

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Self Management*

a. Pengertian *Self Management*

Self Management adalah sebuah proses dimana seseorang mampu merubah sikap atau sifat mereka sendiri dengan suatu strategi agar menjadi lebih baik. Lebih lanjut *self management* berarti perubahan dari dalam diri tentang tingkah laku yang menggunakan strategi atau teknik tertentu.¹⁵

Gie menyatakan bahwa *self management* merupakan dorongan yang berasal dari diri seseorang sehingga nantinya seseorang dapat mengendalikan kemampuannya untuk mencapai hal-hal yang baik.¹⁶ Sedangkan menurut Prijosaksono *self management* adalah seseorang memiliki keahlian untuk mengendalikan diri seperti fisik, emosi, pikiran, jiwa dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki setiap individu.¹⁷

Jadi, *self management* seseorang menjadi lebih baik karena adanya sebuah usaha dan motivasi yang muncul pada diri seseorang. Apabila individu mampu mengelola dirinya dengan baik, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management* yang baik.

¹⁵ Nikmatu Sholihah, Retno Tri Hariastuti, dkk., “Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas Iv Sdlb-D Ypac Surabaya,” 3 no. 1 (2013): 4.

¹⁶ The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Efisien* (Yogyakarta: Liberty, 1995), 188.

¹⁷ Diena Ardini, “Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi,” *ejournal psikologi* 5 no. 4 (2017): 877.

b. Aspek-aspek *Self Management***1) Pendorong Diri (*Self Motivation*)**

Menurut Gie Pendorong diri (*self motivation*) merupakan adanya sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang bisa menambah semangat sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkannya.

2) Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Gie mengatakan bahwa Penyusunan diri (*Self Organization*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang dapat membantu pembentukan *self management*.

3) Pengendalian Diri (*Self Control*)

Gie menjelaskan bahwa pengendalian diri (*Self Control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain.

4) Pengembangan Diri (*Self Development*)

Gie berpendapat bahwa pengembangan diri (*self development*) adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri

seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya¹⁸

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Management*

1) Kesehatan (*health*)

Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting bagi seseorang. Karena untuk mencapai kesehatan antara perasaan dan emosi seseorang harus seimbang.

2) Keterampilan (*skill*)

Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dilihat bahwa orang tersebut mampu melakukannya apa tidak, maka individu tersebut dapat menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian dibidang tertentu, maka terwujudlah tujuan dalam hidupnya.

3) Aktivitas (*Action*)

Seseorang yang memiliki imajinasi moral yang tinggi maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

4) Identitas diri (*Identity*)

Identitas diri adalah sebuah rancangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Dan untuk mengukur pemahaman seseorang dan memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah tindakan.¹⁹

¹⁸ The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2000), 78-80.

¹⁹ Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya," (skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), 32-34.

d. Tahap-tahap *Self Management*

1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Observasi diri merupakan respon individu berupa pemanfaatan yang sistematis terhadap hasil kerjanya. Hal yang perlu diperhatikan dalam observasi diri yaitu mencatat tingkah laku seseorang.

2) Tahap Evaluasi Diri

Evaluasi diri merupakan suatu kemampuan mengetahui dengan tepat keadaan seseorang. Sehingga nantinya dapat tercapainya sebuah keinginan.

3) Tahap Pemberian Penguatan

Pemberian penguatan merupakan upaya untuk mengatur dirinya sendiri, dan mampu memberikan penguatan pada diri sendiri.²⁰

e. Pandangan Islam Mengenai *Self Management*

Al-Qur'an adalah kitab yang diturunkan oleh Allah SWT yang berisi firman-firman-Nya kepada Nabi Muhammad SAW secara berangsur-angsur sebagai pedoman hidup umat manusia.²¹ Dapat dilihat bahwa kebanyakan ilmu pengetahuan yang sangat berkembang saat ini, Allah SWT telah menuliskan di dalam Al-Qur'an.

