

BAB II KAJIAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang ada di dalam layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Bimbingan kelompok menurut Tohirin merupakan suatu cara memberiksn bantuan (bimbingan) kepada individu (peserta didik) melalui kegiatan kelompok.¹ Menurut Dewa Ketut Sukardi bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan.²

Menurut Prayitno bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan oleh pembimbing dalam suasana kelompok. Gazda berpendapat bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu siswa menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial.³

Menurut Hallen menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok yaitu layanan yang memungkinkan

¹ Tohirin, "*Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*" (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2007), 170.

² Dewa Ketut Sukardi dkk, "*Proses Bimbingan dan konseling di Sekolah*" (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 78.

³ Prayitno, Erman Amti, "*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*" (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), 309.

sejumlah peserta didik untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting. Bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas yang berfokus pada penyediaan informasi atau pengalaman melalui sebuah aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi.⁴ Menurut Mungin Eddy Wibowo bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama.⁵

Sedangkan menurut Romlah mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam suasana kelompok.⁶ Winkel dan Hastuti menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dilaksanakan apabila jumlah orang yang diberikan bantuan lebih dari satu orang. Kelompok dapat dibentuk menjadi kelompok kecil, dan kelompok besar. Menurut Natawidjaya bimbingan kelompok merupakan suatu sistem pemberian layanan bantuan yang sangat baik untuk membantu mengembangkan kemampuan pribadi, pencegahan dan menangani konflik.⁷

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada konseli kepada individu melalui kegiatan kelompok yang didalamnya terdiri dari dua sampai delapan siswa, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan

⁴ Syafaruddin, "*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*" (Medan: Perdana Publishing, 2019), 62.

⁵ Mungin Eddy Wibowo, "*Konseling Kelompok Perkembangan*" (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2005), 17.

⁶ Sri Narti, "*Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*" (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 332.

⁷ Ridho Rismi, "*Bimbingan kelompok untuk Mengembangkan Pemahaman Nilai Budaya Siswa*" Vol 3 (2022): 19.

sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Kesuksesan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi dengan tujuan yang akan dicapai dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Menurut Tohirin dalam Nidya Damayanti mengemukakan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu:

a. Tujuan umum

Bimbingan kelompok secara umum memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan seseorang dalam bersosialisasi, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi anggota kelompok sebagai peserta bimbingan kelompok.

b. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari bimbingan kelompok yaitu untuk meningkatkan kemampuan komunikasi anggota kelompok baik komunikasi secara verbal maupun non verbal, serta mengembangkan persepsi, pikiran, perasaan serta wawasan juga sikap dari anggota kelompok untuk menunjang terciptanya tingkah laku yang semakin mengarah kepada peningkatan positif.⁸

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok merupakan untuk melatih siswa dalam mengembangkan kemampuan dalam interaksi sosial, dan mampu mewujudkan perilaku yang lebih efektif serta meningkatkan kontrol diri siswa.

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat beberapa manfaat bimbingan kelompok menurut Sukardi dalam Tohirin antara lain sebagai berikut:

a. Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya,

⁸ Tohirin, " *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis integrasi)*" (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2003), 172.

- adapun pendapatnya boleh bermacam-macam, ada yang positif dan ada juga yang negatif.
- b. Menjadikan peserta didik memiliki sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok. Sikap positif yang dimaksud adalah agar peserta didik menolak hal-hal yang salah dan menyokong hal-hal yang benar.
 - c. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang dibicarakan.
 - d. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik.
 - e. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula.⁹

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa manfaat bimbingan kelompok adalah melatih siswa agar bisa hidup sebagai makhluk sosial dan dapat menerima adanya perbedaan yang timbul dari tiap anggota kelompok tersebut, dan siswa akan merasa lebih nyaman apabila memiliki pendapat dan dapat disampaikannya dalam kelompok.

4. Fungsi Bimbingan Kelompok

Fungsi bimbingan dan konseling yang didukung oleh bimbingan kelompok ini adalah sebagai berikut:

a. Fungsi Pemahaman

Dalam pelayanan bimbingan pemahaman yang sangat perlu dihasilkan adalah pemahaman tentang diri klien itu sendiri beserta permasalahannya, pemahaman terhadap lingkungan sekitar klien, sehingga klien bisa mengambil dan menentukan suatu sikap dan tindakan tertentu.¹⁰

⁹ Sukardi dkk, " *Penghantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Disekolah* "(Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 67.

¹⁰ Tohirin, " *Bimbingan dan Konseling diSekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* ", 41.

b. Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan yaitu mengembangkan potensi dan segala sesuatu yang sudah baik pada diri individu anggota kelompok, baik yang merupakan pembawaan maupun sebagai hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai.¹¹

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa fungsi bimbingan kelompok adalah memberikan informasi-informasi yang berguna untuk bisa dipahami anggota kelompok, dan mengembangkan sesuatu yang positif dalam diri klien.

5. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat beberapa asas-asas yang harus diterapkan untuk memperlancar kegiatan bimbingan kelompok. Asas-asas yang akan diperhatikan dalam menyelenggarakan bimbingan kelompok yaitu setiap anggota yang mengikuti bimbingan kelompok diharapkan mengikuti bimbingan kelompok dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak lain dan terbuka dalam menyampaikan ide, gagasan dan pendapat yang berkaitan dengan topik yang sedang dibahas dan mengikuti semua kegiatan yang sudah direncanakan oleh pemimpin kelompok.¹² Adapun beberapa asas-asas yang perlu diterapkan dan diperhatikan dalam kegiatan bimbingan kelompok antara lain:

a. Asas Kerahasiaan

Dalam proses bimbingan kelompok sangat diperlukan adanya kerahasiaan. Semua anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

¹¹ Tohirin, "*Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*", 49

¹² Abu Bakar M. Luddin, "*Konseling Individual dan Kelompok (Aplikasi dalam Praktek Konseling)*" (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2012), 90.

b. Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan kelompok harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak pembimbing atau konseli maupun dari pihak konselor. Konseli diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu maupun merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapinya dan konselor dapat memberkan bantuan dengan tidak terpaksa.

c. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keternukaan dari konselor maupun keterbukaan dari konseli. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, tetapi diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.

d. Asas Kenormatifan

Usaha bimbingan kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma-norma adat, norma hukum, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.¹³

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa didalam bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang mana sangat penting diterapkan dalam berlangsungnya pemberian layanan bimbingan kelompok yang berguna untuk memperlancar pelaksanaan layanan dan menjamin keberhasilannya bimbingan kelompok dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan, dan dalam proses bimbingan kelompok diharapkan semua anggota kelompok bisa aktif dalam mengikuti kegiatan, bersikap terbuka, anggota kelompok tidak ada paksaan dari pihak lain untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok, dan bersikap sopan santun dalam mengikuti kegiatan, dan diharapkan anggota kelompok bisa menyimpan rahasia tentang permasalahan yang telah dibahas didalam layanan bimbingan kelompok.

¹³ Prayitno, "*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*", 166.

6. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Dalam proses bimbingan kelompok terdapat tahapan didalam bimbingan kelompok yang harus dilalui untuk menjadikan layanan semakin terarah, runtut dan tepat pada sasaran. Tahap-tahapan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno ada empat tahapan yang harus diperhatikan, sebagai berikut:¹⁴

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan ini untuk menjelaskan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok, saling memperkenalkan diri, menjelaskan cara dan asas kegiatan kelompok. Pada tahap ini dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok, yang meliputi pemberian penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat adanya kelompok tersebut, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan.

b. Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan selanjutnya dalam kegiatan kelompok, serta membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c. Tahap pelaksanaan kegiatan

Pada tahap ini mengemukakan masalah atau topik, anggota membahas masalah atau topik secara mendalam, tanya jawab antar anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas dan menyangkut masalah atau topik yang sedang dibicarakan.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, serta membahas kegiatan lanjutan.¹⁵

¹⁴ Prayitno, "Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling",171.

¹⁵ Prayitno," *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*",171.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada individu melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan dan terbentuknya perilaku yang lebih efektif. Bimbingan kelompok memiliki empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran.

B. Teknik *Self Management*

1. Pengertian Teknik *Self Management*

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang di inginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi. Menurut Soekadji *self management* merupakan prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu, menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.¹⁶

Menurut Suhartini dan Makhfud *self management* merupakan suatu prosedur yang menuntun seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Menurut Gantina Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.

¹⁶ Annisa," *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung*" (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), 36.

Menurut Astryani menyatakan bahwa *self management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan dan perilaku, selain itu *self management* juga bermanfaat untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dalam belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.¹⁷

Menurut Sa'diyah *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.¹⁸ Sedangkan menurut Cormier *self management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi terapeutik. *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*, *self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan.¹⁹

a. Pemantauan Diri (*self-monitoring*)

Self-monitoring merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah,

¹⁷ Maria Ulfa, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori" Vol 12 (Juni 2018): 123.

¹⁸ Jaenudin Dwi Endrasto, "Efektivitas *Self Management* Terhadap Keterlambatan Menyerahkan Tugas Pada Masa Pandemi Covid-19" Vol 17 (Desember 2020): 47.

¹⁹ Dyah Ayu Retnowulan dkk, "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home" Vol 3 (2013): 336.

mengendalikan penyebab terjadinya masalah (antecedent) dan menghasilkan konsekuensi.

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

Self reward digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Dalam kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah yaitu sebagai berikut:

- 1) Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkan
- 2) Peserta didik menyakini semua yang ingin diubahnya
- 3) Peserta didik bekerjasama dengan teman atau keluarga program self managementnya
- 4) Peserta didik akan menanggung resiko dengan program self management yang dilakukannya
- 5) Pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri
- 6) Peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self management
- 7) Penguasaan terhadap rangsangan (self-control) teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau antecedent atau respon tertentu.²⁰

²⁰ Gantina Komalasari, "Teori dan Teknik Konseling "(Jakarta: PT Indeks, 2014), 225.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *teknik self management* terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai, serta mengembangkan pribadinya agar lebih baik dan efektif. Ketika individu mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya yang meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management*.

2. Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan dari strategi pengelolaan diri (*self management*) adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Menurut Muna Wirdan Edi tujuan modifikasi perilaku (*self management*) dapat mencakup empat perubahan perilaku antara lain:

- a. Peningkatan perilaku yang dikehendaki. Peningkatan perilaku dapat dilihat dari frekuensi, intensitas dan lamanya perilaku.
- b. Pemeliharaan perilaku yang dikehendaki. Pemeliharaan perilaku bertujuan agar perilaku yang sudah dibentuk tidak hilang atau berkurang frekuensi, intensitas dan lamanya.
- c. Pengurangan atau penghilangan perilaku yang tidak kita kehendaki. Pengurangan atau penghilangan perilaku dimaksud agar perilaku yang tidak kita hendaki dapat kita hilangkan atau dikurangi. Bentuknya dapat berupa penghapusan, hukuman, dan penguatan.
- d. Perkembangan atau perluasan perilaku. Perkembangan atau perluasan perilaku bertujuan untuk membuat perilaku yang lebih spesifik, serta variasi perilaku yang berhasil dikukuhkan bertambah luas penggunaan dan macamnya.²¹

²¹ Gantina Komalasari, "Teori dan Teknik Konseling",181.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *self management* adalah agar individu dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki, yaitu konseli di latih untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang benardan baik.

3. Manfaat Teknik *Self Management*

Terdapat beberapa manfaat yang akan diperoleh apabila menggunakan teknik *self management* dalam proses bimbingan dan konseling. Menurut Komalasari, Wahyuni, Karsih manfaat teknik *self management* adalah sebagai berikut:

- a. Membantu peserta didik untuk dapat megelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan peserta didik secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain
- c. Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama
- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri.²²

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik *self management* adalah membantu peserta didik untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal, individu menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama, dan individu semakin mampu menjalani hidup yang diarahkan sendiri.

²² Lilis Ratna, "*Teknik-Teknik Konseling*" (Yogyakarta: Depublish, 2013), 59.

4. Tahap-tahap Teknik *Self Management*

Menurut Gantina ada beberapa tahap dalam teknik *self management* atau pengelolaan diri dalam belajar adalah sebagai berikut:

- a. Tahap monitor diri atau observasi diri (*self-monitoring*)
Pada tahap ini individu dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh individu dalam mencatat tingkah laku individu adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- b. Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*)
Pada tahap ini individu membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh individu. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perlu yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.
- c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self-reinforcement*)
Pada tahap ini individu mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari individu untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara berulang-ulang.²³

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap teknik *self management* dalam belajar yaitu tahap monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman. Ketiga tahap tersebut harus dilalui bagi setiap individu agar memiliki kemampuan pengelolaan diri (*self management*) dalam belajar.

²³ Ibrahim Ali dkk, "Pelaksanaan Bimbingan Kelompok untuk Menumbuhkan Self Management dalam Belajar Siswa" Vol 5 (2017): 150.

5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Management*

- a. Kelebihan teknik *self management*:
 - 1) Konseli secara bertanggung jawab mampu mengatur perilakunya sendiri
 - 2) Pelaksanaannya yang cukup sederhana
 - 3) Pelatihan ini dapat mengevaluasi perilakunya sendiri tanpa perlu membandingkan dengan perilaku orang lain
 - 4) Tidak perlu menekankan pada intensitas pemantauan dari konselor
 - 5) Dapat dilaksanakan secara individu juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.²⁴
- b. Kekurangan teknik *self management*
 - 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
 - 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi
 - 3) Diterapkan hanya cocok untuk konseli yang mempunyai niat dan kemauan yang tinggi untuk mengubah perilakunya
 - 4) Individu bersifat independen
 - 5) Konselor memaksakan program pada konseli
 - 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.²⁵

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kelebihan dan kekurangan teknik *self management* adalah mampu bertanggung jawab atas dirinya, dan konseli mampu mengevaluasi dirinya dan tidak bergantung pada orang lain apalagi konselor. Sedangkan kekurangannya adalah tidak adanya motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu dan

²⁴ Binti Khusnul Khotimah, "Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di Smp Wiyatama Bandar Lampung*" (Lampung: Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), 51.

²⁵ Binti Khusnul Khotimah, "Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di Smp Wiyatama Bandar Lampung*", 52.

konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.

C. Kemandirian Belajar

1. Pengertian Kemandirian Belajar

Menurut Basri kemandirian berasal dari kata mandiri atau bisa disebut dengan diri sendiri. Kemandirian dalam arti psikologis dan mentalis mengandung pengertian keadaan seseorang dalam kehidupannya yang mampu memutuskan atau mengerjakan sesuatu tanpa bantuan orang lain. Kemampuan tersebut hanya mungkin dimiliki jika seseorang berkemampuan untuk memikirkan dengan seksama tentang apa yang akan dikerjakan atau diputuskan, baik dalam segi-segi manfaat atau keuntungan maupun segi-segi negatif dan kerugian yang akan dialaminya.²⁶

Menurut beberapa para ahli psikologi mengemukakan bahwa Kemandirian belajar menurut Knain dan Turmo menyatakan kemandirian belajar adalah suatu proses yang dinamik dimana siswa membangun pengetahuan, keterampilan, dan sikap pada saat mempelajari konteks yang spesifik. Untuk itu siswa perlu memiliki berbagai strategi belajar, pengalaman dalam menerapkan berbagai situasi, dan mampu merefleksi secara efektif. Kemudian Wolters, Patrich dan Karabenick mengatakan bahwa kemandirian belajar adalah suatu proses konstruktif dan aktif. Siswa menentukan tujuan belajar, dan mencoba memonitor, mengatur dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku dengan dibimbing, dibatasi oleh tujuan dan karakteristik kontekstual dalam lingkungan.²⁷

Menurut Mutadin menyatakan bahwa kemandirian adalah suatu sikap individu yang diperoleh secara kumulatif selama perkembangan, dimana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi lingkungan, sehingga individu pada akhirnya akan mampu berfikir dan bertindak sendiri dengan kemandiannya. Sedangkan menurut Sahama menuturkan bahwa individu

²⁶ Titin Kurnia Bungsu, “Pengaruh Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika di SMKN 1 Cihampelas” Vol 1 (Februari): 2.

