengurangi kualitas tanggung jawab mereka dalam belajar (Asmara, 2021). Dengan berbagai upaya dan inovasi dalam pendekatan serta teknik *Self management*, diharapkan metakognisi dapat meningkat secara signifikan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Beberapa penelitian yang relevan terkait dengan topik yang sama dilakukan oleh (Danardono dkk, 2019) Efektivitas Media *E-Book* Untuk Meningkatkan Metakognisi dan Penguasaan Konsep Siswa. Hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa keterampilan metakognisi dan penguasaan konsep siswa pada materi titrasi asam basa dapat ditingkatkan secara efektif dengan pembelajaran menggunakan media *e-book*.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Rumondor dkk, 2023) upaya peningkatan Keterampilan Metakognisi Siswa Melalui Model *Plussing* Di SMP Advent Supiori. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *plussing* berhasil meningkatkan hasil belajar siswa di SMP Advent Supiori. Siswa terlibat lebih aktif dalam proses belajar, mencapai pemahaman yang lebih baik terhadap materi pelajaran, dan mengembangkan keterampilan refleksi diri yang lebih dalam. karena dalam penerapan model *plussing* menerapkan komponen

perencanaan, pembelajaran, pemahaman, dan lagu secara sinergis dapat efektif dalam meningkatkan keterampilan metakognisi siswa.

Peneliti selanjutnya dilakukan oleh (Taufik, 2021) Implementasi Model Pembelajaran *Make a Match* untuk Meningkatkan Metakognisi Siswa pada Pembelajaran Matematika. Hasil penelitian yaitu metakognisi siswa dengan kriteria tinggi memperoleh hasil belajar yang lebih baik daripada metakognisi siswa dengan kriteria sedang dan rendah. Artinya pembelajaran yang menggunakan model pembelajaran *make a match* memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap meta kognisi siswa maupun terhadap hasil belajar.

Peneliti selanjutnya dilakukan oleh (Aziziy & Rasyid, 2023) Implementasi Model Pembelajaran *Cooperative Problem Solving* Berbasis *Ill Structure Problem* dalam Meningkatkan Metakognisi Siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model *Cooperative Problem Solving* berbasis *Ill Structured Problem* efektif meningkatkan metakognisi siswa melalui aktivitas diskusi, penyelidikan, dan refleksi, meskipun penerapannya membutuhkan waktu bertahap.

Penelitian terdahulu umumnya menekankan peningkatan metakognisi melalui pembelajaran di kelas, seperti penggunaan media digital, model kolaboratif, dan strategi berbasis permainan yang terbukti mampu meningkatkan keterampilan metakognisi serta hasil belajar siswa. Namun, fokus penelitian masih terbatas pada inovasi pembelajaran, sementara pendekatan melalui layanan bimbingan dan konseling belum banyak dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan meneliti efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan metakognisi siswa di SMPN 4 Terbanggi Besar.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2023) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan peneliti itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Data yang diperoleh melalui penelitian itu adalah data empiris (teramati) yang mempunyai kriteria tertentu yaitu valid, reliable, dan objektif. Setiap peneliti mempunyai tujuan dan kegunaan tertentu. Secara umum tujuan penelitian untuk menggambarkan, membuktikan, mengembangkan, menemukan, dan untuk menciptakan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental design*. *Pre experimental design*, merupakan desain penelitian yang dilakukan tanpa kelompok kontrol. Masih terdapat variabel luar yang berpotensi memengaruhi variabel dependen, sehingga perubahan yang terjadi tidak semata-mata disebabkan oleh variabel independen. Bentuk desain *pre experimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Pada desain ini dilakukan pengukuran awal (*pretest*) sebelum pemberian perlakuan, sehingga efektivitas perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat melalui perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono,2023). Penelitian ini dilaksanakan melalui dua tahap pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, sedangkan pengukuran kedua dilakukan setelah

layanan diberikan kepada subjek penelitian. Berikut merupakan gambaran desain penelitian yang digunakan.

Tabel 3. 1 Desain Penelitian (*one group pretest posttest design*)

| <i>Pretest</i> | Variabel bebas | <i>Posttest</i> |
|----------------|----------------|-----------------|
| O <sub>1</sub> | X              | O <sub>2</sub>  |

Keterangan:

O<sub>1</sub> = Pengukuran metakognisi sebelum dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan teknik *self management* kepada subjek.

