

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Salah satu model layanan dalam bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok yang bertujuan memfasilitasi konseli atau individu untuk mengatasi permasalahan melalui dinamika interaksi yang terjadi dalam kelompok. Pada sebuah kelompok yang terjadi interaksi itu akan menciptakan suasana hati dinamis, di mana setiap anggota saling berkomunikasi dan berpartisipasi secara aktif.¹²

Layanan konseling kelompok ini berfokus pada pengembangan kemampuan sosial, keterampilan komunikasi, disiplin, kepribadian, rasa percaya diri serta kemampuan untuk menuntaskan permasalahan melalui pemanfaatan ilmu pengetahuan dan ilmu agama. Konseling kelompok ini biasanya melibatkan pembentukan satu kelompok yang beranggotakan 8 sampai 10 orang,

Muh ammad Putra and others, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Dalam Mengatasi Bullying Di Yayasan Penyantun Anak Yatim Piatu', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8.3 (2022), pp. 270–74 <<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/9055>><<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/download/9055/4812>>.

yang di dalamnya melakukan pembahasan mengenai beragam permasalahan yang setiap anggota alami.¹³

Konseling kelompok juga berperan sebagai sarana dukungan bagi individu atau konseli dalam konteks kelompok, dengan penekanan pada proses bantuan dan pemulihan. Walaupun peserta konseling kelompok umumnya merupakan individu yang sehat, sesi ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman mereka terhadap nilai-nilai yang berkembang dalam interaksi kelompok.¹⁴

b. Tujuan layanan konseling kelompok

Konseling kelompok memiliki tujuan untuk mendukung perkembangan pribadi, membahas, serta menyelesaikan permasalahan individu dalam kelompok dengan bantuan sesama anggota. Setiap anggota berperan aktif dalam mendiskusikan permasalahan pribadi yang dihadapi. Konseling kelompok dapat dipahami sebagai bentuk layanan yang membantu peserta didik dalam merancang serta merealisasikan rencana masa depan mereka berdasarkan pemahaman atas kelebihan dan kekurangan diri. Konseling kelompok termasuk dalam layanan perencanaan individu yang bertujuan membantu siswa dalam merancang dan melaksanakan

¹⁴Putra and others, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Dalam Mengatasi Bullying Di Yayasan Penyantun Anak Yatim Piatu'.

rencana terkait karier, pendidikan, dan juga kehidupan sosial pribadi.¹⁵

Lebih luas lagi layanan ini juga berfungsi dalam membantu untuk mendukung siswa pada pemahaman dan pemantauan perkembangan serta pertumbuhan dari dirinya, sehingga mereka dapat menyusun dan menjalankan rencana-rencana tersebut secara lebih tepat. Menurut Wibowo, tujuan utama dari konseling kelompok adalah kegiatan yang membantu individu dalam meningkatkan potensi diri, mengatasi permasalahan pribadi, serta mengembangkan keterampilan dalam pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah. Selain itu, layanan ini juga bertujuan untuk mempermudah individu dalam bertumbuh dan berkembang sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.¹⁶

Seperti yang telah diketahui, konseling kelompok lebih menitikberatkan pada pengembangan pribadi individu melalui dorongan untuk mencapai tujuan perkembangan serta memperhatikan kebutuhan dan proses pembelajarannya. Dalam dinamika kelompok ini, emosi dan interaksi antar anggota memegang peranan penting. Dengan demikian, setiap anggota memiliki

¹⁵Putra and others, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Dalam Mengatasi Bullying Di Yayasan Penyantun Anak Yatim Piatu'.

¹⁶Smith, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara."

kesempatan untuk memahami dirinya dalam hubungan sosial dengan orang lain. Dengan konseling kelompok juga menjadikan individu bisa belajar untuk menuntaskan permasalahan dengan memanfaatkan saran dan pandangan dari anggota kelompok lainnya.

