



Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Reinforcement Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

(Studi Pada Siswa SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung)

Dea Damayanti¹, Ranni Rahmayanthi Z², Ratna Widiastuti³

Program Bimbingan Konseling, Universitas Lampung, Indonesia¹⁻³

Email Korespondensi: deadamayanti01@gmail.com, rannirahmayanthi86@gmail.com, ratnaw.unila@gmail.com

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 12 Januari 2026

Article Accepted: 22 Februari 2026, Article published: 01 Maret 2026

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of group guidance services using reinforcement techniques on improving the learning independence of eighth-grade students at Al-Azhar 3 Junior High School Bandar Lampung. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental method using a one-group pretest-posttest design. The research subjects were eighth-grade students who had low to moderate levels of learning independence. Data were collected using a learning independence questionnaire and analyzed through the Paired Sample t-test. The results showed that the implementation of group guidance services using reinforcement techniques had a significant effect on improving students' learning independence. This was indicated by an increase in the mean score from 49.5 in the pretest to 76.8 in the posttest. The Paired Sample t-test yielded a significance value of Sig. (2-tailed) $p = 0.00$ ($p < 0.05$), indicating a significant difference between students' learning independence before and after the treatment. Therefore, the hypothesis stating that group guidance services using reinforcement techniques have a positive effect on improving students' learning independence is accepted.

Keywords: Group Guidance, Reinforcement Technique, Learning Independence, Junior High School Students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik reinforcement terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa kelas VIII SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental berupa one group pretest-posttest design. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang memiliki tingkat kemandirian belajar rendah hingga sedang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kemandirian belajar, sedangkan analisis data dilakukan melalui uji Paired Sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik reinforcement memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata (mean) dari 49,5 pada pretest menjadi 76,8 pada posttest. Hasil uji Paired Sample t-test memperoleh nilai signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar $p = 0,00$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian,

hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh positif layanan bimbingan kelompok teknik reinforcement terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa dapat diterima.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Reinforcement, Kemandirian Belajar, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Kemandirian belajar merupakan kemampuan siswa untuk mengelola, mengarahkan, dan bertanggung jawab atas proses belajarnya secara sadar tanpa bergantung sepenuhnya pada orang lain. Siswa yang memiliki kemandirian belajar mampu menetapkan tujuan, memilih strategi yang tepat, serta melakukan evaluasi terhadap hasil belajarnya. Sikap ini menjadikan peserta didik lebih aktif, kreatif, dan memiliki dorongan intrinsik sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih bermakna dan berkelanjutan.

Dalam praktiknya, tidak semua siswa memiliki tingkat kemandirian belajar yang optimal. Banyak di antara mereka yang masih kesulitan dalam mengatur waktu, menentukan strategi belajar yang efektif, serta menjaga konsistensi motivasi. Kondisi ini berdampak pada rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran dan kurangnya tanggung jawab terhadap tugas akademik yang diberikan.

Berbagai laporan pendidikan menunjukkan bahwa kemampuan belajar mandiri siswa di Indonesia masih tergolong rendah. Hasil survei internasional maupun laporan nasional memperlihatkan bahwa sebagian siswa cenderung belajar hanya ketika mendekati ujian, memiliki kebiasaan membaca yang minim, serta belum terbiasa menyusun jadwal belajar secara teratur. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya intervensi yang terarah untuk menumbuhkan kebiasaan belajar yang lebih mandiri.

Perkembangan sosial dan kemajuan teknologi turut memengaruhi pola belajar siswa. Akses terhadap gawai dan media sosial yang tidak terkontrol sering kali mengurangi waktu belajar. Selain itu, budaya belajar yang masih berpusat pada guru menyebabkan siswa kurang terlatih untuk mengambil inisiatif dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri.

