YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854
Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i6.12186

Manajemen Program Bimbingan Diri untuk Memperkuat Kemandirian Belajar Siswa SD Negeri 146 Barru

Management of a Self-Guidance Program to Strengthen Learning Independence among Students at SD Negeri 146 Barru

Usman & Abdul Majid
Universitas Negeri Makassar
usman@unm.ac.id; abdul.majid@unm.ac.id

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Aug 22, 2026	Sep 19, 2026	Oct 1, 2026	Oct 6, 2026

Abstract

This study tests the effectiveness of a structured self-management guidance program in strengthening primary school students' learner autonomy. The design was a quasi-experimental pretest–posttest design with a nonequivalent control group, modeled for 64 fifth-grade students, with 32 students in each of the experimental and control groups. The program lasted eight weeks and integrated goal setting, time management, self-monitoring, distraction control, help seeking, reflection, teacher feedback, and family support. The simulated instrument consisted of 30 Likert items and showed strong internal consistency (Cronbach's alpha = 0.887 at pretest and 0.888 at posttest). The experimental group's scores increased from $M = 49.92$ to $M = 59.77$, while the control group's scores changed from $M = 47.19$ to $M = 50.47$. The difference in gains was significant, $t(62) = 6.19$, $p < 0.001$, with a large effect size ($d = 1.55$). ANCOVA controlling for baseline scores also showed a significant program effect. These results provide an example of a detailed analytical framework for testing self-management guidance programs in primary schools. Because the dataset is simulated, all statistical findings must be replaced with actual field data before publication.

Keywords: Self-Management; Learner Autonomy; Self-Regulation; Primary School; Guidance Program

Abstrak: Penelitian ini menguji efektivitas program bimbingan manajemen diri yang terstruktur untuk memperkuat kemandirian belajar siswa sekolah dasar. Rancangan yang digunakan ialah kuasi eksperimen pretest-posttest dengan kelompok kontrol tidak ekuivalen yang dimodelkan pada 64 siswa

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

kelas V, masing-masing 32 siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol. Program berlangsung delapan minggu dan mengintegrasikan penetapan tujuan, pengelolaan waktu, pemantauan diri, pengendalian distraksi, pencarian bantuan, refleksi, umpan balik guru, dan dukungan keluarga. Instrumen simulasi terdiri atas 30 item Likert dan menunjukkan konsistensi internal yang kuat (Cronbach's alpha = 0.887 pada pretest dan 0.888 pada posttest). Skor kelompok eksperimen meningkat dari M = 49.92 menjadi M = 59.77, sedangkan kelompok kontrol berubah dari M = 47.19 menjadi M = 50.47. Perbedaan gain signifikan, $t(62) = 6.19$, $p < 0{,}001$, dengan ukuran efek besar ($d = 1.55$). ANCOVA yang mengontrol skor awal juga menunjukkan pengaruh program yang signifikan. Hasil ini memberikan contoh kerangka analisis yang rinci untuk pengujian program bimbingan manajemen diri di sekolah dasar. Karena dataset bersifat simulasi, seluruh temuan statistik harus diganti dengan data lapangan aktual sebelum publikasi.

Kata Kunci: Manajemen Diri; Kemandirian Belajar; Regulasi Diri; Sekolah Dasar; Program Bimbingan

PENDAHULUAN

Kemandirian belajar pada siswa sekolah dasar tidak berarti siswa harus menyelesaikan seluruh proses belajar tanpa bantuan. Kemandirian merujuk pada kemampuan untuk menetapkan tujuan, memulai tugas, memilih strategi, memantau kemajuan, mengelola emosi dan lingkungan belajar, meminta bantuan secara tepat, serta mengevaluasi hasil. Kerangka self-regulated learning modern menempatkan proses tersebut sebagai interaksi antara kognisi, metakognisi, motivasi, perilaku, emosi, dan dukungan sosial (Tinajero et al., 2024).