c. Unsur-unsur Layanan Konseling Kelompok

1) Pemimpin kelompok

Keterampilan konseling perlu dimiliki pada setiap pribadi konselor yang berkompeten. Hal ini karena sejumlah keterampilan dasar wajib dimiliki oleh pemimpin kelompok saat menjalankan konseling kelompok, keterampilan itu di antaranya :

a) Mendengar aktif

Mendengarkan secara aktif mencakup perhatian terhadap apa yang disampaikan, intonasi suara, dan gerakan tubuh lawan bicara. Kemampuan ini membuat individu yang berbicara merasa bahwa konselor benar-benar memperhatikannya. Bagi pemimpin dalam konseling kelompok, mendengarkan menjadi salah satu tugas yang paling menantang, karena harus mencermati banyak orang sekaligus. Konselor perlu berusaha menyimak semua anggota, bukan hanya yang sedang berbicara. Keterampilan utama dalam konseling kelompok adalah kemampuan menyimak secara

mendalam serta memperhatikan isyarat nonverbal, seperti ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan perubahan posisi.¹⁷

b) Refleksi

Dalam situasi konseling, refleksi menunjukkan sejauh mana konselor memahami isi percakapan, emosi, serta maksud yang ingin disampaikan oleh anggota kelompok. Tujuan dari refleksi ini adalah: (1) memberikan bantuan terhadap anggota kelompok yang sedang bicara supaya lebih menyadari apa yang tengah ia sampaikan (2) menunjukkan kepada anggota tersebut bahwa konselor memahami perasaan yang sedang dialaminya.¹⁸

c) Klarifikasi dan bertanya

Klarifikasi dan pemberian pertanyaan merupakan bagian dari keterampilan penting yang harus dimiliki dalam kepemimpinan. Konselor berperan dalam membantu anggota kelompok memperjelas apa yang mereka ungkapkan. Proses ini bisa dilakukan untuk kepentingan individu yang berbicara maupun seluruh anggota kelompok, agar makna dari pernyataan yang dijelaskan itu bisa lebih mudah dan jelas untuk

¹⁷R. Aulia Azziara, "Pelaksanaan Konseling Kelompok Oleh Guru BK Untuk Meningkatkan Etika Dalam Pergaulan Peserta Didik Di SMP Wiyatama Bandar Lampung" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020).

¹⁸Edi M kurnanto, *Konseling Kelompok*, Edisi ke d. (Bandung: Alfabeta, cv, 2020).

dimengerti. Beberapa teknik klarifikasi yang dapat diterapkan oleh konselor antara lain dengan mengajukan pertanyaan, mengulangi pernyataan yang disampaikan, atau mengajak anggota lain untuk turut membantu memperjelas maksud pembicaraan.

d) Meringkas

Kemampuan untuk meringkas merupakan keterampilan penting yang wajib dimiliki oleh setiap konselor dalam memimpin sebuah kelompok. Tanpa adanya ringkasan, ada kemungkinan anggota kelompok hanya memahami sebagian kecil informasi atau justru menangkap hal-hal yang kurang relevan.

e) Menghubungkan

Menghubungkan merupakan proses di mana konselor menyatukan berbagai pernyataan atau pengalaman anggota untuk membangun keterkaitan dalam diskusi. Keterampilan ini bertujuan agar hubungan antar anggota kelompok tetap terjalin, sekaligus menjaga keterhubungan mereka dengan konselor.¹⁹

f) Mendorong dan Mendukung

¹⁹Ibid.

Sebagai konselor atau pemimpin kelompok, kemampuan ini sangat berguna untuk memahami anggota yang sedang menghadapi situasi cemas, serta mendorong mereka untuk berbagi gagasan maupun perasaan pribadi dengan anggota kelompok lainnya.

g) Penggunaan suara.

Seorang pemimpin/konselor dapat memanfaatkan suaranya untuk memengaruhi suasana dalam kelompok melalui nada, kecepatan, dan isi pembicaraannya. Kualitas kelompok yang dipimpin dapat ditentukan oleh pemilihan kata serta intonasi yang digunakan.²⁰ Jika pemimpin berbicara dengan suara yang sangat kuat dan tegas, hal ini dapat menimbulkan kesan intimidasi, sehingga anggota menjadi enggan untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Sebaliknya, suara yang kurang tegas dapat membuat anggota kehilangan rasa hormat atau kepercayaan terhadap pemimpin. Sementara itu, suara yang hangat dan bersahabat dapat mendorong anggota untuk lebih antusias dalam mengikuti aktivitas kelompok.