Terdapat firman Allah SWT dalam surah Al-Mu'minin (23:8)

وَالَّذِينَ نَزَّلْنَا عَلَيْهِمُ الْكِتَابَ لَا تَجِدُ فِيهَا مِنْكُمْ مُرَدًّا وَلَا يَعْزِفُونَ

Artinya: “Dan (sungguh beruntung) orang yang memelihara amanat-amanat dan janjinya.”²²

²⁰ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), 182.

²¹ Muhammad Roihan Daulay, “Studi Pendekatan Al-Qur'an,” *Jurnal Thariqah Ibniah* 1 no. 1 (2014): 33.

²² Al-Qur'an, al-Mu'minin ayat 8, *Al-Qur'an dan terjemahnya* (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 342.

Di dalam Al-Qur'an sudah dijelaskan bahwa *self management* menjadi sebuah falsafah hidup untuk umat Islam. Adapun unsur-unsurnya adalah sebagai berikut:²³

1) *Planning*

At-Tahthiith atau perencanaan adalah suatu proses menentukan hal-hal yang ingin dicapai serta menentukan berbagai tahapan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Seperti halnya yang terdapat dalam surat Al Insyirah (94:7-8):

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ. وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya: “Apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakan dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Rabbmulah hendaknya kamu berharap atau meminta dengan merendahkan hati.”²⁴

2) *Organizing*

At-Tandziim atau pengorganisasian merupakan suatu upaya untuk menetapkan, menggolongkan dan mengatur berbagai macam kegiatan. Terdapat dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 103 Allah SWT berfirman:

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ فُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوًا
 أَنَا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ

²³ Ariska Dewi, “Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar Di Madrasah Tsanawiyah Nur Hasan Medan,” (skripsi, UIN Sumatra Utara Medan, 2018), 56-59.

²⁴ Al-Qur'an, al-Insyirah 7-8, *Al-Qur'an dan terjemahnya* (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 596.

اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya: “Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan ni’mat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadikan kamu karena ni’mat Allah orang-orang yang bersaudara, dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.”²⁵

3) *Coordinating*

At-Tansiiq atau pengoordinasian, sebuah upaya yang dilakukan secara bersama untuk melakukan rencana dengan mengharapkan sebuah tujuan yang akan didapatkannya. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah (2: 208):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا
حُطُوتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu kedalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan.

²⁵ Al-Qur’an, ali-Imran ayat 103, *Al-Qur’an dan terjemahnya* (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 63.

Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu.²⁶

4) *Controlling*

Ar-Riqaabah atau pengendalian merupakan sebuah pengawasan terhadap jalannya perencanaan. Terdapat dalam firman Allah SWT dalam surat At-Tahrim (66: 6):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَرُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ
وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ
وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu, penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.²⁷”

Ayat diatas menjelaskan bahwa dalam menjaga keselamatan institusi adalah salah satu tugas utama seorang pemimpin dalam sebuah organisasi.

5) *Motivating*

At-Targhiib atau motivasi yaitu sebuah dorongan yang berasal dalam diri seseorang untuk mencapai suatu keinginan dan tujuan tertentu. Dalam surah Ar Ra'd (13: 11) Allah SWT berfirman:

²⁶ Al-Qur'an, al-Baqarah ayat 208, *Al-Qur'an dan terjemahnya* (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 342.

²⁷ Al-Qur'an, at-Tahrim ayat 6, *Al-Qur'an dan terjemahnya* (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 560.