Masalah yang sering muncul di sekolah dasar adalah ketergantungan siswa pada instruksi langsung, kesulitan menjaga fokus, pengelolaan waktu yang lemah, dan rendahnya refleksi setelah menyelesaikan tugas. Praktik berupa teguran atau pemberian hadiah saja tidak cukup jika siswa tidak memperoleh strategi yang dapat digunakan berulang. Bukti eksperimen menunjukkan bahwa pengajaran regulasi diri dapat meningkatkan kontrol impuls, keterampilan akademik, dan lintasan pendidikan dalam jangka lebih panjang (Schunk et al., 2022).

Penelitian terbaru memperlihatkan bahwa intervensi regulasi diri paling kuat ketika strategi diajarkan secara eksplisit, terintegrasi dalam aktivitas kelas, dan disertai umpan balik. Meta-analisis Guo (2022) menunjukkan bahwa prompt metakognitif meningkatkan aktivitas self-regulated learning dan hasil belajar. Eberhart et al. (2025) juga menemukan efek positif intervensi metakognitif pada anak usia prasekolah dan sekolah dasar. Pada konteks sekolah dasar, interaksi guru-siswa yang terorganisasi dan suportif berhubungan dengan metakognisi, motivasi, serta regulasi belajar (de Ruig et al., 2023).

Dukungan terhadap kemandirian perlu melibatkan keluarga. Dukungan otonomi dari guru dan orang tua berkaitan dengan motivasi, keterlibatan, keyakinan diri, dan self-regulated learning (Mammadov & Schroeder, 2023; Martínez-López et al., 2023). Intervensi keluarga yang meningkatkan perilaku membimbing secara suportif juga berpotensi memperkuat regulasi diri anak (Day et al., 2024). Dengan demikian, program sekolah tidak cukup hanya memberi latihan kepada siswa, tetapi perlu membangun pola umpan balik yang konsisten antara siswa, guru, dan orang tua.

Kesenjangan penelitian berada pada penerjemahan prinsip-prinsip self-regulated learning ke dalam program bimbingan manajemen diri yang mudah dioperasionalkan oleh sekolah dasar. Tinjauan sistematis menunjukkan program self-regulated learning pada pendidikan dasar cenderung efektif, tetapi variasi desain, durasi, instrumen, dan kualitas implementasi masih tinggi (Olid-Luque et al., 2025). Studi terbaru juga memperlihatkan manfaat tujuan bertahap, self-explanation, refleksi, dan scaffolding adaptif untuk mendukung siswa mengatur proses belajarnya (Arvatz et al., 2025; Chen & Feng, 2026; Munshi et al., 2023).

Kebaruan artikel ini terletak pada penyusunan program bimbingan manajemen diri sebagai siklus manajemen sekolah yang menghubungkan asesmen kebutuhan, perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pemantauan, evaluasi, dan penguatan. Program tidak hanya memuat latihan individu, tetapi juga rutinitas kelas, jurnal refleksi, mekanisme help seeking, komunikasi keluarga, dan indikator kemajuan yang dapat diamati. Penelitian diarahkan untuk menguji apakah program tersebut meningkatkan kemandirian belajar siswa SD Negeri 146 Barru secara lebih kuat dibanding pembelajaran rutin.

METODE

Penelitian disusun menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen pretest-posttest nonequivalent control group. Dalam naskah ini, data yang digunakan untuk memperlihatkan prosedur pengujian merupakan data simulasi. Desain lapangan yang disarankan melibatkan dua kelas V yang memiliki karakteristik akademik relatif sebanding, satu sebagai kelompok eksperimen dan satu sebagai kelompok kontrol.

Simulasi melibatkan 64 siswa, terdiri atas 32 siswa kelompok eksperimen dan 32 siswa kelompok kontrol. Kriteria partisipasi ialah terdaftar sebagai siswa aktif kelas V, mengikuti sekurang-kurangnya 80% sesi program, dan memiliki persetujuan orang tua/wali. Penetapan

kelas menggunakan cluster purposive sampling dengan mempertimbangkan kesetaraan rerata hasil belajar semester sebelumnya.