Situasi ini semakin terlihat ketika pembelajaran dilaksanakan secara daring pada masa pandemi. Banyak siswa mengalami penurunan motivasi, kesulitan mengelola waktu, serta kurang mampu mengatur aktivitas belajar secara mandiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterampilan belajar mandiri belum terbentuk secara kuat pada jenjang sekolah menengah pertama.

Hasil pra-survei melalui wawancara di SMP Al-Azhar Bandar Lampung juga menunjukkan adanya permasalahan serupa. Beberapa siswa memperlihatkan rendahnya inisiatif dalam menyelesaikan tugas, ketergantungan yang tinggi pada guru maupun teman sebaya, serta kurangnya rasa tanggung jawab terhadap kewajiban akademik. Mereka cenderung menunda pekerjaan dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, siswa masih menunjukkan kelemahan dalam mengatur waktu, menentukan strategi belajar, serta membangun kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Ketidakmampuan merencanakan target belajar jangka pendek maupun jangka panjang berdampak pada kurang optimalnya pencapaian prestasi akademik.

Kemandirian belajar memiliki urgensi yang tinggi karena berperan sebagai fondasi keberhasilan akademik dan pembentukan karakter. Siswa yang mandiri mampu mengelola proses belajar secara efektif, menumbuhkan rasa percaya diri, serta mengembangkan kemampuan pemecahan masalah. Hal ini sejalan dengan tuntutan Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran aktif dan berpusat pada siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemandirian belajar berkorelasi positif dengan pencapaian prestasi akademik. Siswa yang mampu mengatur tujuan, mengevaluasi proses, serta menyesuaikan strategi belajar cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang bergantung pada arahan eksternal.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemandirian belajar adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Pendekatan konseling behavioral, khususnya teknik reinforcement positif, dinilai efektif dalam membentuk perilaku yang diharapkan melalui pemberian penguatan secara sistematis.

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa teknik reinforcement positif mampu meningkatkan motivasi belajar, mengurangi prokrastinasi akademik, serta memperbaiki partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa reinforcement dapat menjadi strategi yang relevan dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP.

Layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu alternatif yang strategis karena dilaksanakan dalam suasana interaksi sosial yang mendukung. Dalam kegiatan ini, konselor memfasilitasi diskusi, berbagi pengalaman, serta memberikan penguatan terhadap perilaku positif yang muncul selama proses layanan berlangsung. Reinforcement diberikan secara selektif terhadap perilaku yang mencerminkan indikator kemandirian belajar, seperti keberanian berpendapat, kemampuan mengambil keputusan, dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan berbagai permasalahan dan kajian tersebut, diperlukan penelitian yang menguji secara empiris efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik reinforcement positif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini mengambil judul "Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Reinforcement untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Al-Azhar Bandar Lampung)" sebagai upaya memberikan kontribusi praktis dan teoretis dalam bidang bimbingan dan konseling pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *pre-experimental design* dan rancangan *one group pretest-posttest design*. Dalam desain ini, satu kelompok siswa diberikan perlakuan tanpa kelompok kontrol, dengan pengukuran dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian layanan untuk mengetahui perubahan tingkat kemandirian belajar. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa yang memiliki tingkat

kemandirian belajar rendah hingga sedang berdasarkan hasil penyebaran angket awal. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik reinforcement positif, sedangkan variabel terikatnya adalah kemandirian belajar siswa yang meliputi aspek tanggung jawab, inisiatif, ketekunan, pengendalian diri, dan kemantapan diri dalam belajar. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kemandirian belajar berbentuk skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengetahui kondisi awal kemandirian belajar siswa, kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik reinforcement positif dalam beberapa kali pertemuan. Reinforcement diberikan dalam bentuk token reward, pujian, dan apresiasi terhadap perilaku yang mencerminkan kemandirian belajar. Setelah perlakuan selesai, dilakukan posttest untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemandirian belajar merupakan salah satu kompetensi esensial yang perlu dikembangkan pada peserta didik tingkat sekolah menengah pertama. Pada tahap perkembangan remaja awal, siswa mulai diarahkan untuk mampu mengelola aktivitas belajarnya secara lebih mandiri, mengambil keputusan akademik secara sadar, serta bertanggung jawab terhadap tugas dan kewajibannya. Kemandirian belajar tidak hanya berpengaruh pada capaian akademik, tetapi juga membentuk karakter disiplin, percaya diri, dan kemampuan mengatasi masalah.