X = Bimbingan Kelompok dengan teknik *self management*.

O<sub>2</sub> = Pengukuran metakognisi setelah dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan teknik *self management* kepada subjek.

### 3.2 Tempat & Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 4 Terbanggi Besar yang beralamat di Jalan Proklamator Raya No. 7, Bandar Jaya Barat, Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun pelajaran 2025/2026. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 November - 09 Februari.

### 3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada penjelasan yang mengubah variabel-variabel yang sedang diteliti menjadi bentuk yang dapat diukur dalam konteks proses pengukuran variabel tersebut. Dengan adanya definisi operasional, sebuah konsep yang awalnya bersifat abstrak dapat diubah menjadi sesuatu yang konkret dan dapat diukur, sehingga mempermudah peneliti dalam melaksanakan pengukuran (Ridha, 2017).

Adapun variable dalam penelitian ini terdapat 2 jenis variable yaitu:

- a. Variabel Bebas (*independent variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi penyebab timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2023). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu: Bimbingan Kelompok dengan teknik *Self management* (X).

- b. Variabel Terikat (*dependent variable*) Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2023). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu: Metakognisi (Y)

Adapun definisi operasional dari setiap variabel penelitian ini yaitu:

- a. Metakognisi metakognisi adalah pengetahuan dan kesadaran individu terhadap proses kognitifnya yang memungkinkan pemantauan, pengaturan, dan evaluasi aktivitas berpikir dalam pembelajaran. Adapun indikator dari Metakognisi yaitu, pengetahuan deklaratif (*Declarative Knowledge*), pengetahuan prosedural (*Procedural Knowledge*), pengetahuan kondisional (*Conditional Knowledge*), perencanaan (*Planning*), manajemen pengelolaan informasi (*Information Management Strategies*), pemantauan pemahaman (*Comprehension Monitoring*), strategi koreksi (*Debugging Strategies*) dan evaluasi (*Evaluation*).
- b. Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan suatu proses di mana individu mengatur perilakunya secara mandiri. Dalam teknik ini, individu terlibat dalam beberapa atau seluruh tahapan yang meliputi: Pemantauan Diri (*self monitoring*), *Reinforcement* yang Positif (*self reward*), Kontrak atau Perjanjian dengan Diri Sendiri (*self contracting*), dan Penguasaan terhadap Rangsangan (*stimulus control*).

### 3.4 Subjek Penelitian

- a. Populasi

Sugiyono (2023) mengungkapkan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pengertian tersebut, maka populasi dalam

penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMPN 4 Terbanggi Besar tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 222 siswa.

b. Teknik sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2023) *purposive sampling* merupakan metode penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu, sehingga memungkinkan peneliti untuk memilih individu yang paling relevan dengan fokus penelitian. Dengan menggunakan *purposive sampling* peneliti mengambil sampel penelitian berjumlah 8 siswa kelas VIII SMPN 4 Terbanggi Besar. Adapun kriteria yang ditetapkan peneliti dalam pengambilan sampel meliputi:

1. Peserta didik kelas VIII SMPN 4 Terbanggi Besar tahun ajaran 2025/2026.
2. Memiliki tingkat metakognisi yang bervariasi (rendah, sedang, dan tinggi) berdasarkan hasil *pretest* angket metakognisi.
3. Bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* hingga selesai.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala metakognisi. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian *pretest* dan *posttest*. Skala metakognisi yang digunakan terdiri atas dua jenis butir pernyataan, yaitu butir pernyataan yang bersifat mendukung (*favorable*) dan butir pernyataan yang bersifat tidak mendukung (*unfavorable*). Skala tersebut diberikan kepada siswa sebelum dan setelah perlakuan. Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala metakognisi yang terdiri atas 48 butir pernyataan.

#### 3.5.1 Skala Metakognisi

Pengukuran metakognisi menggunakan alat ukur yaitu skala metakognisi dengan bantuan kuesioner skala metakognisi. Menurut Sugiyono (2023) skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk

menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Metode skala digunakan penulis karena metode ini dianggap efektif dan menjadi alat pengumpul data yang baik. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Bentuk dari angket skala likert yang digunakan adalah angket tertutup dengan butir-butir pernyataan serta pilihan jawaban yang akan disajikan kepada responden. Adapun jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan dari setiap item instrumen yang disajikan tersebut adalah: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1 sampai 4.