لَهُ ۖ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۖ يَحْفَظُونَهُ ۖ مِنْ أَمْرِ
 اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا
 أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ ۚ مِنْ
 وَّالٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya secara bergiliran, di muka dan dibelakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan pada suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”²⁸

6) *Leading*

Al-Khilaafah atau kepemimpinan yaitu untuk tercapainya tujuan maka diperlukannya adanya sebuah kemampuan untuk mempengaruhi adanya motivasi. Allah SWT berfirman tentang kepemimpinan tertera dalam suarh Al-An’am (6:165):

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ
 بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيُبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ ۗ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ
 وَإِنَّهُ لَعَزِيزٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Dan dia lah yang menjadikan kamu penguasa-penguasa di bumi dan meninggikan sebagian kamu atas

²⁸ Al-Qur’an, ar-Ra’d ayat 11, *Al-Qur’an dan terjemahnya* (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 250.

sebagian (yang lain) beberapa derajat, untuk mengujimu tentang apa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu amat cepat siksa-Nya dan sesungguhnya dia Maha pengampun lagi Maha penyayang.”²⁹

Dilihat dari pandangan Islam mengenai *Self Management* menjelaskan bahwa manusia itu sangat membutuhkan sebuah perencanaan, manajemen diri, agar jiwa seseorang dapat digunakan sebaik mungkin sesuai dengan ajaran atau tuntunan agama Islam.

2. Bimbingan Kelompok Dengan *Experiential Learning*

a) Layanan Bimbingan Kelompok

1) Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang yang membutuhkan bimbingan agar dapat mengembangkan kemampuan dirinya untuk lebih maju.³⁰ Menurut Rachman Natawidjaja bimbingan merupakan suatu pertolongan yang diberikan kepada orang lain untuk menolong dalam membuat sebuah keputusan sehingga tercapainya sebuah tujuan.³¹

Kelompok merupakan kumpulan dari beberapa orang. Bisa dikatakan sebagai

²⁹ Al-Qur'an, al-An'am ayat 165, *Al-Qur'an dan terjemahnya* (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 150.

³⁰ Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014), 25.

³¹ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), 5.

kelompok jika sekumpulan orang tersebut memiliki tujuan bersama.³²

Bimbingan kelompok merupakan adanya kegiatan kelompok ada seorang ahli yang nntinya dapat memecahkan sebuah masalah yang dihadapi oleh konseli.³³

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok. Dalam kegiatan ini peserta saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, serta memberikan saran. Sehingga anggota dapat mengembangkan potensi dirinya.

2) Tujuan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok bertujuan membantu individu supaya orang yang ikut kegiatan kelompok mampu mencapai tugas-tugas perkembangannya secara optimal.³⁴

Adapun tujuan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut:

- (a) Mampu berkomunikasi dengan orang baru.
- (b) Memberikan motivasi kepada individu untuk merubah perilakunya.
- (c) Individu dapat mengatasi masalahnya dengan lebih cepat.
- (d) Mengembangkan interaksi sosial dengan baik.³⁵

³² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999), 308.

³³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), 164.

³⁴ Wardati dan Mohammad Jauhar, *Implementasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2011), 28.

³⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktiki* (Jakarta: Kencana, 2011), 205.

3) Fungsi Bimbingan Kelompok

- a) Mampu melaksanakan kegiatan-kegiatan yang nyata untuk membuahkan hasil yang sebelumnya mereka programkan.³⁶
- b) Memiliki pemahaman yang efektif dan tepat tentang hal yang dibicarakan dalam kegiatan kelompok
- c) Memberikan sikap yang positif terhadap keadaan sendiri dan lingkungan yang berkaitan dengan hal-hal yang dibahas dalam kelompok.³⁷

4) Asas-asas Bimbingan Kelompok

(a) Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan dalam kegiatan kelompok hanya boleh diketahui kelompok dan menjadi rahasia kelompok.

(b) Asas Kesukarelaan

Pembimbing maupun anggota kelompok dalam memberikan solusi atau mengutarakan masalahnya harus atas dasar kesukarelaan atau tidak terpaksa agar nantinya dapat tercapainya sebuah tujuan.

(c) Asas Keterbukaan

Dalam kegiatan kelompok keterbukaan sangat diperlukan. Sehingga anggota kelompok tidak akan khawatir dan terbuka memperlihatkan diri tanpa rasa takut dan malu.