Program berlangsung delapan minggu dengan dua sesi inti per minggu. Tahap pertama berupa asesmen kebutuhan dan orientasi. Tahap kedua melatih penetapan tujuan dan pemecahan target. Tahap ketiga melatih pengelolaan waktu dan lingkungan. Tahap keempat berfokus pada self-monitoring dan pengendalian distraksi. Tahap kelima melatih help seeking dan komunikasi akademik. Tahap keenam menekankan refleksi, self-reinforcement, dan penyusunan target lanjutan. Guru menggunakan prompt singkat, contoh model, checklist, dan jurnal belajar. Pendekatan ini konsisten dengan bukti bahwa prompts, feedback, dan scaffolding adaptif dapat memperkuat regulasi diri (Guo, 2022; Heikkinen et al., 2023; Munshi et al., 2023).

Instrumen kemandirian belajar terdiri atas 30 item skala Likert lima tingkat yang mencakup enam indikator: penetapan tujuan, manajemen waktu, pemantauan diri, kontrol distraksi, pencarian bantuan, dan refleksi/penguatan. Skor mentah ditransformasikan menjadi skala 0-100. Uji konsistensi internal dilakukan dengan Cronbach's alpha. Selain angket, desain lapangan perlu menggunakan checklist observasi guru dan jurnal siswa sebagai triangulasi agar pengukuran tidak hanya bergantung pada self-report (de Ruig et al., 2023; Arvatz et al., 2025).

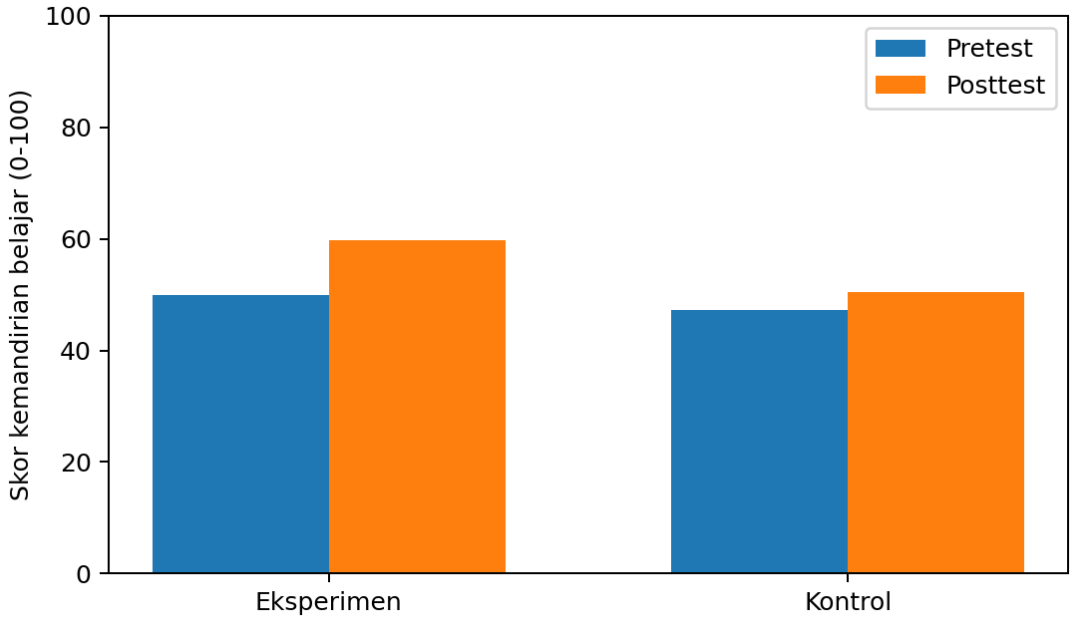
Analisis dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene, paired-samples t test untuk perubahan dalam kelompok, independent-samples t test terhadap gain score, ukuran efek Cohen's d, dan ANCOVA dengan skor posttest sebagai variabel dependen, kelompok sebagai faktor, dan pretest sebagai kovariat. Taraf signifikansi ditetapkan pada alpha 0,05.