**Tabel 3. 2 Skor Alternatif Jawaban Skala Likert**

| No. | <i>Favorable</i> |       | <i>Unfavorable</i> |       |
|-----|------------------|-------|--------------------|-------|
|     | Jawaban          | Nilai | Jawaban            | Nilai |
| 1.  | SS               | 4     | SS                 | 1     |
| 2.  | S                | 3     | S                  | 2     |
| 3.  | TS               | 2     | TS                 | 3     |
| 4.  | STS              | 1     | STS                | 4     |

Tabel diatas merupakan bobot penilaian pada skala dimana berisi empat pilihan jawaban yang bertujuan untuk menghindari adanya jawaban ditengah yang berdampak pada jawaban tidak pasti.

Adapun kisi-kisi metakognisi berdasarkan teori (Schraw & Dennison, 1994) yang terbagi dalam dua komponen utama yaitu Pengetahuan Metakognisi dan Regulasi Metakognisi.

**Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Skala Metakognisi**

| No. | Komponen                | Indikator                       | Item             |                    | Jumlah |
|-----|-------------------------|---------------------------------|------------------|--------------------|--------|
|     |                         |                                 | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |        |
| 1.  | Pengetahuan Metakognisi | Pengetahuan Deklaratif          | 1, 2             | 6, 8               | 4      |
|     |                         | Pengetahuan Prosedural          | 9, 10, 11        | 13, 14, 15, 16     | 7      |
|     |                         | Pengetahuan Kondisional         | 19               | 21, 22, 24         | 4      |
| 2.  | Regulasi Metakognisi    | Perencanaan                     | 25, 26, 27       | 29, 30, 31         | 6      |
|     |                         | Manajemen Pengelolaan Informasi | 33, 36           | 37, 38, 39, 40     | 6      |
|     |                         | Pemantauan Pemahaman            | 41, 42, 43,      | 45, 46, 47, 48     | 7      |
|     |                         | Stategi Koreksi                 | 51, 52           | 53, 54, 55, 56     | 6      |
|     |                         | Evaluasi                        | 57, 58, 59, 60   | 61, 62, 63, 64     | 8      |
|     |                         | <b>Total</b>                    |                  | 20                 | 28     |

### 3.6 Uji Coba Instrumen

#### 3.6.1 Uji Validitas

Sebelum suatu instrumen diterapkan dalam penelitian, penting untuk melakukan uji coba terlebih dahulu untuk mengevaluasi kualitas instrumen tersebut. Proses ini melibatkan pengujian validitas dan reliabilitas, yang bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang akan digunakan memenuhi standar yang diperlukan untuk menghasilkan data yang valid dan dapat reliabel. Menurut (Ghozali, 2018) uji validitas merupakan suatu metode yang digunakan untuk menilai keabsahan atau validitas dari sebuah kuesioner. Sebuah kuesioner dapat dianggap valid apabila item-item pertanyaan yang terdapat di dalamnya mampu secara efektif mengungkapkan konsep atau variabel yang ingin diukur oleh kuesioner tersebut. Validitas kuesioner sangat penting untuk memastikan bahwa

instrumen yang digunakan benar-benar dapat mengukur apa yang dimaksudkan, sehingga hasil yang diperoleh valid dan dapat reliabel dalam penelitian.

Adapun untuk mengukur kevalidan dapat menghitung korelasi menggunakan rumusan korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Dimana:

$r_{xy}$  = angka indeks korelasi “r” *product moment*

$N$  = jumlah responden

$\sum xy$  = penjumlahan hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum x$  = jumlah seluruh skor X

$\sum Y$  = jumlah seluruh skor Y

$\sum X^2$  = jumlah seluruh skor  $X^2$

$\sum Y^2$  = jumlah seluruh skor  $Y^2$

Kriteria keputusan:

Jika  $r_{xy}$  hitung  $\geq$  r-tabel maka instrumen valid.

Jika  $r_{xy}$  hitung  $\leq$  r-tabel maka instrumen tidak valid.