(d) Asas Kenormatifan

Anggota kelompok harus mempersilahkan terlebih dahulu apabila ada yang ingin mengeluarkan pendapat agar nantinya dalam kegiatan kelompok tidak berebut antara satu dengan yang lainnya.

³⁶ Sutirna, *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal* (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2013), 23.

³⁷ Mochamad Nursalim, dkk, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), 212.

(e) Asas Keahlian

Asas keahlian sangat diperlukan dalam kegiatan bimbingan. Oleh karena itu, untuk para konselor perlu mendapatkan latihan, sehingga ketika konselor memberikan bimbingan dapat mencapai keberhasilan saat memberikan layanan.³⁸

b) *Experiential Learning***1. Pengertian *Experiential Learning***

Experiential learning adalah suatu kegiatan untuk mencapai sesuatu berdasarkan sebuah pengalaman. Pendekatan ini bertujuan mempengaruhi individu dengan tiga cara, yaitu: a) mengubah pengetahuan pada individu; b) mengubah perilaku individu; c) memperluas keahlian yang dimiliki individu.³⁹

Experiential learning merupakan proses pembelajaran di mana manusia itu belajar, tumbuh dan berkembang dengan model holistik. Holistik disini artinya pembelajaran itu tidak hanya berasal dari pemikiran saja akan tetapi juga dari pengalaman, perasaan, dan tindakan.

Mengenai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *experiential learning* dapat didefinisikan sebagai proses dimana pengetahuan diciptakan melalui sebuah pengalaman. Sehingga diharapkan individu mampu memaknai pengalamannya dan mewujudkannya dalam kehidupannya sehari-hari.

2. Karakteristik *Experiential Learning*

Berikut karakteristik model *experiential learning* (EL) menurut David Kolb:

³⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 115-119.

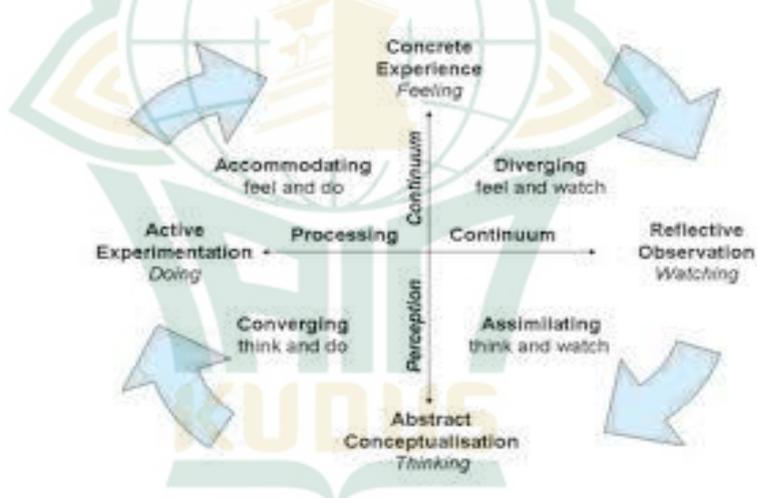
³⁹ Heru Mugiarto dan Banun Sri Haksasi, "Muatan Pendidikan Karakter Berbasis *Experiential Learning* Dalam Konseling Kelompok," 1 no. 1, (2017): 222.