HASIL

Karakteristik Data dan Reliabilitas Instrumen

Pada data simulasi, konsistensi internal instrumen berada pada kategori baik. Cronbach's alpha pada pengukuran awal sebesar 0.887 dan pada pengukuran akhir sebesar 0.888. Nilai ini menunjukkan bahwa 30 item bergerak secara konsisten dalam mengukur konstruk kemandirian belajar. Pada penelitian lapangan, analisis item-total dan confirmatory factor analysis dapat ditambahkan apabila ukuran sampel memadai.

Kelompok	N	Pretest M (SD)	Posttest M (SD)	Gain M (SD)
Eksperimen	32	49.92 (6.99)	59.77 (8.01)	9.84 (4.41)
Kontrol	32	47.19 (11.49)	50.47 (13.04)	3.28 (4.07)



Gambar 1. Perbandingan skor pretest dan posttest kemandirian belajar (data simulasi)

Uji Prasyarat

Distribusi gain kelompok eksperimen memenuhi asumsi normalitas Shapiro-Wilk, W = 0.976, p = 0.666; kelompok kontrol juga memenuhi asumsi normalitas, W = 0.937, p = 0.062. Uji Levene menunjukkan varians gain kedua kelompok homogen, F = 0.007, p = 0.934. Dengan demikian, pengujian parametrik dapat digunakan pada dataset simulasi ini.

Uji Perubahan Dalam Kelompok

Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dari M = 49.92 menjadi M = 59.77, t(31) = 12.62, p < 0,001. Kelompok kontrol juga mengalami perubahan, tetapi lebih kecil, dari M = 47.19 menjadi M = 50.47, t(31) = 4.57, p = 0.000. Perubahan pada kelompok kontrol dapat menggambarkan pengaruh pembelajaran rutin, kematangan, atau paparan strategi belajar umum.

Uji Perbedaan Gain dan Ukuran Efek

Rerata gain kelompok eksperimen sebesar 9.84 poin, sedangkan kelompok kontrol sebesar 3.28 poin. Independent-samples t test menunjukkan perbedaan yang signifikan, t(62) = 6.19, p < 0,001. Cohen's d sebesar 1.55 menunjukkan ukuran efek besar. Secara praktis,

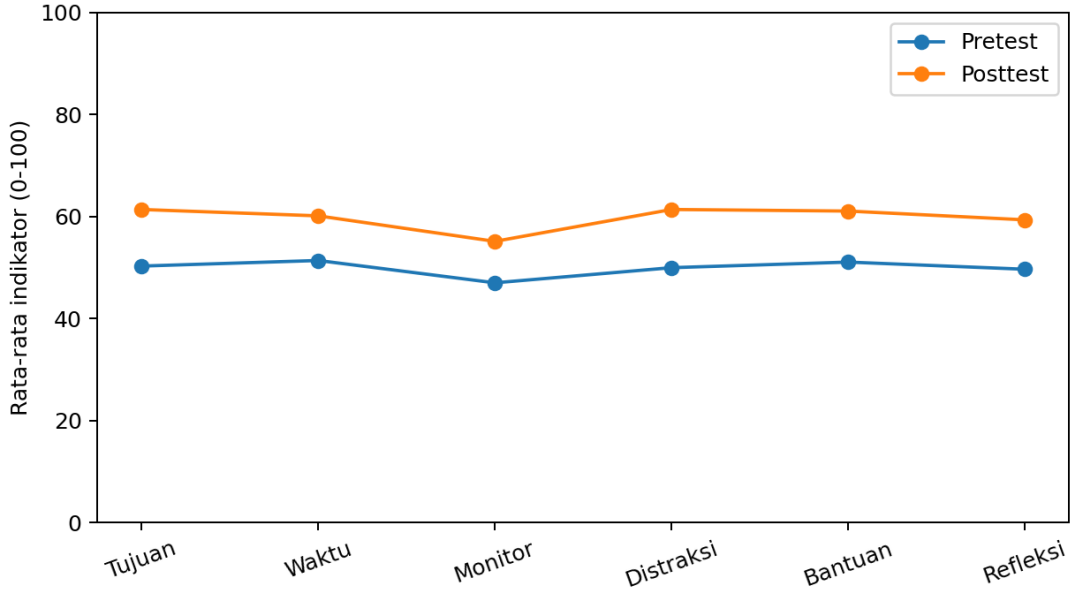
pola ini menunjukkan bahwa program berpotensi memberikan peningkatan yang melampaui perubahan alami pada kelompok pembanding.