²⁷ Ellis Nurhayati, “Penerapan Scaffolding Untuk Pencapaian Kemandirian Belajar Siswa” Vol 3, (2017), 22.

yang mandiri adalah individu yang mampu mengekspresikan dirinya secara bebas tanpa mendapat pengaruh dari pihak luar. Kemandirian adalah mampu mengatur diri sendiri sesuai dengan hak dan kewajibannya, dan juga dapat menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain untuk mencapai keberhasilannya, mampu bertanggungjawab atas keputusan, tindakan, dan perasaannya sendiri serta mampu membuang pola perilaku yang meningkari kenyataan.²⁸

Menurut Djamarah mengatakan bahwa belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungan yang menyangkut kognitif, efektif serta psikomotorik. Menurut Hamalik berpendapat bahwa belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Sedangkan menurut Slameto Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.²⁹

Kemandirian belajar menurut Deming merupakan proses yang ditandai dengan kegiatan yang direncanakan, dikerjakan, dipelajari, dan dilakukan. Proses ini disebut dengan pembelajaran mandiri. Stefen Brookfield berpendapat bahwa kemandirian belajar adalah kesadaran diri digerakkan oleh diri sendiri dan kemampuan belajar untuk mencapai tujuannya. Kemandirian diartikan untuk mengatur dan mengendalikan, fikiran, perasaan dan tindakan sendiri secara bebas serta untuk mengatasi perasaan ragu dan malu.³⁰

²⁸ Imran Atute, "Meningkatkan Kemandirian Dalam Aktivitas Belajar Melalui Layanan Informasi Pada Siswa di SMP Negeri 1 Ponelo Kepulauan" Vol 4 (September 2018): 2-3.

²⁹ Rusmiati, "Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Bidang Studi Ekonomi Siswa MA Al-Fattah Sumbermulyo" Vol 1 (Februari 2017): 2.

³⁰ Edwin Setiawan, "Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah Plus Salatiga" (Bandung: Pustaka Pelajar, 2004), 222.

Menurut Mujiman kemandirian belajar adalah kegiatan belajar aktif yang didorong oleh niat atau motif untuk menguasai suatu kompetensi guna mengatasi suatu masalah, dibangun dengan bekal pengetahuan atau kompetensi yang dimiliki, baik dalam menetapkan waktu belajar, irama belajar, tempo belajar, cara belajar, maupun evaluasi belajar yang dilakukan oleh pembelajar untuk melakukan kegiatan belajar yang didasari oleh niatnya untuk menguasai suatu kompetensi tertentu.³¹ Menurut Eti Nurhayati kemandirian belajar merupakan suatu sikap individu yang diperoleh secara kumulatif selama perkembangan, dimana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi dilingkungan, sehingga individu pada akhirnya akan mampu berfikir dan bertindak sendiri. Kemandirian belajar juga dapat diartikan sebagai suatu situasi dimana pembelajar bertanggung jawab penuh mengambil keputusan dan menerapkannya dalam pembelajaran.³²

Menurut Desmita mengungkapkan bahwa kemandirian belajar adalah kondisi dimana seseorang memiliki hasrat untuk maju demi kebaikan dirinya sendiri, mampu mengambil keputusan dan inisiatif untuk mengatasi masalah serta memiliki kepercayaan diri untuk bertanggung jawab atas apa yang dilakukan.³³ Menurut Subliyanto kemandirian diartikan sebagai tingkat perkembangan seseorang yang mampu berdiri sendiri dan mengendalikan kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan berbagai kegiatan dan menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi. Sedangkan menurut Rusman menegaskan bahwa kemandirian belajar adalah kemampuan dan kemauan dari diri sendiri untuk belajar berdasarkan inisiatif sendiri, tanpa

³¹ Haris Mudjiman, *Belajar Mandiri* (Surakarta: LPP UNS dan UNS Press, 2011), 7.

³² Eti Nurhayati, "*Psikologi Pendidikan Inovatif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar", 2016), 61.

³³ Desmita, "*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*" (Bandung: PT Rosda Karya, 2009), 184.

bantuan orang lain, baik dalam hal penentuan tujuan belajar, metode belajar, ataupun evaluasi hasil belajar.³⁴

Dari beberapa pendapat diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kemandirian belajar adalah perilaku siswa dalam mewujudkan kehendak atau keinginannya secara nyata dengan tidak bergantung pada orang lain. Dalam hal ini adalah siswa mampu melakukan belajar sendiri, dapat menentukan cara belajar yang efektif, mampu melaksanakan tugas-tugas belajar dengan baik dan mampu untuk melakukan aktivitas belajar secara mandiri dengan penuh tanggung jawab.