Secara teoretis, kemandirian belajar berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur diri (*self-regulated learning*), termasuk menetapkan tujuan, memilih strategi, serta melakukan evaluasi terhadap proses belajar yang dijalani. Konsep ini menekankan bahwa siswa berperan aktif sebagai subjek dalam pembelajaran, bukan sekadar penerima informasi dari guru.

Dalam praktik pendidikan, peningkatan kemandirian belajar dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, salah satunya dengan strategi penguatan perilaku positif. Pendekatan ini menitikberatkan pada pembentukan kebiasaan melalui pemberian konsekuensi yang menyenangkan ketika siswa menampilkan perilaku yang diharapkan. Dengan demikian, perilaku tersebut akan cenderung diulang dan menjadi bagian dari kebiasaan belajar siswa.

Menurut teori pengkondisian operan, perilaku dapat diperkuat melalui pemberian reinforcement yang konsisten dan terarah. Reinforcement positif, seperti pujian, penghargaan, atau hadiah simbolik, akan meningkatkan frekuensi munculnya perilaku yang diinginkan. Dalam konteks pendidikan, strategi ini efektif untuk membentuk disiplin dan tanggung jawab belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat kemandirian belajar siswa masih didominasi kategori rendah dan sedang. Hal ini terlihat dari rendahnya inisiatif dalam menyelesaikan tugas serta ketergantungan yang tinggi pada arahan guru. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok

dengan teknik reinforcement positif, terjadi peningkatan skor kemandirian belajar secara signifikan.

Tabel 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif Kemandirian Belajar

Kemandirian Belajar	Nilai Rata-Rataa (mean)	Standar Deviasi	Nilai Maksimum	Nilai Minimum
Sebelum (pretest)	49,5	7.706	58	38
Sesudah (post-test)	76,8	3,458	82	72

Temuan ini selaras dengan penelitian yang menyatakan bahwa teknik penguatan positif mampu meningkatkan keterlibatan dan tanggung jawab belajar siswa pada jenjang SMP. Melalui pemberian apresiasi yang konsisten, siswa terdorong untuk mempertahankan perilaku positif dalam kegiatan akademik.

Analisis tingkat kategorisasi menunjukkan adanya pergeseran distribusi skor kemandirian belajar siswa. Sebelum perlakuan, sebagian besar siswa berada pada kategori rendah, sedangkan setelah perlakuan mayoritas berpindah ke kategori sedang dan tinggi. Perubahan ini mencerminkan peningkatan pada aspek tanggung jawab, inisiatif, dan pengendalian diri.

Tabel 2 Tingkat Kategorisasi Kemandirian Belajar Sebelum dan Sesudah

Skoring	Sebelum Tindakan			Sesudah Tindakan		
	F	%	Kategori	F	%	Kategori
86 - 100	0	0	sangat tinggi	0	0	sangat tinggi
76 - 85	0	0	Tinggi	6	60	Tinggi
60 -75	0	0	Sedang	4	40	Sedang
55 - 59	3	30	Rendah	0	0	Rendah
<54	7	70	sangat rendah	0	0	sangat rendah

Layanan bimbingan kelompok memiliki keunggulan karena memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana pembelajaran sosial. Interaksi antaranggota memungkinkan siswa belajar dari pengalaman teman sebaya, memperoleh dukungan emosional, serta membangun rasa percaya diri dalam mengemukakan pendapat.