- 1) Pembelajaran merupakan sebuah proses bukan hasil;
- 2) Pembelajaran adalah proses yang didasarkan sebuah pengalaman;
- 3) Pembelajaran merupakan ketetapan antara bentuk dari kesesuaian dunia;
- 4) Pembelajaran bisa dikatakan sebagai interaksi antara individu dan lingkungannya.⁴⁰

3. Langkah-langkah *Experiential Learning*

Langkah-langkah *experiential learning*, yaitu sebagai berikut: *Concrete experience*, *Reflective observation*, *Abstract Conceptualization*, *Active experimentation*, yang akan digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2.1



1) *Concrete Experience (CE)*

Concrete Experience (CE) artinya pengalaman nyata. Pada langkah ini individu belajar dari sebuah pengalaman nyata dan belajar peka terhadap situasi. Jadi pada tahap

⁴⁰ Citra Apriovilita Hariri dan Erna Yayuk, "Penerapan Model *Experiential Learning* untuk Meningkatkan Pemahaman Materi Cahaya dan Sifat-Sifatnya Siswa Kelas 5 SD," *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 8 no. 1 (2018): 2-3.

ini individu secara aktif mengalami suatu kegiatan yang menekankan pada pengalaman pribadi atau pengalaman sehari-hari.

2) *Reflective observation (RO)*

Reflective observation (RO) artinya pada tahap ini sebelum membuat sebuah keputusan maka individu seharusnya mengamati lingkungan sekitar dari perspektif yang berbeda-beda untuk memperoleh sebuah tujuan.

3) *Abstract Conceptualization (AC)*

Abstract Conceptualization (AC) artinya tahap konseptualisasi abstrak. Pada tahap ini proses refleksi sangat diperlukan untuk menjadi dasar proses pemahaman yang mendasari pengalaman yang dialami setiap individu serta kemungkinan muncul ide-ide baru.

4) *Active experimentation (AE)*

Active experimentation (AE) merupakan suatu proses belajar melalui sebuah tindakan dalam konteks kehidupan nyata.⁴¹

4. Kelebihan Pendekatan *Experiential Learning*

Muhammad berpendapat bahwa kelebihan model pembelajaran *experiential learning* ada dua yaitu secara individual dan kelompok.

1) Kelebihan model pembelajaran *experiential learning* secara individual adalah sebagai berikut:

- (a) Meningkatkan kesadaran rasa percaya diri;
- (b) Individu mampu berinteraksi dengan baik;
- (c) Mampu memecahkan sebuah masalah;
- (d) Memiliki rasa tanggungjawab;

⁴¹ Zikrina Istighfaroh, "Pelaksanaan Model Pembelajaran *Experiential Learning* Di Pendidikan Dasar Sekolah Alam Anak Prima Yogyakarta," *Jurnal Teknologi Pendidikan Edisi November* (2014): 2-3.

- 2) Kelebihan model pembelajaran *experiential learning* secara kelompok adalah sebagai berikut:
 - (a) Mampu memecahkan masalah dan mampu mengambil sebuah keputusan;
 - (b) Dapat memunculkan bakat yang tersembunyi dan memunculkan jiwa kepemimpinan;
 - (c) Memiliki rasa empati dan pemahaman antar sesama anggota kelompok.⁴²

B. Penelitian Terdahulu

Sebagai landasan dalam pemilihan judul dalam penelitian ini, penulis menutip beberapa peneliti yang dapat dijadikan tambahan penguatan tentang penelitian ini. Penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anik Supriyati dalam sebuah penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIIID Di SMPN 1Jakenan Pati”, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan *Self Management* dalam belajar pada siswa sebesar 8,12%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat *Self Management* dalam belajar siswa meningkat setelah diberi layanan bimbingan kelompok.⁴³ Relevansi antara penelitian Anik Supryati dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti tentang *Self Management* melalui layanan bimbingan kelompok, sedangkan yang membedakan dalam penelitian Anik Supriyati yaitu meneliti *Self Management* belajar pada peserta didik sedangkan peneliti meneliti *Self Management* melalui layanan

⁴² Citra Apriovilita Hariri dan Erna Yayuk, “Penerapan Model *Experiential Learning* untuk Meningkatkan Pemahaman Materi Cahaya dan Sifat-Sifatnya Siswa Kelas 5 SD,” 5.