2. Ciri-ciri Kemandirian Belajar

Kemandirian belajar memiliki ciri-ciri yang terjadi pada diri setiap siswa yang dapat diamati dengan perubahan sikap yang muncul melalui pola tingkah laku. Adapun ciri-ciri kemandirian belajar menurut Bambang Warsita, adalah adanya inisiatif dan tanggung jawab dari peserta didik untuk proaktif mengelola proses kegiatan belajarnya. Sedangkan Negoro, menyatakan bahwa ciri-ciri kemandirian belajar adalah memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebaikan dirinya sendiri, memiliki kebebasan untuk berinisiatif, memiliki rasa percaya diri, mampu mengambil keputusan, dapat bertanggung jawab, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.³⁵

Gea mengatakan bahwa individu dikatakan mandiri apabila memiliki lima ciri yaitu percaya diri, mampu bekerja sendiri, menguasai keahlian dan keterampilan yang sesuai dengan kerjanya, menghargai waktu dan bertanggung jawab. Berdasarkan pendapat-pendapat yang telah dikemukakan diatas, maka ciri-ciri karakter mandiri dapat diuraikan sebagai berikut:

³⁴ Sandyariesta, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas X," 123.

³⁵ Miftaql Al Fatihah, "Hubungan Antara Kemandirian Belajar dengan Prestasi Belajar Pai Siswa Kelas III SDN Panularan Surakarta" Vol 1: 200.

a. Percaya diri

Percaya diri adalah menyakini pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Menurut Thursan Hakim, rasa percaya diri juga dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.

b. Mampu bekerja sendiri

Mampu bekerja sendiri adalah usaha sekuat tenaga yang dilakukan secara mandiri untuk menghasilkan sesuatu yang membanggakan atas kesungguhan dan keahlian yang dimilikinya. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri, tentunya membutuhkan orang lain dalam menjalankan kehidupan ini. Namun mampu bekerja sendiri maksudnya adalah tidak bergantung pada orang lain dalam menyelesaikan pekerjaan atau tanggung jawab yang dipikulnya.

c. Menghargai waktu

Manusia yang mandiri tidak akan membiarkan waktunya terbuang sia-sia, sebisa dan semaksimal mungkin akan mengerjakan sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya dan lingkungannya.

d. Bertanggung jawab

Tanggung jawab adalah kesadaran yang ada dalam diri seseorang bahwa setiap tindakannya akan mempengaruhi bagi orang lain maupun dirinya sendiri. Dengan adanya kesadaran bahwa setiap tindakannya berpengaruh, maka seseorang akan berusaha agar segala tindakannya akan memberikan pengaruh yang baik dan menghindari tindakan yang merugikan.

e. Mampu mengambil keputusan

Dalam kehidupan sehari-hari orang tidak terlepas dari berbagai masalah yang harus segera diselesaikan dengan baik dan bersama, agar dapat memecahkan masalah yang dihadapi, maka harus dapat menentukan cara yang tepat. Setiap permasalahan memiliki berbagai cara alternatif atau langkah-langkah dalam solusi pemecahannya. Akan tetapi mana yang

paling tepat untuk dirinya dan yang mampu dilaksanakan. Disini diperlukan adanya suatu kemampuan untuk dapat mengambil keputusan yang tepat.

f. Memiliki hasrat bersaing untuk maju

Anak memiliki sikap yang tidak mudah patah semangat dalam menghadapi berbagai rintangan, selalu bekerja keras untuk mewujudkan suatu tujuan, menganggap rintangan atau hambatan selalu ada dalam setiap kegiatan yang harus dihadapi. Memiliki kemauan dan hasrat untuk selalu ingin maju agar mencapai apa yang diinginkan, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, menyukai hal yang baru, memiliki kreativitas yang tinggi.³⁶

Ciri-ciri kemandirian belajar merupakan faktor pembentukan dari kemandirian belajar siswa. Toha mengemukakan ciri-ciri kemandirian ada delapan jenis diantaranya sebagai berikut:

- a. Mampu berfikir secara kritis, kreatif dan inovatif
- b. Tidak terpengaruh oleh pendapat orang lain
- c. Tidak lari atau menghindari masalah
- d. Memecahkan masalah dengan berfikir yang mendalam
- e. Apabila menjumpai masalah dipecahkan sendiri tanpa meminta bantuan orang lain
- f. Tidak merasa rendah diri apabila harus berbeda dengan orang lain
- g. Berusaha bekerja dengan penuh ketekunan dan kedisiplinan
- h. Bertanggung jawab atas tindakannya sendiri.³⁷

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar memiliki indikator diantaranya, tidak bergantung pada orang lain, memiliki sikap tanggung jawab, percaya diri, mampu mengontrol dirinya sendiri, mengevaluasi sendiri dan mempunyai kesadaran untuk

³⁶ Suid, "Analisis Kemandirian Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas III Sd Negeri 1 Banda Aceh" Vol 1 (April 2017): 72–73.

³⁷ Toha, "Kapita Selekta Pendidikan" (Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 50.

belajar. Kemandirian belajar penting untuk tercapainya prestasi belajar siswa yang optimal. Siswa yang memiliki indikator kemandirian belajar tersebut akan lebih baik dalam proses belajarnya. Ciri-ciri kemandirian belajar pada setiap siswa akan nampak jika siswa telah menunjukkan perubahan dalam belajar untuk bertanggung jawab terhadap tugasnya secara mandiri.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar

Menurut Basri kemandirian belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang terdapat didalam dirinya sendiri (faktor *endogen*) dan faktor-faktor yang terdapat diluar dirinya (faktor *eksogen*).

a. Faktor-faktor yang terdapat didalam dirinya (*endogen*)