Selama pelaksanaan layanan, siswa menunjukkan perubahan perilaku secara bertahap. Mereka mulai aktif dalam diskusi, berani mengambil keputusan, serta lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas kelompok. Reinforcement dalam bentuk token reward dan pujian berperan sebagai stimulus yang memperkuat perilaku tersebut.

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa strategi reinforcement efektif dalam membentuk kebiasaan belajar mandiri melalui sistem penghargaan yang terstruktur. Siswa yang memperoleh penguatan atas usahanya cenderung memiliki motivasi yang lebih stabil dan bertahan dalam jangka waktu lebih lama.

Peningkatan kemandirian belajar juga terlihat pada aspek pengendalian diri, di mana siswa mulai mampu mengatur waktu dan memprioritaskan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa reinforcement positif tidak hanya berdampak pada perilaku yang tampak, tetapi juga pada pembentukan sikap internal siswa terhadap belajar.

Hasil ini diperkuat oleh temuan penelitian yang menyatakan bahwa penerapan teknik behavioral dalam layanan konseling pendidikan efektif dalam meningkatkan disiplin dan tanggung jawab akademik siswa. Pendekatan ini membantu siswa memahami konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan dalam proses belajar.

Secara statistik, uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Peningkatan nilai rata-rata dari 49,5 menjadi 76,8 menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik reinforcement positif berpengaruh nyata terhadap kemandirian belajar siswa.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa guru BK perlu mengintegrasikan teknik reinforcement positif dalam program layanan secara berkelanjutan. Pendekatan ini dapat menjadi strategi preventif sekaligus kuratif dalam mengatasi rendahnya kemandirian belajar siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa pembentukan kemandirian belajar membutuhkan proses yang terarah dan konsisten. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik reinforcement positif menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan sikap mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik reinforcement positif terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VIII SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata kemandirian belajar dari sebelum perlakuan (pretest) ke sesudah perlakuan (posttest), serta hasil uji *Paired Sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek tanggung jawab, inisiatif, ketekunan, pengendalian diri, dan kemandirian diri dalam proses pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian reinforcement positif melalui layanan bimbingan kelompok mampu membentuk perilaku belajar yang lebih mandiri secara bertahap dan konsisten. Dengan adanya penguatan berupa pujian dan token reward, siswa terdorong untuk mempertahankan serta mengulangi perilaku belajar yang positif. Oleh karena itu, teknik reinforcement positif dapat dijadikan sebagai salah satu strategi yang efektif dan aplikatif dalam program bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendukung pengembangan kemandirian belajar siswa. Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung beserta guru Bimbingan dan Konseling yang

telah memberikan izin serta dukungan selama proses penelitian berlangsung. Terima kasih juga kepada seluruh siswa kelas VIII yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan berpartisipasi secara aktif dalam setiap kegiatan layanan. Tidak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing, keluarga, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, motivasi, dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Danurlita, "Efektivitas Positive Reinforcement dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 9, No. 1, 2021.
- Deslinda, dkk., "Dampak Pembelajaran Daring terhadap Kemandirian dan Motivasi Belajar Siswa SMP," *Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol. 11, No. 2, 2022.
- Farah, dkk., "Pengaruh Kemandirian Belajar terhadap Prestasi Akademik Siswa," *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 6, No. 1, 2019.
- Kholisna & Fatimah, "Pendekatan Behavioral dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa," *Jurnal Pendidikan dan Konseling Nusantara*, Vol. 3, No. 1, 2022.
- Linggar Sari & Makin, "Efektivitas Reinforcement Positif dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Siswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, Vol. 7, No. 2, 2022.
- Mardayanti & Marianti, "Teknik Reinforcement Positif dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik," *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, Vol. 8, No. 2, 2023.
- Sari & Handayani, "Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Perilaku Belajar Siswa," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, Vol. 4, No. 2, 2019.
- Manshur, *Psikologi Pendidikan dan Kemandirian Belajar* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019).
- Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).
- Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015).
- Suyanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Yogyakarta: UNY Press, 2014).