⁴³ Anik Supriyati, “Upaya Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIIID Di SMPN 1Jakenan Pati,” 1.

bimbingan kelompok dengan pendekatan *experiential learning* pada remaja.

2. Berdasarkan hasil penelitian Citra Apriovilita Hariri dan Erna Yayuk yang berjudul “Penerapan Model *Experiential Learning* untuk Meningkatkan Pemahaman Materi Cahaya dan Sifat-Sifatnya Siswa Kelas 5 SD” dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan terhadap respon siswa yaitu pada siklus 1, siswa belum melaksanakan kerjasama dalam kelompok dengan baik masih ada siswa yang pasif dalam diskusi, bahkan ada yang bermain atau berbicara sendiri dengan temannya. Pembelajaran IPA pada siklus 1 dengan menggunakan model pembelajaran *experiential learning* ini membuktikan bahwa terdapat peningkatan pemahaman belajar IPA yaitu dilihat dari nilai sebelum dan sesudah. Sebelum diberi tindakan nilai rata-rata siswa 72,2 dan 73,4. Hasil kesimpulan bahwa pada pembelajaran IPA siklus 2 nilai rata-ratanya yaitu 79,6. Hal tersebut membuktikan bahwa pembelajaran dikatakan berhasil dan mengalami peningkatan dalam pemahaman belajar siswa kelas V SDN 1 Temuguruh-Banyuwangi.⁴⁴ Relevansi antara penelitian Citra Apriovilita Hariri dan Erna Yayuk dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang penerapan metode *Experiential Learning*, sedangkan yang membedakan adalah dalam penelitian Citra Apriovilita Hariri dan Erna Yayuk meneliti peningkatan pemahaman materi cahaya dan sifat-sifatnya pada siswa kelas V SD, sedangkan peneliti penelitian dengan menerapkan metode *Experiential Learning* untuk meningkatkan *Self Management* pada remaja.
3. Berdasarkan hasil penelitian Zikrina Istighfaroh yang berjudul “Pelaksanaan Model Pembelajaran *Experiential Learning* Di Pendidikan Dasar Sekolah Alam Anak Prima Yogyakarta” menyimpulkan bahwa dengan menerapkan model pembelajaran *Experiential Learning* pada anak sangat efektif karena dapat mengaktifkan

⁴⁴ Citra Apriovilita Hariri dan Erna Yayuk, “Penerapan Model *Experiential Learning* untuk Meningkatkan Pemahaman Materi Cahaya dan Sifat-Sifatnya Siswa Kelas 5 SD,” 2-3.

peserta didik. 1. Pada tahap pengalaman konkret memiliki tujuan yang sama yaitu menceritakan dan menggali sebuah pengalaman. 2. Hasil dari tahap observasi refleksi dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan sebuah observasi langsung pada objek pembelajaran kemudian melakukan refleksi bersama-sama. 3. Tahap konseptualisasi dilakukan dengan cara *role playing*, melalui laporan individu maupun diskusi. 4. Sedangkan tahap pengalaman aktif dilaksanakan dengan cara yang berbeda yaitu dengan memberikan semacam pengarahan atau melakukan observasi dengan materi yang berbeda, namun melalui proses yang sama.⁴⁵ Relevansi antara penelitian Zikrina Istigfaroh dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang pelaksanaan metode *Experiential Learning*, sedangkan yang membedakan adalah dalam penelitian Zikrina Istigfaroh meneliti peserta didik di pendidikan dasar sekolah alam anak prima sedangkan peneliti penelitian dengan menerapkan metode *Experiential Learning* pada remaja.