Dalam penelitian ini, setiap butir pernyataan pada kuesioner diuji validitasnya menggunakan koefisien *korelasi Product Moment Pearson*. Suatu butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dibandingkan dengan nilai  $r$  tabel ( $r$  hitung  $>$   $r$  tabel). Namun jika sebaliknya maka instrumen tersebut dinyatakan tidak valid (Tugiman et al., 2022). Pengujian validitas ini menggunakan aplikasi SPSS untuk memudahkan dalam pengecekan validitas instrument.

Uji validitas instrumen penelitian pada variabel metakognisi dilakukan terhadap 56 siswa. Pengujian validitas ini menggunakan aplikasi (SPSS) sehingga dapat diketahui,  $n=54$  maka  $r$  tabel pada taraf signifikansi 0,05 adalah 0,263. Mengacu pada hasil uji validitas instrumen variabel metakognisi yang terdiri dari 64 butir

pernyataan, diperoleh hasil bahwa sebanyak 48 butir dinyatakan valid dan 16 butir dinyatakan tidak valid. Dengan demikian, jumlah butir instrumen yang layak digunakan dalam penelitian ini pada variabel metakognisi adalah sebanyak 48 butir pernyataan.

### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas dalam penelitian kuantitatif mengacu pada tingkat konsistensi dan stabilitas hasil yang dihasilkan oleh suatu instrumen ketika diterapkan dalam kondisi yang serupa pada waktu yang berbeda. Instrumen yang memiliki reliabilitas tinggi akan menghasilkan hasil yang sama atau sangat mirip ketika digunakan untuk mengukur variabel yang sama dalam situasi yang serupa (Heale & Twycross dalam Subhaktiyasa, 2024). Menurut Ghozali (2018), reliabilitas merujuk pada kemampuan suatu kuesioner sebagai alat ukur yang berfungsi sebagai indikator dari variabel atau konstruk yang diteliti. Sebuah kuesioner dapat dianggap reliabel atau dapat diandalkan jika respons individu terhadap pernyataan yang diajukan menunjukkan konsistensi atau stabilitas sepanjang waktu. Untuk mengukur reliabilitas dapat menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha* ( $\alpha$ ). Reliabilitas instrumen kuesioner ditentukan berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha*. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60 sedangkan instrumen dinyatakan tidak reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,60 (Forester et al., 2024). Rumus *Alpha Cronbach* dengan reliabilitas keseluruhan item sebagai berikut:

$$r_{11} = \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right\}$$

Dimana:

|                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| $r_{11}$          | = reliabilitas instrumen           |
| $k$               | = jumlah butir pertanyaan yang sah |
| $\sum \sigma_b^2$ | = jumlah varians butir             |
| $\sigma_t^2$      | = varians skor total               |

**Tabel 3. 4 Tabel interpretasi nilai r**

| <b>Koefisien r</b> | <b>Kategori</b> |
|--------------------|-----------------|
| 0,8 – 1,000        | Sangat tinggi   |
| 0,6 – 0,799        | Tinggi          |
| 0,4 – 0,599        | Cukup           |
| 0,2 – 0,399        | Rendah          |
| 0,0 – 0,199        | Sangat rendah   |

Sumber: Amrizal dkk., (2020)

Tabel diatas ini menunjukkan klasifikasi kategori untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas. Pada penelitian ini Reliabilitas instrumen diuji menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Uji ini dilakukan pada 56 siswa sebagai sampel uji coba, dengan 48 butir pertanyaan yang telah dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,889. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian berada pada kategori reliabilitas sangat tinggi. Dengan demikian, instrumen penelitian ini dinyatakan konsisten dan andal dalam mengukur variabel yang diteliti, sehingga layak digunakan pada tahap penelitian selanjutnya.

### **3.7 Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian merupakan rangkaian langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam melaksanakan penelitian secara sistematis agar tujuan penelitian tercapai. Secara garis besar prosedur penelitian pada penelitian ini meliputi tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengolahan data, dan teknik analisis data. Adapun urutan kegiatan penelitian adalah sebagai berikut.

#### **3.7.1 Tahap Perencanaan**

Tahap perencanaan merupakan serangkaian kegiatan persiapan yang dilakukan peneliti sebelum pelaksanaan di lapangan. Kegiatan pada tahap ini meliputi:

- a. Perumusan dan identifikasi masalah penelitian berdasarkan fenomena yang terjadi di sekolah.