Faktor endogen (internal) merupakan semua pengaruh yang bersumber dari dalam dirinya sendiri, seperti keadaan keturunan dan kondisi tubuhnya sejak dilahirkan dengan segala perlengkapan yang melekat padanya. Segala sesuatu yang dibawa sejak lahir merupakan bekal dasar bagi pertumbuhan dan perkembangan individu selanjutnya. Berbagai macam sikap dasar dari ayah dan ibu mungkin akan didapatkan didalam diri seseorang, seperti bakat, potensi, intelektual dan potensi pertumbuhan tubuhnya.

b. Faktor-faktor yang terdapat diluar dirinya sendiri (*eksogen*)

Faktor eksogen (eksternal) merupakan semua keadaan atau pengaruh yang berasal dari luar dirinya sering pula dinamakan dengan faktor lingkungan. Lingkungan yang dihadapi oleh individu sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian seseorang baik dalam hal negatif maupun positif. Lingkungan keluarga dan masyarakat adalah peran penting dalam nilai-nilai kebiasaan hidup dan dari situ akan terbentuk kepribadian, termasuk dalam kemandiriannya.³⁸

³⁸ Basri, "*Filsafat Pendidikan Islam*" (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), 78–79.

Dari uraian diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar sangat menentukan sekali dalam tercapainya kemandirian belajar seseorang. Dalam hal ini agar siswa mampu berperilaku mandiri dalam belajar maka siswa tersebut tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, diantaranya faktor-faktor yang ada didalam diri siswa (*endogen*) dan faktor-faktor yang terdapat diluar diri siswa (*eksogen*) seperti lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat.

4. Aspek-aspek Kemandirian Belajar

Menurut Desmita , aspek-aspek kemandirian belajar terdiri atas tiga bentuk, sebagai berikut:

a. Kemandirian Emosional

Kemandirian emosional merupakan aspek kemandirian yang menyatakan perubahan hubungan kedekatan yang emosional antar individu, seperti hubungan emosional siswa dengan guru atau orang tuanya.

b. Kemandirian Tingkah Laku

Kemandirian tingkah laku merupakan sebuah kemampuan untuk membuat keputusan-keputusan tanpa tergantung pada orang lain dan melakukannya secara bertanggung jawab. Seperti kemandirian siswa dapat mengatasi masalah kesulitan dalam belajarnya, juga bertanggung jawab atas tugas-tugasnya.

c. Kemandirian Nilai

Kemandirian nilai merupakan kemampuan memaknai seperangkat prinsip tentang benar dan salah atau tentang penting dan apa yang tidak penting. Seperti siswa mengerjakan tugas tanpa menyontek itu merupakan prinsip yang benar.³⁹

Penulis menyimpulkan bahwa aspek-aspek kemandirian belajar ada tiga yaitu kemandirian emosional, kemandirian tingkah laku, dan kemandirian nilai.

³⁹Desmita, "Psikologi Perkembangan Peserta Didik", 187.

5. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

Menurut Mahmudi efektivitas sebagai hubungan antara keluaran atau dengan tujuan atau sasaran yang harus dicapai. Efektivitas merupakan kemampuan untuk memilih tujuan yang tepat atau peralatan yang tepat untuk pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Efektivitas selalu terkait dengan hubungan antara hasil yang diharapkan dengan hasil yang sesungguhnya dicapai.⁴⁰

Kemandirian belajar merupakan hal yang integral dari keseluruhan proses belajar, berhasil tidaknya siswa dalam belajar dapat terlihat apakah siswa tersebut memiliki kemandirian belajar atau tidak. Siswa dikatakan telah memiliki kemandirian belajar apabila siswa telah mampu melakukan tugas belajar sendiri tanpa ketergantungan orang lain.⁴¹ Menurut Desmita mengungkapkan bahwa kemandirian belajar adalah kondisi dimana seseorang memiliki hasrat untuk maju demi kebaikan dirinya sendiri, mampu mengambil keputusan dan inisiatif untuk mengatasi masalah serta memiliki kepercayaan diri untuk bertanggung jawab atas apa yang dilakukan.⁴²

Melihat dampak yang tampak dilapangan yaitu rendahnya kemandirian belajar siswa, maka hal itu tidak dapat dibiarkan begitu saja. Siswa harus memperoleh layanan bimbingan kelompok untuk perubahan sikap dan perilaku terkait kemandirian belajar. Sehingga teknik yang tepat untuk meningkatkan kemandirian belajar yaitu teknik *self management*. Bimbingan kelompok merupakan suatu kelompok sosial dimana siswa dapat berinteraksi, mengembangkan sistem pemahaman diri dan bersosialisasi

⁴⁰ Dwi Pratiwi, "*Analisis Efektivitas dan Kontribusi Penerimaan Pajak Bea Perolehan Hak Atas Tanah dan Bangunan Terhadap Pendapatan Asli Daerah Kabupaten Lamongan*" Vol 38 (Desember 2021): 36.

⁴¹ Sumarmo "*Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Bidang Studi Ekonomi Siswa MA Al-Fattah Sumbermulyo*," 87.