²⁰Ibid.

h) Pemahaman *multicultural*

Peran penting dimiliki oleh kesadaran terhadap isu multikultural pada dinamika kelompok. Hal ini karena kondisi dari kelompok yang mayoritas diisi oleh pribadi dengan latar belakang budaya yang begitu beragam. *Multikulturalisme* secara inheren hadir dalam setiap kelompok kerja. Oleh karena itu, wajib bagi pemimpin untuk paham tentang keberagaman budaya di antara anggotanya, namun juga wajib mengerti tentang adanya perbedaan budaya tersebut dapat memengaruhi tingkat partisipasi setiap anggota dalam kelompok.²¹

i) *Focusing*

Keterampilan *focusing* berkaitan dengan bagaimana membentuk, mempertahankan, mengalihkan, dan memperdalam fokus dalam kelompok. Membangun fokus dapat dilakukan melalui berbagai metode untuk menetapkan arah perhatian dalam sesi kelompok. Hal yang perlu dipahami adalah bahwa pemimpin kelompok umumnya berperan sebagai penentu fokus. Beragam cara dapat digunakan untuk

²¹Ibid.

membangun fokus, seperti melalui komentar, pelaksanaan kegiatan, maupun latihan tertentu.

Mempertahankan fokus merupakan usaha konselor untuk melanjutkan arah diskusi kelompok yang telah berhasil dibentuk. Setelah kelompok berada dalam kondisi terfokus, pemimpin perlu mengetahui cara menjaga agar fokus tersebut tetap terjaga. Pemimpin secara aktif menentukan apakah fokus perlu dipertahankan atau dialihkan kepada individu lain, topik baru, atau aktivitas berbeda. Mempertahankan fokus berarti tetap berada pada inti dari apa yang sedang berlangsung. Saat dinamika kelompok mulai bergeser, pemimpin perlu memiliki keterampilan dan strategi tertentu agar dapat menjaga fokus tetap konsisten.²²

Salah satu keterampilan penting dalam konseling kelompok adalah menghentikan pembicaraan anggota (*cutting members off*), yang akan disampaikan dalam keterampilan yang selanjutnya. Sementara itu dilakukan pergeseran fokus saat timbul keperluan dalam mengubah arah pada dinamika kelompok. Meskipun mempertahankan fokus dan mengalihkan fokus saling berkaitan erat, memahami perbedaannya tetap

²²Miftahul Jannahb, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self management* Terhadap Kejenuhan Belajar Di Rumah(Sma Negeri 7 Palu)" (universitas tadulako, 2021).

penting. Pergeseran fokus dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti: (1) berpindah dari topik tertentu ke pembahasan tentang individu, (2) berganti dari satu topik ke topik lainnya, (3) berpindah dari diskusi ke suatu kegiatan, (4) beralih dari satu anggota ke anggota lain, (5) dari individu ke topik pembahasan, (6) dari individu ke suatu kegiatan, (7) dari kegiatan ke topik, dan (8) dari kegiatan ke individu.²³

j) *Cutting off* dan *Drawing out*

Drawing out dan *cutting out* adalah sebagai keterampilan yang paling utama untuk optimalisasi sebagai pemimpin kelompok. Dijelaskan oleh Jacob bahwa supaya pemimpin itu bisa tahu tentang bagaimana serta kapan wajib memotong atau *cutting off* maupun menarik keluar atau *drawing out* para anggotanya supaya kualitas kelompok lebih meningkat. Hal ini karena menjadikan pemimpin bisa memperoleh lebih banyak keterlibatan dengan anggotanya. *Cutting off* memungkinkan pemimpin untuk memastikan bahwa isi dari kelompok cocok dengan tujuan. Keterampilan *Cutting off* diperlukan untuk menampung, pergeseran, dan memperdalam fokus. Adalah penting untuk memahami ketika memotong anggota,

²³kurnanto, *Konseling Kelompok*.

pemimpin dapat memilih untuk memotong dan tinggal dengan anggota tersebut, memotong dan tinggal dengan topik tetapi tidak dengan anggota, atau memotong dan meninggalkan topik dan anggota. Banyak situasi memerlukan keterampilan pemimpin dalam melakukan *cutting off*, termasuk ketika komentar anggota ini adalah menyakitkan, keluar dari *track*, atau tidak akurat.²⁴

Fokus perlu bergeser, ketika anggota berdebat atau menyelamatkan anggota lainnya, ketika kelompok sudah mendekati akhir dan pemimpin tidak ingin memulai topik baru. Ada beberapa anggota diam seperti takut, tidak siap mental, bingung, bosan, tidak berkomitmen, atau diintimidasi. Dengan memahami mengapa anggota bersikap diam, pemimpin yang baik dapat memilih bagaimana dan kapan harus menarik keluar (*drawing-out*) beberapa anggota.