- b. Mengumpulkan sumber referensi yang akan menjadi dasar teori penelitian yang berkaitan dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan metakognisi siswa.
- c. Melakukan penyusunan instrumen penelitian metakognisi berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Schraw & Dennison, 1994). Penyusunan item dilakukan melalui komponen metakognisi yang kemudian dirancang dalam bentuk angket dengan skala likert.
- d. Setelah disusun, instrumen penelitian diuji validitasnya melalui dosen pembimbing dan dosen yang berkompeten dalam bidang psikologi/pendidikan. Arahan yang diperoleh digunakan untuk memperbaiki aitem yang kurang tepat.
- e. Peneliti melakukan uji coba instrumen penelitian kepada sejumlah siswa untuk memastikan bawa alat ukur yang digunakan valid dan reliabel.
- f. Menyusun rencana pelaksanaan layanan/ intervensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam 6 kali pertemuan yang mencakup rencana kegiatan tiap pertemuan, bahan, media, lembar kerja peserta agar peneliti lebih terarah.
- g. Mengurus perizinan tempat pelaksanaan.

### 3.7.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian dan mencapai tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemberian tes berupa *pretest* dan *posttest* dengan instrumen skala metakognisi. Tahap kegiatan pelaksanaan yaitu:

- a. Pada pertemuan pertama peneliti memberikan *pretest* kepada siswa untuk mengetahui kondisi awal metakognisi sebelum diberikan layanan. Instrumen yang digunakan adalah skala metakognisi yang telah disusun dan dinyatakan valid serta reliabel. Hasil *pretest* ini menjadi dasar untuk mengetahui tingkat metakognisi awal siswa dan perekrutan sampel dengan kriteria teknik *purposive sampling*.

- b. Pada pertemuan kedua hingga pertemuan kelima, peneliti melaksanakan intervensi terhadap kelompok eksperimen berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yang dilaksanakan dalam empat kali dalam setiap minggu. Setiap sesi berfokus pada materi yang berbeda, namun saling berkaitan, meliputi kegiatan penyampaian materi, diskusi kelompok, latihan, serta praktik strategi pengelolaan diri yang diarahkan untuk membantu siswa mengenali, memantau, dan mengatur proses berpikirnya. Kegiatan intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan metakognisi siswa melalui pembiasaan penggunaan strategi belajar yang lebih terarah dan terkontrol.
- c. Pada pertemuan keenam peneliti memberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest*. *posttest* ini bertujuan untuk mengukur perubahan tingkat metakognisi siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dibandingkan untuk melihat adanya perbedaan yang signifikan, sehingga dapat diketahui efektivitas layanan yang telah diberikan.

### 3.7.3 Tahap Pengolahan Data

Tahap pengolahan data dilaksanakan setelah seluruh prosedur penelitian terselesaikan. Data yang diperoleh melalui *pretest* dan *posttest* skala metakognisi kemudian diberi skor dan dimasukkan dalam program statistik untuk dianalisis. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas untuk memastikan data memenuhi kriteria analisis parametrik. Setelah persyaratan terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji-t (*paired-samples t-test*) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Hasil analisis tersebut kemudian diinterpretasikan untuk menarik kesimpulan mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan metakognisi siswa.

### 3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu tahapan penting dalam penelitian ini karena berfungsi untuk memberikan bukti empiris dalam menguji hipotesis serta menarik kesimpulan mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan metakognisi siswa. Data yang diperoleh melalui skala Likert pada *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji normalitas, dan uji-t (*paired-samples t-test*) dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22.

#### 3.8.1 Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka akan dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi distribusi normal atau tidak. Menurut Ghozali (2023) uji normalitas bertujuan untuk menguji regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Metode *Shapiro-Wilk* dipilih karena dinilai efektif untuk ukuran sampel kecil hingga sedang, khususnya pada jumlah sampel kurang dari 50, serta memiliki tingkat sensitivitas yang tinggi dalam mendeteksi penyimpangan dari distribusi normal (Sianturi, 2025). Oleh karena itu, mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50, peneliti menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk menguji normalitas sebaran data.

Pengujian normalitas data ini menggunakan *Shapiro-Wilk* dalam program SPSS. Dengan ketentuan jika nilai sign  $> 0,05$  berarti berdistribusi data normal begitu juga sebaliknya jika nilai sign  $< 0,05$  maka data penelitian tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2018).