ANCOVA

ANCOVA digunakan untuk mengurangi pengaruh perbedaan skor awal. Koefisien kelompok sebesar 6.43 (SE = 1.07), t = 5.99, p = 0.0000. Model menjelaskan $R^2 = 0.872$ variasi skor posttest. Hasil simulasi tersebut memperlihatkan bahwa efek program tetap terlihat setelah pretest dikontrol.

Perubahan per Indikator

Indikator	Pretest	Posttest	Perubahan
Penetapan tujuan	50.31	61.41	11.09
Manajemen waktu	51.41	60.16	8.75
Pemantauan diri	47.03	55.16	8.12
Kontrol distraksi	50.00	61.41	11.41
Pencarian bantuan	51.09	61.09	10.00
Refleksi/penguatan	49.69	59.38	9.69



Gambar 2. Perubahan enam indikator kemandirian belajar pada kelompok eksperimen (data simulasi)

Data Negatif dan Anomali

Tidak semua siswa pada dataset simulasi menunjukkan kenaikan yang sama. Sejumlah siswa memiliki perubahan kecil dan beberapa item tetap pada skor yang sama. Dalam penelitian lapangan, pola seperti ini perlu dianalisis melalui tingkat kehadiran, keterlaksanaan

program, dukungan keluarga, beban belajar, serta kecocokan strategi dengan kebutuhan individu. Pelaporan kasus yang tidak meningkat penting untuk mencegah kesimpulan yang terlalu umum.

PEMBAHASAN

Pola hasil menunjukkan bahwa program yang menggabungkan tujuan, monitoring, kontrol lingkungan, help seeking, dan refleksi berpotensi meningkatkan kemandirian belajar. Temuan simulatif ini konsisten dengan bukti meta-analitik bahwa penguatan metakognisi dan self-regulated learning memberikan dampak positif pada strategi belajar dan capaian akademik (Eberhart et al., 2025; Guo, 2022; Olid-Luque et al., 2025).

Peningkatan pada penetapan tujuan dan refleksi relevan dengan penelitian Arvatz et al. (2025) yang menempatkan goal setting, strategy use, help seeking, elaboration, dan reflection sebagai komponen penting asesmen self-regulated learning. Penelitian Chen dan Feng (2026) juga menunjukkan bahwa kombinasi tujuan yang terstruktur dan self-explanation dapat memperkuat pemahaman serta motivasi siswa sekolah dasar dalam tugas kompleks.

Peran guru tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan program. Intervensi yang dipimpin guru dapat meningkatkan kebutuhan psikologis dasar dan keterlibatan kelas (Cunha et al., 2023). Selain itu, kualitas organisasi kelas, dukungan instruksional, dan hubungan guru-siswa merupakan konteks sosial yang mendukung regulasi belajar (de Ruig et al., 2023). Artinya, manajemen program harus mengembangkan kompetensi siswa dan sekaligus menata praktik guru.

Dukungan keluarga perlu bersifat otonomi-suportif, bukan mengambil alih tugas. Meta-analisis menunjukkan hubungan positif dukungan otonomi dengan motivasi otonom, keterlibatan, self-beliefs, self-regulated learning, dan performa (Mammadov & Schroeder, 2023). Studi Day et al. (2024) dan Özgenel dan Avcı (2025) memperkuat argumen bahwa orang tua dan guru dapat menjadi sumber dukungan regulasi diri apabila bantuan diberikan secara terarah dan memberi ruang pilihan.