2) Anggota Kelompok dalam Konseling Kelompok

Beberapa tahapan yang perlu diperhatikan dalam membentuk anggota kelompok diantaranya :

1) Memilih anggota kelompok

²⁴Ibid.

Menurut Prayitno, anggota kelompok memiliki peran penting dalam menciptakan suasana yang hangat dan akrab, serta diharapkan dapat mengekspresikan perasaan dengan jujur, berpartisipasi dalam membuat aturan kelompok, dan berkomitmen untuk mematuhi. Selain itu, mereka juga diharapkan aktif terlibat untuk proses konseling kelompok yaitu dengan membantu anggota yang lain, menjalin sebuah komunikasi yang terbuka serta memberikan peluang untuk orang lain agar bisa menjalankan tanggung jawab dan perannya. Dengan demikian, setiap anggota kelompok dapat berkontribusi pada keberhasilan proses konseling kelompok.²⁵

2) Jumlah peserta

Corey menyatakan bahwa jumlah ideal anggota dalam konseling kelompok adalah antara 7 hingga 10 orang, sesuai dengan tujuan utama yaitu pengentasan masalah. Namun, jumlah anggota ini dapat disesuaikan berdasarkan beberapa pertimbangan, seperti usia peserta, jenis kelompok yang dibentuk, tingkat pengalaman konselor,

²⁵Reza Febrianti, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran Bandara Di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. T.A 2029/2020,"

serta tingkat kompleksitas permasalahan yang hendak ditangani.²⁶

3) Frekuensi dan lama pertemuan

Corey menjelaskan bahwa frekuensi dan lamanya sesi konseling kelompok ditentukan oleh jenis kelompok serta ketersediaan waktu dari konselor. Secara umum, sesi konseling kelompok dilaksanakan satu kali dalam seminggu yang mempunyai durasi waktu kurang lebih dua jam.

4) Jangka Waktu dalam setiap Pertemuan Kelompok

Corey menyatakan bahwa dalam upaya membantu mengatasi masalah dalam situasi mendesak, konselor akan mengadakan pertemuan sekali seminggu dengan durasi sekitar 90 menit.

5) Tempat Pertemuan

Penataan ruang dalam konseling kelompok sebaiknya dirancang agar anggota dapat saling berhadapan, karena hal ini mendorong terciptanya kebersamaan dan mempermudah interaksi antar anggota. Selain dilakukan di dalam ruangan, sesi konseling kelompok juga bisa

²⁶Ibid.

dilaksanakan di luar ruangan, seperti di taman ataupun area terbuka lainnya, untuk menciptakan suasana yang lebih santai dan mendukung kelancaran proses konseling.²⁷

6) Kelompok Terbuka atau Tertutup

Kesepakatan mengenai sifat kelompok, baik terbuka ataupun tertutup, perlu ditetapkan pada awal sesi konseling dengan persetujuan dari seluruh anggota kelompok. Kelompok terbuka cenderung lebih fleksibel dan adaptif terhadap perubahan, sedangkan kelompok tertutup lebih menekankan pada konsistensi dan kestabilan dalam proses konseling. Dengan demikian, sifat kelompok yang dipilih dapat mempengaruhi dinamika dan hasil dari proses konseling kelompok.