#### 3.8.2 Uji -t (*paired-samples t-test*)

Uji *t* berpasangan (*paired-samples t-test*) digunakan dalam penelitian ini untuk menilai efektivitas perlakuan, yang ditunjukkan melalui perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Penggunaan uji ini didasarkan pada desain *one group pretest–*

*posttest*, yaitu pengukuran yang dilakukan pada kelompok yang sama sebelum dan setelah intervensi (Sugiyono, 2023). Uji ini dilakukan dengan bantuan program SPSS *Statistics* 22. Dengan ketentuan jika nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0,05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMPN 4 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2025/2026, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan metakognisi siswa kelas VIII. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis menggunakan uji *Paired Samples t-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* metakognisi setelah pemberian layanan. Peningkatan skor metakognisi terjadi pada seluruh subjek penelitian. Sebanyak 5 dari 8 siswa mengalami peningkatan kategori dari sedang menjadi tinggi, sedangkan 3 siswa lainnya tetap berada pada kategori tinggi dengan kenaikan skor secara numerik.

Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar secara lebih terarah. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi intervensi dalam bidang Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan metakognisi siswa.

### 5.2 Saran

Adapun berdasarkan hasil penelitian dan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

a. Kepada Siswa

Siswa diharapkan mengikuti layanan bimbingan dan konseling dengan sikap aktif dan antusias agar mampu mencegah serta mengatasi permasalahan belajar secara optimal. Selain itu, siswa perlu mempertahankan dan mengembangkan kemampuan metakognisi yang telah diperoleh agar proses belajar dapat berlangsung lebih terarah.

b. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK disarankan untuk lebih aktif memperkenalkan dan menyelenggarakan layanan BK kepada siswa agar mereka mampu mengembangkan potensi dan keterampilan secara optimal. Selain itu, guru BK diharapkan mampu mengembangkan inovasi layanan dengan memanfaatkan media yang menarik dan edukatif guna meningkatkan keterlibatan siswa, termasuk siswa yang cenderung pasif.

c. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada tidak tersedianya ruangan khusus dan minimnya media alat bantu yang dapat mendukung pelaksanaan layanan bimbingan kelompok secara optimal. Keterbatasan fasilitas tersebut berpengaruh terhadap kenyamanan dan efektivitas proses layanan yang diberikan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mempersiapkan sarana dan prasarana yang lebih memadai, agar proses layanan dapat berjalan lebih optimal dan memberikan hasil yang lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 4(1), 41–56.
- Asda, E. F. (2024). Analisis Perbedaan Metakognisi Siswa Pada Pembelajaran Kimia Ditinjau Dari Gender Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Kimia Dan Ilmu Kimia*, 7(2), 149–160.
- Chen, O., Paas, F., & Sweller, J. (2023). A Cognitive Load Theory Approach to Defining and Measuring Task Complexity Through Element Interactivity. *Educational Psychology Review*, 35(2), 1–18.
- Danardono, A., Rudibyani, R. B., & Emmawaty Sofia, E. S. (2019). Efektivitas Media E-Book untuk Meningkatkan Metakognisi dan Penguasaan Konsep Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Kimia*, 8(3), 495–508.
- Elita, G. S., Habibi, M., Putra, A., & Ulandari, N. (2019). Pengaruh Pembelajaran Problem Based Learning dengan Pendekatan Metakognisi terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(3), 447–458.
- Erlangga, E. (2017). Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149–156.
- Ermin. (2021). Analisis Keterampilan Metakognisi Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Biologi di SMP Kota Ternate. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 1(1), 56–60.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167.
- Fitria, L., Jamaluddin, J., & Artayasa, I. P. (2020). Analisis Hubungan antara Kesadaran Metakognitif dengan Hasil Belajar Matematika dan IPA Siswa SMA di Kota Mataram. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 6(1), 147.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- Forester, B. J., Khater, A. I. A., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1812–1820.