Implikasi praktis bagi SD Negeri 146 Barru adalah perlunya program yang ringan secara administrasi. Guru dapat menggunakan target mingguan, checklist satu halaman, jurnal refleksi singkat, dan komunikasi orang tua yang terjadwal. Penggunaan teknologi dapat

dipertimbangkan, tetapi harus berfungsi sebagai scaffolding yang secara bertahap dialihkan kepada siswa, bukan menciptakan ketergantungan (Molenaar, 2022; Heikkinen et al., 2023).

Keterbatasan utama naskah ini adalah status data yang masih simulatif. Karena itu, nilai t, p, effect size, reliabilitas, dan grafik tidak boleh diperlakukan sebagai hasil empiris SD Negeri 146 Barru. Studi lapangan perlu menggunakan persetujuan etis, data pretest-posttest aktual, dokumentasi fidelity, triangulasi observasi, dan tindak lanjut minimal beberapa minggu untuk menguji keberlanjutan perubahan.

KESIMPULAN

Program bimbingan manajemen diri yang mengintegrasikan penetapan tujuan, pengelolaan waktu, pemantauan diri, pengendalian distraksi, pencarian bantuan, refleksi, umpan balik guru, dan dukungan keluarga memiliki landasan teoretis dan empiris yang kuat untuk memperkuat kemandirian belajar siswa sekolah dasar. Analisis simulasi memperlihatkan kerangka pengujian yang dapat digunakan untuk menilai reliabilitas instrumen, asumsi statistik, perubahan dalam kelompok, perbedaan gain, ukuran efek, dan efek program setelah mengontrol skor awal. Kontribusi artikel terletak pada penerjemahan self-regulated learning ke dalam siklus manajemen program sekolah yang operasional. Penelitian berikutnya harus mengganti data simulasi dengan data lapangan, menilai fidelity implementasi, dan melakukan follow-up agar keberlanjutan dampak dapat diuji.

DAFTAR PUSTAKA

Arvatz, A., Peretz, R., & Dori, Y. J. (2025). Self-regulated learning and reflection: A tool for teachers and students. *Metacognition and Learning, 20*, Article 15. https://doi.org/10.1007/s11409-025-09415-3

Chen, M.-P., & Feng, C.-Y. (2026). Goal-setting and self-explanation in elementary programming: A self-regulated learning study. *Journal of Computer Assisted Learning, 42*(1), Article e70177. https://doi.org/10.1002/jcal.70177

Chen, S., Green, M., & Hodge, K. N. (2025). Four-to-six-year-olds' developing metacognition and its association with learning outcomes. *Frontiers in Education, 10*, Article 1653320. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1653320

Cunha, J., Guimarães, A., Martins, J., & Rosário, P. (2023). A self-regulation intervention conducted by teachers in a disadvantaged school neighborhood: Implementers' and observers' perceptions of its impact on elementary students. *Children, 10*(11), Article 1795. https://doi.org/10.3390/children10111795

Cunha, J., Martins, J., Peseta, R., & Rosário, P. (2023). A self-regulation intervention conducted by class teachers: Impact on elementary students' basic psychological

needs and classroom engagement. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1220536. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1220536

Day, N., Paas, F., Kervin, L., Bokosmaty, S., & Howard, S. J. (2024). Effect of the Partners in Play intervention on parents' autonomy-supportive guiding behaviour and children's self-regulation. *Brain Sciences, 14*(9), Article 924. https://doi.org/10.3390/brainsci14090924

de Ruig, N. J., de Jong, P. F., & Zee, M. (2023). Stimulating elementary school students' self-regulated learning through high-quality interactions and relationships: A narrative review. *Educational Psychology Review, 35*, Article 71. https://doi.org/10.1007/s10648-023-09795-5

Dermitzaki, I. (2025). Fostering elementary school students' self-regulation skills in reading comprehension: Effects on text comprehension, strategy use, and self-efficacy. *Behavioral Sciences, 15*(2), Article 101. https://doi.org/10.3390/bs15020101

Eberhart, J., Ingendahl, F., & Bryce, D. (2025). Are metacognition interventions in young children effective? Evidence from a series of meta-analyses. *Metacognition and Learning, 20*, Article 7. https://doi.org/10.1007/s11409-024-09405-x