7) Kehadiran Anggota Kelompok

Komitmen yang tinggi serta tanggung jawab yang besar wajib dimiliki setiap konselor terhadap kelompok yang dibina supaya berjalannya konseling bisa dilakukan dengan lancar. Maka konselor yang selalu hadir pada setiap

²⁷Ibid.

sesi konseling kelompok menjadi begitu krusial dan tidak bisa diabaikan.²⁸

8) Sukarela atau Terpaksa

Dalam konseling kelompok, konselor perlu dengan tulus memberikan bantuan kepada klien dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan mereka. Yalom menegaskan bahwa agar pengalaman dalam konseling kelompok menjadi bermakna, konselor harus memiliki dorongan dan semangat yang kuat dalam membantu kelompok mengatasi berbagai persoalan yang muncul.

d. Tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok

Terdapat beberapa tahapan yang harus diperhatikan dalam implementasi layanan konseling kelompok, antara lain:

1. Tahap pembentukan

Pada tahap awal proses konseling kelompok, fokus primer tertuju pada orientasi dan eksplorasi. Konselor berperan penting dalam membantu anggota mengatasi rasa ragu serta membangun kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah awal yang perlu dilakukan dalam konseling kelompok

²⁸Azziara, "Pelaksanaan Konseling Kelompok Oleh Guru BK Untuk Meningkatkan Etika Dalam Pergaulan Peserta Didik Di SMP Wiyatama Bandar Lampung."

meliputi: (1) menyambut anggota dengan sikap terbuka, (2) memulai dengan doa, (3) memberikan penjelasan tentang makna dari konseling kelompok, (4) menyampaikan tujuan dari konseling kelompok, (5) menjabarkan bagaimana proses konseling akan berlangsung, (6) menguraikan prinsip-prinsip dasar dalam konseling kelompok, serta melakukan sesi perkenalan antar anggota..²⁹

2) Tahap peralihan

Tahap peralihan bertujuan untuk membangun kepercayaan di antara anggota kelompok serta membantu mereka menghadapi rasa takut atau ketidaknyamanan yang mungkin muncul. Konselor perlu memahami sifat dan dinamika kelompok selama masa transisi ini. Pada tahap peralihan dilakukan berbagai langkah yang diantaranya : (1) konselor atau pemimpin kelompok mengulang penjelasan mengenai aktivitas dalam konseling kelompok, (2) menanyakan kesiapan anggota untuk melanjutkan ke tahap berikutnya, (3) mengamati suasana kelompok, terutama jika ada anggota yang belum siap, dan mengatasi hambatan tersebut, serta (4) memberikan contoh

²⁹Yeni Karneli, Netrawati Utari Pratiwi, "Pemahaman Mendasar Tentang Konseling Kelompok Bagi Praktisi Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)* 2 (2), no. 2 (2024): 60–66, <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

permasalahan pribadi yang dijadikan bahan diskusi pada kelompok.

3) Tahap kegiatan.

Dalam tahap ini, focus kegiatan konseling ialah terhadap pendalaman permasalahan dan pelaksanaan solusi yang tepat. Setiap anggota kelompok didorong untuk berbagi permasalahan pribadi secara terbuka dengan anggota lainnya, sehingga dapat memperoleh dukungan dan pemahaman yang lebih baik. Dengan demikian, proses konseling kelompok dapat berjalan efektif dan membantu setiap anggota kelompok mencapai tujuan mereka. Langkah-langkah dalam pelaksanaan tahap ini meliputi: (1) setiap anggota diberikan kesempatan secara bergantian untuk menjelaskan tentang permasalahan pribadi yang dihadapinya, (2) salah satu masalah dipilih dan terlebih dahulu dibahas, (3) membahas secara menyeluruh masalah yang telah dipilih, (4) menyisipkan kegiatan selingan, yaitu aktivitas ringan seperti permainan singkat untuk mengatasi kejenuhan atau kebosanan. Selingan ini hanya diberikan ketika dinamika kelompok mulai menurun dan anggota tampak tidak bersemangat, bukan saat diskusi sedang aktif berlangsung, dan (5) menegaskan kembali komitmen dari anggota kelompok yang permasalahannya telah dibahas terkait

dengan berbagai langkah yang akan dilakukan untuk menuntaskan masalah itu.

4) Tahap akhir

Pada tahap ini, pelaksanaan konseling kelompok menunjukkan tanda-tanda perubahan pada anggota, baik secara personal maupun dalam hubungan antaranggota kelompok. Tahapan penutupan mencakup beberapa langkah, antara lain: (1) menyampaikan kepada anggota bahwa sesi konseling kelompok akan segera selesai, dan (2) memberikan kesempatan kepada anggota untuk mengungkapkan kesan, mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai, serta membahas rencana atau aktivitas berikutnya, (3) penyampaian pesan dan tanggapan dari anggota, (4) ungkapan terima kasih, dan (5) penutupan dengan doa.