C. Kerangka Berfikir

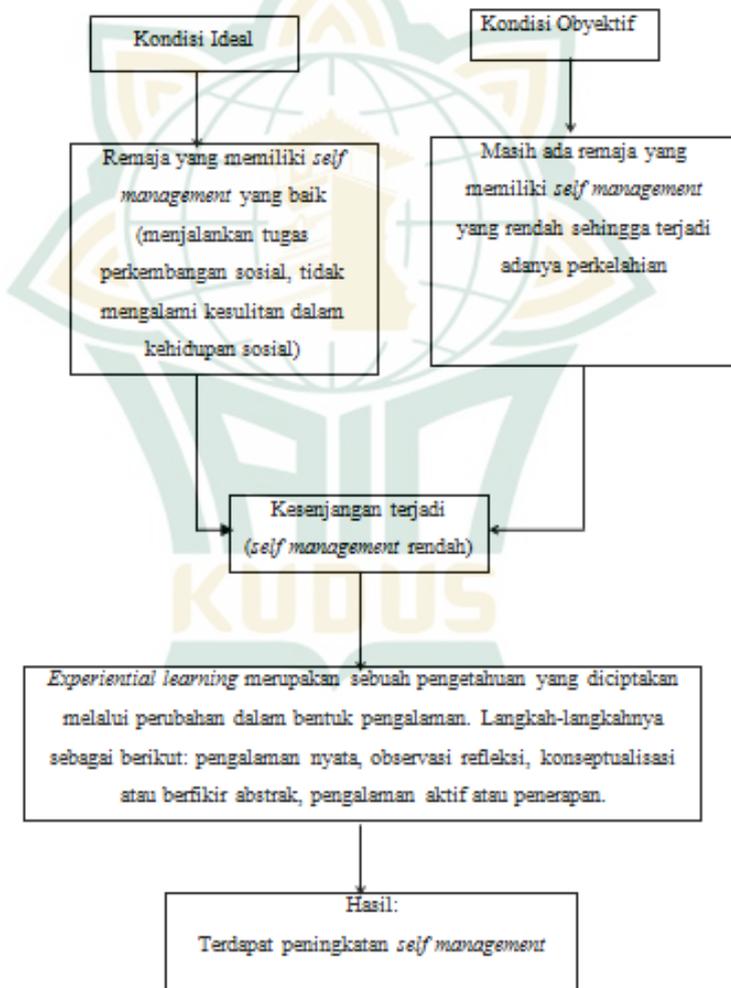
Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki peran penting. Oleh karena itu, remaja harus bisa mengembangkan potensinya menjadi lebih baik. *Self management* perubahan dari dalam diri tentang tingkah laku yang menggunakan strategi atau teknik tertentu.

Bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu perkembangan kemampuan sosialisasi yang dihadapi oleh setiap individu dan mengurangi masalah yang dihadapinya. Bimbingan kelompok dilakukan dengan cara berdiskusi secara kelompok, jadi nantinya setiap individu dapat mengungkapkan masalahnya secara jelas agar masalah dari masing-masing individu dapat terselesaikan.

⁴⁵ Zikrina Istigfaroh, “Pelaksanaan Model Pembelajaran *Experiential Learning* Di Pendidikan Dasar Sekolah Alam Anak Prima Yogyakarta,” 4.

Layanan bimbingan kelompok dilakukan dengan pendekatan *Experiential Learning*. Pendekatan *experiential learning* merupakan sesuatu dilakukan berdasarkan pengalaman nyata dan bertujuan memengaruhi individu dengan cara mengubah struktur kognitif pada individu dan mengubah sikap individu sehingga individu mampu mengelola dirinya menjadi lebih baik.

Gambar 2.2
Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dapat dikatakan jawaban sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁴⁶

Pada umumnya hipotesis dinyatakan dalam dua bentuk, yaitu suatu hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel yang dipermasalahkan. Biasanya dilambangkan dengan H_0 dan suatu hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat yang biasa dilambangkan dengan H_a . Hipotesis pada penelitian ini dapat dirumuskan:

H_0 = Tidak ada peningkatan *self management* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *experiential learning* di Desa Mangunsari Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan.

H_a = Ada peningkatan *self management* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *experiential learning* di Desa Mangunsari Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan.

⁴⁶ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), 120.