⁴² Desmita, "*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*", 184.

serta berkomunikasi dengan lingkungan sekolahnya agar dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa.⁴³

Teknik *self management* dapat digunakan untuk menangani permasalahan belajar, dengan mengacu pendapat Nursalim dalam Titin Indah Pratiwi menyatakan bahwa teknik *self management* ini dapat untuk mengatasi permasalahan terkait dengan prestasi belajar. Apabila kemandirian belajar siswa rendah maka akan berpengaruh pada prestasi belajar. Teknik *self management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur didalam diri individu seperti pikiran, perasaan dan perilaku, selain itu *self management* juga bermanfaat untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dalam belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.⁴⁴

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai tingkah laku kearah yang lebih baik dan terdapat suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik kombinasi terapeutik. Sehingga teknik ini dapat efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.⁴⁵

Dari penjelasan tersebut, maka bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Asumsinya melalui bimbingan kelompok dapat mengatasi siswa untuk belajar mandiri mengemukakan pendapat, keterbukaan, hubungan yang hangat, serta partisipasi dan keterlibatan siswa dalam kelompok. Hal tersebut merupakan efektivitas

⁴³ Diah Utamy, “Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Kolaboratif untuk Meningkatkan Perilaku Empati Anak Usia Dini” Vol 3 (Juli 2021): 77.

⁴⁴ Ekky Wahyu Nurhidayah, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa” Vol 1 (November 2021): 197.

⁴⁵ Nyoman Dantes Ni Putu Dkk, “Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4SMA Negeri 3 Singaraja” Vol 2 (2014): 5.

untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Dari uraian tersebut maka nampak jelas bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self managemet* dapat dipergunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemandirian belajar.

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu ini menjelaskan beberapa penelitian yang telah ada dimana penelitian tersebut masih berkaitan dengan judul yang diambil peneliti, yaitu “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan *Teknik Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Islam Hidayatul Mubtadi’in Mindahan Kidul Batealit Jepara”.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Andri Wahyaningrum dengan judul *Teknik Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTS. Penelitian bertujuan untuk mengetahui keefektifan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa. Metode yang digunakan penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen *Tretmen by Subjects Designs*. Perbedaan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis *Pre Eksperimental Designs*, dan adanya layanan bimbingan kelompok. Persamaan dari penelitian tersebut yaitu sama-sama membahas mengenai kemandirian belajar siswa. Hasil penelitian tersebut bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* ini efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa pada peserta didik kelas VIII MTS Karanggede.⁴⁶
2. Penelitian yang dilakukan oleh Azizah dengan judul Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Banjarmasin. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas peneliti, aktivitas siswa, serta peningkatan kemandirian belajar melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif dengan jenis

⁴⁶ Andri Wahyaningrum, “*Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTS.*”*Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, Vol.5 (June 2017).

penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Perbedaan penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif dengan jenis *Pre Eksperimental Designs*. Persamaan dari penelitian tersebut yaitu sama-sama membahas mengenai kemandirian belajar siswa dengan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemandirian belajar siswa dengan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.⁴⁷

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ninil Elfira dengan judul Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Penelitian tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok dan untuk mengungkapkan perbedaan kemandirian belajar siswa pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan eksperimen *pretest-posstest* Control Group Desain. Perbedaan penelitian tersebut peneliti menggunakan teknik *self management* dan menggunakan metode eksperimen jenis *Pre Eksperimental Designs*. Persamaan penelitian tersebut yaitu sama-sama membahas mengenai kemandirian belajar siswa dengan layanan bimbingan kelompok. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya meningkatkan kemandirian belajar siswa dalam menyelesaikan masalah belajar.⁴⁸
4. Penelitian yang dilakukan oleh Nor Aisyah dengan judul Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VII MTS Nu Miftahul Huda 02 Piji Bakaran. Penelitian bertujuan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VII MTS Nu Miftahul Huda 02 Piji Bakaran. Metode yang digunakan dalam peneiltiab

⁴⁷ Azizah, "Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Banjarmasin," Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung Mangkurat, Vol.01 (2018).

⁴⁸ Ninil Elfira, "Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok."Jurnal Ilmiah Konseling, Vol.2 (Januari 2013).

tersebut menggunakan metode kualitatif. Perbedaan penelitian tersebut peneliti menggunakan teknik *self management* dan menggunakan metode kuantitatif jenis *Pre Eksperimental Designs*. Persamaan dari penelitian tersebut sama-sama membahas mengenai kemandirian belajar siswa dengan layanan bimbingan kelompok. Hasil penelitian tersebut ditandai dengan rendahnya ketekunan dan kedisiplinan siswa dalam belajar, siswa kurang mampu berfikir secara kritis dan inovatif, siswa kurang percaya diri dalam menghadapi masalah belajar, siswa kurang berani dalam bertanya dan berpendapat, dan rendahnya rasa tanggung jawab.⁴⁹

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ekky Wahyu Nurhidayah dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan mengetahui tingkat keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Perbedaan penelitian tersebut peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok. Persamaan dari penelitian sama-sama membahas mengenai kemandirian belajar siswa dengan teknik *self management*.⁵⁰

E. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoristik tentang variabel yang akan diteliti.⁵¹ Dalam penelitian ini diketahui ada dua variabel yaitu Variabel Independent dan Variabel Dependent. Variabel Independent

⁴⁹ Nor Aisyah, "*Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VII MTS Nu Miftahul Huda 02 Piji Bakaran*". (Universitas Muria Kudus, 2012).

⁵⁰ Ekky Wahyu Nurhidayah, "*Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa*." Indonesian Journal Of Education And Humanity, Vol.1(November 2021).

⁵¹ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*". (Bandung: Alfabeta, 2011), 60.