Sesuai penjabaran di atas diketahui jika konseling kelompok ini dilakukan melalui empat tahap utama yang harus dipahami oleh pemimpin kelompok atau konselor. Urutan pelaksanaan setiap tahap tersebut berperan penting dalam menentukan keberhasilan proses konseling kelompok.³⁰

2. Teknik Self management

³⁰Ibid.

a. Pengertian teknik *self management*

Maksud dari *self management* yakni kegiatan yang dilakukan seseorang atau peserta didik melalui cara mengamati diri sendiri, mengoreksi serta dengan sendirinya mencatat tindakan tertentu mengenai diri siswa serta interaksi terhadap lingkungannya. Adapun kutipan para ahli yang ditulis oleh penulis tentang pengertian *self management*, seperti Asriyani yang mengatakan jika arti dari *self management* merupakan kemampuan seseorang atau individu untuk melakukan pengaturan terhadap beragam aspek di dirinya, antara lain adalah aspek perilaku, perasaan dan pikiran. *Self management* juga memiliki peran untuk membantu individu menata diri, baik dalam hal pola pikir, emosi, tindakan, maupun lingkungan sekitarnya, sehingga lebih memahami dan menghargai prioritas orang lain. Kemampuan ini mencakup penetapan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun langkah-langkah strategis serta mengembangkan kontrol diri agar pola pikirnya berubah ke arah yang efektif dan positif.

Kemudian Watson dan Tahrp yang juga berpendapat tentang *self management* yang mengatakan bahwa Strategi *self management* bertujuan untuk membantu klien dalam mengelola dirinya secara lebih efektif. Strategi ini mencakup beberapa langkah, yaitu mengamati perilaku sendiri, menetapkan tujuan yang ingin dicapai, melakukan identifikasi untuk penguatan yang sesuai, merancang

berbagai tahap strategis dalam realisasikan tujuan, serta memutuskan konsekuensi dari tindakan yang diambil.³¹

Selanjutnya menurut Corey, menjelaskan jika konsep *self management* ialah cara untuk melaksanakan teknik behavioral yang fokusnya pada pemberian keterampilan kepada individu untuk mengelola perilaku mereka sendiri secara efektif. Ini adalah proses di mana individu dengan sistematis dan sadar melakukan perubahan perilaku mereka demi merealisasikan target yang telah ditentukan. Dijelaskan jika *self management* juga adalah sebagai prosedur dimana individu atau klien menentukan tujuan perilaku tertentu, memantau perilaku yang ditargetkan secara akurat, dan menciptakan kondisi yang mendukung perubahan perilaku tersebut.³²

Merujuk pada uraian para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah kapasitas individu untuk mengatur pikiran, emosi, tingkah laku, dan lingkungannya secara efektif. Kemampuan ini membantu seseorang untuk lebih memahami prioritas, menetapkan tujuan, serta menyusun langkah-langkah yang tepat guna mencapai harapan yang diinginkan. Selain itu, strategi *self management* melibatkan proses pengamatan diri, penetapan tujuan,

³¹Dewi et al., "Efektivitas Teknik *Self management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan."

³²Corey, Gerald, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi. Edisi Ke-9*, (Diterjemahkan oleh E. Koeswara. Bandung: Refika Aditama, 2013), 201-202.

identifikasi penguat yang sesuai, perencanaan langkah-langkah yang bernilai, serta penentuan konsekuensi atas tindakan yang dilakukan. Dengan menerapkan strategi ini, menjadikan seseorang bisa lebih baik lagi mengembangkan kontrol diri serta mencapai perubahan positif untuk kehidupannya.³³

b. Tujuan teknik *self management*

Dalam teknik *self management*, memiliki tujuan teknik *self management* yaitu :

1. Pendorongan diri

Untuk merealisasikan tujuan pendidikan yang menjadi syarat utama bagi peserta didik yaitu adanya dorongan diri. Dorongan diri ini berbentuk dorongan batin yang mendorong individu untuk melakukan berbagai upaya demi meraih tujuan yang diinginkan. Ketika individu memiliki pendorongan diri tanpa bergantung pada dorongan eksternal, hal ini dapat menumbuhkan minat serta kemauan yang kuat dalam belajar. Akibatnya, peserta didik lebih mudah berkonsentrasi, tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, mampu berjalan pada waktu yang lama, dan merasakan kepuasan batin dengan

³³Jannahb, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self management* Terhadap Kejenuhan Belajar Di Rumah(Sma Negeri 7 Palu)."

alasan proses belajar yang memperkaya pengetahuan dan wawasan mereka.