- Ghozali, P. H. Ima. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Hakim, A. N., & Yulia, L. (2024). Pediaqu : Dampak Teknologi Digital Terhadap Pendidikan Saat Ini. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 145–163.
- Kamaliyah, A., Muharrami, L. K., Yasir, M., & Hadi, W. P. (2022). Analisis Kemampuan Metakognisi Siswa SMP pada Materi Pemanasan Global. *Natural Science Education Research*, 4(3), 258–266.
- Khasanah, N., & Mufidah, E. F. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa di SMP Negeri 2 Sukodono. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3), 129–134.
- Koswara, A., & Mundilarto, M. (2018). Pengembangan Handout Fluida Dinamik Terintegrasi Metakognisi untuk Meningkatkan Kemampuan Aplikasi Siswa SMA dan MA. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 4(1), 11–25.
- Kumalasari, Siring, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies*, 3(4), 128–145.
- Lisa, Y. F., Sutijono, & Farid, D. A. M. (2021). Efektivitas Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Melalui Google Meet Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Secara Daring Saat Pandemi Covid-19 Di SMA Dr . Soetomo Surabaya. *Jurnal Buana Pendidikan*, 17(2), 93–100.
- Livingston, J. a. (2003). Metacognition: an overview. *Educational Resources Information Center (ERIC)*, 2–7.
- Marhaendra, G. Y., Keliat, N. R., Tapilouw, M. C., Universitas, P. B., & Satya Wacana, K. (2023). Profil Kesadaran Metakognitif Siswa SMA Metacognitive Awareness Profile of Class X Senior High School Students. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13 (3), 288–295.
- Novita, T., Widada, W., & Haji, S. (2018). Metakognisi siswa dalam pemecahan masalah matematika siswa SMA dalam pembelajaran matematika berorientasi etnomatematika Rejang Lebong. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(1), 41–54.
- Putri, D. N., Mayang, M., & Nirfayanti, N. (2023). Kemampuan Metakognisi Dalam Pembelajaran Matematika: Studi Pustaka. *SEMANTIK: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika*, November, 444–456.
- Riani, Asyiril, & Untu, Z. (2022). Metakognisi Siswa Dalam Memecahkan Masalah Matematika. *Jurnal PRIMATIKA*, 11(1), 51–60.
- Rumondor, S. B., Sura, Y., Puspita, I. D., & Bahri, A. (2023). Upaya Peningkatan

- Keterampilan Metakognisi Siswa Melalui Model Plussing Di SMP Advent Supiori Efforts To Improve Student ' s Metacognition Skills Through The Plussing Model At Supiori Advent SMP. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Biologi: Inovasi Sains & Pembelajarannya*, 375–384.
- Schraw, G., & Dennison, R. P. (1994). Assessing Metacognitive Awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 460–475.
- Setyaningrum, D. U., & Mampouw, H. L. (2020). Proses Metakognisi Siswa SMP dalam Pemecahan Masalah Perbandingan Senilai dan Berbalik Nilai Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(2), 275–286.
- Sholikha, A. M., & Arif, M. (2021). Analisis Metakognisi Siswa Dalam Memecahkan Masalah Relasi Logik Dan Fungsi Gerbang Logika Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Tipologi Hippocrates Galenus. *Jurnal Ilmiah Edutic : Pendidikan Dan Informatika*, 8(1), 73–80.
- Sianturi, R. (2025). Uji Normalitas Sebagai Syarat Pengujian Hipotesis. *Jurnal Pembelajaran Dan Matematika Sigma (JPMS)*, 11(1), 1–14.
- Skinner, B. E. (1966). The Experimental Analysis of Behavior. *Harvard University*, 9(3), 213–218.
- Sugiyono, P. D. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *ALFABETA*.
- Syamsuriyawati, Khaerani, & Setyawan, D. (2024). Pengaruh Kemampuan Metakognisi terhadap Hasil Belajar Matematis Siswa. *Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika*, 4(2), 788–798.
- Taufik, A. (2021). Implementasi Model Pembelajaran Make a Match untuk Meningkatkan Setakognisi Siswa pada Pembelajaran Matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 6(3), 121–130.
- Tugiman, Herman, & Yudhana, A. (2022). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Model Utaut Untuk Evaluasi Sistem Pendaftaran Online Rumah Sakit. *Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Infomas*, 9(2), 1621–1630.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Jurnal Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132.
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 250.
- Wasono, M. P. J. (2019). Peningkatan Disiplin Berseragam Siswa Melalui Bimbingan Kelompok. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(1).

Yates, B. T. (1985). *Self-Management: The Science and Art of Helping Yourself*. 2–13.

Yunia Nabila Aziziy, & Rasyid, A. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Cooperative Problem Solving Berbasis Ill Structure Problem dalam Meningkatkan Metakognisi Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidik Indonesia*, 2(2), 11–18.