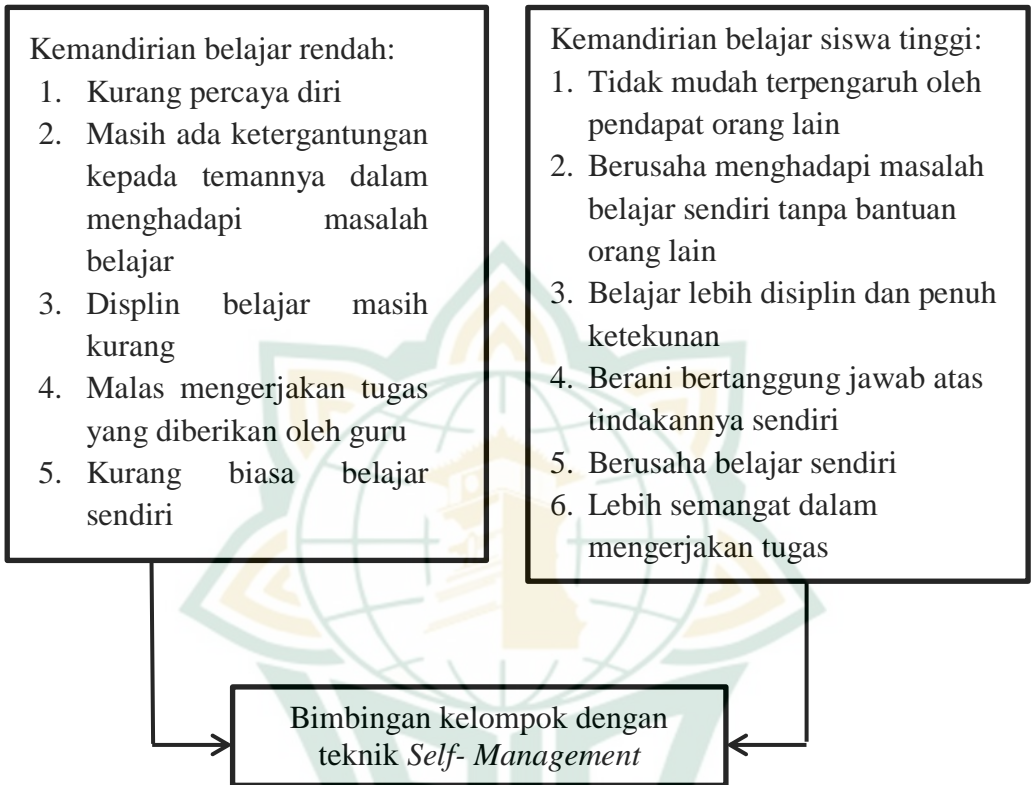
adalah teknik *self management*, sedangkan Variabel Dependent adalah Kemandirian belajar siswa.

Kemandirian belajar merupakan suatu aktivitas atau kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa atas kemampuannya sendiri dengan tidak tergantung pada orang lain, serta mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugasnya. Kemandirian belajar yang tinggi sangatlah penting bagi siswa. Dengan memiliki kemandirian belajar yang tinggi siswa mampu menyelesaikan permasalahan belajar tanpa ada ketergantungan dari orang lain. Sehingga dapat memperoleh prestasi yang baik.

Penelitian ini berawal dari permasalahan siswa yang kurang mandiri dalam belajar, kurang percaya diri, masih ada ketergantungan kepada temannya dalam belajar, disiplin belajar masih kurang, tidak dapat membagi waktu untuk belajar, malas dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru, dan kurang belajar sendiri. Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berupaya membantu individu mampu bersikap dengan kesadaran, keterampilan, dan kemampuan dalam mencapai tujuan pembelajarannya. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Teknik *self management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur didalam diri individu seperti pikiran, perasaan dan perilaku, selain itu *self management* juga bermanfaat untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi dalam harapan dalam belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif. Dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa perlu adanya peningkatan dalam pengetahuan, kemampuan, atau perkembangan siswa dimana siswa bisa memilih dan menentukan sendiri tujuan pembelajarannya. Siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah dapat menyebabkan gangguan mental setelah memasuki pendidikan kelanjutan. Dengan demikian konselor perlu memberikan layanan bimbingan kelompok untuk siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



F. Hipotesis

Hipotesis secara etimologis diformasikan menjadi dua kata, yaitu *hypo* dan *thesis*. *Hypo* maknanya terbatas sedangkan *thesis* maknanya dasar, Sehingga dari kedua istilah tersebut menjadi *hypothesis*, menurut Bahasa Indonesia disebut dengan hipotesa kemudian beralih menjadi hipotesis yang diartikan sebagai suatu ikatan yang belum kurang atau hasil akhir yang lagi kurang detail. Sehingga ingin didetailkan dengan pembuktian nyata hipotesis tersebut dengan melalui pengkajian.⁵²

Hipotesis adalah dugaan atau pernyataan sementara terhadap rumusan masalah. Menurut sedarmayanti hipotesis adalah asumsi atau pikiran atau dugaan sementara mengenai suatu hal atau permasalahan yang harus dibuktikan kebenarannya

⁵² Burhan bungin, "Metodologi penelitian kuantitatif "(Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), 85.

dengan menggunakan data atau informasi yang diperoleh dari hasil penelitian yang valid reliable dengan menggunakan cara yang telah ditentukan.⁵³

Berdasarkan penjabaran diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Ho : Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* tidak efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.
- Ha : Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.



⁵³ Sedamaryanti, “*Metodologi Penelitian*”,(Bandung:Mandar Maju,2022),hal.108. (Bandung: Mandar Maju, 2022), 108.