2. Penyusunan diri

Penyusunan diri adalah proses penataan secara optimal terhadap pikiran, energi, waktu, ruang, barang, serta berbagai sumber daya lain pada kehidupan siswa untuk merealisasikan efisiensi pribadi. Arti dari efisiensi pribadi adalah sebagai kemampuan untuk menyeimbangkan aktivitas yang dilakukan dengan hasil yang ingin dicapai. Contohnya, menyimpan dokumen pribadi dalam berkas yang tersusun rapi di tempat khusus merupakan bentuk penerapan penyusunan diri yang baik. Pengaturan diri ini mencakup pengelolaan berbagai aspek kehidupan seperti pikiran, waktu, ruang, dan sumber daya lainnya. Dengan mengatur diri secara optimal, seseorang dapat mengembangkan manajemen diri (*self-management*) yang lebih baik, sehingga hidup menjadi lebih tertata, efektif, dan efisien.

3. Pengendalian diri

Pengendalian diri merupakan kapasitas individu untuk menumbuhkan tekad dalam menata keinginan, membangkitkan motivasi, mengatasi rasa malas, dan mengarahkan tenaga guna

menyelesaikan kewajiban dan tanggung jawab, terutama di lingkungan sekolah.³⁴

Para peserta didik seringkali dihadapkan pada beragam tantangan, seperti rasa malas, kecenderungan memilih jalan pintas, kesulitan dalam menjaga konsentrasi, kebiasaan menunda pekerjaan, serta gangguan dari luar seperti tontonan televisi, promosi film, atau ajakan teman. Berbagai hambatan tersebut hanya bisa diatasi melalui pengendalian diri, yang membantu peserta didik tetap fokus dan konsisten dalam menjalankan tanggung jawabnya demi meraih hasil pendidikan yang maksimal.

4. Pengembangan diri

Pengembangan diri merupakan proses untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas individu dalam berbagai bidang kehidupan. Pelaksanaan pengembangan diri ini dilakukan dengan menyeluruh yang memaksimalkan semua sumber daya dan potensi pribadi yang dimiliki, seperti keterampilan, pengetahuan, sikap, serta kemampuan lainnya, guna meraih pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal.³⁵

³⁴Smith, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara."

³⁵Febrianti, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran Bandara Di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. T.A 2029/2020."

c. Tahapan teknik *self management*

Gantina & Eka menjelaskan bahwa penerapan teknik *self management* dilaksanakan melalui tahapan-tahapan berikut ini:

1) Tahap monitor atau observasi diri

Peserta didik mencatat atau mengobservasi dirinya tingkalaknya sendiri. Secara sengaja individu melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap tingkah lakunya sendiri dengan teliti.

2) Tahap evaluasi diri

Peserta didik melakukan komparasi antara hasil rekaman perilaku dengan sasaran tingkah laku yang telah ditetapkan. Tujuan dari proses perbandingan tersebut adalah untuk mencapai efisiensi dan melakukan penilaian terhadap program peserta didik.

3) Tahap pemberian penguatan dan pemberian hukuman

Peserta didik menjalankan penguatan dan pengendalian pada diri mereka sendiri. Tahapan ini menjadi yang paling kompleks sebab menuntut kekuatan diri yang memadai untuk melaksanakan program sistematis yang telah disusun.