Gu, P., Wu, J., Cheng, Z., Xia, Y., Cheng, M., & Dong, Y. (2025). Scaffolding self-regulation in project-based programming learning through online collaborative diaries to promote computational thinking. *Education and Information Technologies, 30*, 16243–16267. https://doi.org/10.1007/s10639-025-13367-1

Guo, L. (2022). Using metacognitive prompts to enhance self-regulated learning and learning outcomes: A meta-analysis of experimental studies in computer-based learning environments. *Journal of Computer Assisted Learning, 38*(3), 811–832. https://doi.org/10.1111/jcal.12650

Heikkinen, S., Saqr, M., Malmberg, J., & Tedre, M. (2023). Supporting self-regulated learning with learning analytics interventions—A systematic literature review. *Education and Information Technologies, 28*, 3059–3088. https://doi.org/10.1007/s10639-022-11281-4

Jeong, J., & Kim, S. (2025). Young children's metacognition in problem-solving through question-asking. *Journal of Experimental Child Psychology, 254*, Article 106207. https://doi.org/10.1016/j.jecp.2025.106207

Mammadov, S., & Schroeder, K. (2023). A meta-analytic review of the relationships between autonomy support and positive learning outcomes. *Contemporary Educational Psychology, 75*, Article 102235. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2023.102235

Martínez-López, Z., Nouws, S., Villar, E., Mayo, M. E., & Tinajero, C. (2023). Perceived social support and self-regulated learning: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Educational Research Open, 5*, Article 100291. https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100291

Molenaar, I. (2022). The concept of hybrid human-AI regulation: Exemplifying how to support young learners' self-regulated learning. *Computers and Education: Artificial Intelligence, 3*, Article 100070. https://doi.org/10.1016/j.caeai.2022.100070

Munshi, A., Biswas, G., Baker, R., Ocumpaugh, J., Hutt, S., & Paquette, L. (2023). Analysing adaptive scaffolds that help students develop self-regulated learning behaviours. *Journal of Computer Assisted Learning, 39*(2), 351–368. https://doi.org/10.1111/jcal.12761

Núñez, J. C., Tuero, E., Fernández, E., Añón, F. J., Manalo, E., & Rosário, P. (2022). Effect of an intervention in self-regulation strategies on academic achievement in elementary school: A study of the mediating effect of self-regulatory activity. *Revista de Psicodidáctica (English ed.), 27*(1), 9–20. https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2021.09.001

Olid-Luque, M., Ayllón-Salas, P., Arco-Tirado, J. L., & Fernández-Martín, F. D. (2025). Impact of self-regulated learning programs in primary education: A systematic review. *Psychology in the Schools, 62*(3), 734–755. https://doi.org/10.1002/pits.23352

Özgenel, M., & Avcı, S. (2025). Parental and teacher autonomy support in developing self-regulation skills. *Behavioral Sciences, 15*(12), Article 1621. https://doi.org/10.3390/bs15121621

Schunk, D., Berger, E. M., Hermes, H., Winkel, K., & Fehr, E. (2022). Teaching self-regulation. *Nature Human Behaviour, 6*(12), 1680–1690. https://doi.org/10.1038/s41562-022-01449-w

Tinajero, C., Mayo, M. E., Villar, E., & Martínez-López, Z. (2024). Classic and modern models of self-regulated learning: Integrative and componential analysis. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1307574. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1307574

Xu, Z., Zhao, Y., Zhang, B., Liew, J., & Kogut, A. (2023). A meta-analysis of the efficacy of self-regulated learning interventions on academic achievement in online and blended environments in K–12 and higher education. *Behaviour & Information Technology, 42*(16), 2911–2931.

Yang, D., Chen, P., Wang, H., Wang, K., & Huang, R. (2022). Teachers' autonomy support and student engagement: A systematic literature review of longitudinal studies. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 925955. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.925955

Žerak, U., Juriševič, M., & Pečjak, S. (2024). Parenting and teaching styles in relation to student characteristics and self-regulated learning. *European Journal of Psychology of Education, 39*, 1327–1351. https://doi.org/10.1007/s10212-023-00742-0