Komponen-komponen utama teknik *self-management* yang sering diterapkan dalam konseling meliputi:

- 1) *Self-Monitoring* (Pengamatan Diri): Proses sistematis di mana individu mencatat atau mengamati perilakunya sendiri, termasuk frekuensi, durasi, atau intensitasnya. Ini penting untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap pola perilaku yang ingin diubah.³⁶
- 2) *Goal Setting* (Penetapan Tujuan): Proses penetapan tujuan yang bersifat spesifik, terukur, realistis, relevan, dan memiliki batasan waktu (SMART). Tujuan ini menjadi panduan yang jelas bagi individu dalam mengarahkan perubahan perilakunya.
- 3) *Self-Evaluation* (Evaluasi Diri): Membandingkan perilaku yang diamati (hasil self-monitoring) dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan. Ini melibatkan penilaian apakah perilaku tersebut sesuai atau tidak dengan harapan.
- 4) *Self-Reinforcement* (Penguatan Diri): Memberikan konsekuensi positif atau hadiah kepada diri sendiri ketika perilaku yang diinginkan berhasil dilakukan atau tujuan tercapai. Penguatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemungkinan perilaku positif akan terulang di masa depan.³⁷

³⁶D. K. Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 70.

³⁷Nur Hidayah, "Efektivitas Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Self Control Siswa," *Jurnal Psikologi Pendidikan 1* (2012): 31.

Sesuai penjabaran tersebut jadi diketahui bahwa tahapan *self management* pada konseling kelompok yaitu dilakukan melalui berbagai tahapan diantaranya:(1) Pemantauan Diri, yaitu peserta didik mendeskripsikan dirinya melalui catatan berupa pilihan ganda atau pertanyaan yang disusun oleh konselor. Anggota kelompok mengisi catatan ini untuk merefleksikan perilaku mereka, (2) Evaluasi Diri, Konseli membandingkan hasil pemantauan dirinya dengan target perilaku yang ingin dicapai. Tujuan dari tahap ini adalah untuk meninjau efektivitas perkembangan dan mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki, dan (3) Pemberian Penguatan, Tahap akhir ini mencakup penghapusan perilaku negatif dan pemberian penghargaan bagi keberhasilan dalam mencapai perubahan positif.

Konseli didorong untuk mengubah perilaku negatif secara permanen. Tahap ini sering kali menjadi yang paling sulit, karena menuntut konsistensi peserta didik dalam menjalankan program yang telah dirancang sejak tahap awal. Agar lebih efektif, siswa juga disarankan untuk mempraktikkan strategi *self management* ini di lingkungan rumah.³⁸

3. Disiplin belajar

³⁸Jannahb, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Kejenuhan Belajar Di Rumah(Sma Negeri 7 Palu)."

a. Pengertian disiplin belajar

Disiplin belajar diartikan upaya sadar yang individu lakukan selaku bentuk tanggung jawab dalam menjalani peran, khususnya sebagai siswa di lingkungan sekolah. Kurniawan menjelaskan bahwa kedisiplinan merupakan keadaan yang terwujud lewat pembiasaan serta berkembang menjadi pola tingkah laku yang mencerminkan kepatuhan, ketaatan, loyalitas dan keteraturan. Semua hal tersebut merupakan wujud tanggung jawab dalam menumbuhkan kesadaran diri. Sejalan dengan pendapat tersebut, Elly menyampaikan jika disiplin merupakan tindakan yang memperlihatkan kesiapan individu dalam menjalankan dan menaati tata tertib, aturan, norma dan nilai yang diberlakukan.

Menurut Slameto, disiplin belajar didefinisikan sebagai "kesadaran dan ketaatan seseorang untuk melaksanakan peraturan yang telah ditetapkan, sehingga dapat menunjang keberhasilan belajar".³⁹ Penekanan di sini adalah pada kesadaran internal siswa untuk mematuhi aturan demi mencapai tujuan belajarnya. Senada dengan itu, Djamarah menjelaskan bahwa disiplin belajar adalah kondisi ketika siswa mematuhi tata tertib dan peraturan yang berlaku dalam proses pembelajaran, dengan tujuan menciptakan lingkungan

³⁹Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015). 97.

belajar yang kondusif dan mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal.⁴⁰

Sudirman menyampaikan jika disiplin belajar adalah sebagai wujud patuh pada tata tertib dan aturan yang berlaku pada saat pembelajaran, baik itu diimplementasikan secara pribadi ataupun dari pihak guru, sekolah dan orang tua. Terdapat dua aspek dalam disiplin yakni adalah aspek internal yang terkait dengan kesadaran serta kemampuan siswa dalam mengatur diri untuk belajar secara teratur dan bertanggung jawab, serta aspek eksternal yang berkaitan terhadap ketaatan mengenai peraturan yang terdapat pada lingkungan pembelajaran.⁴¹

Sesuai uraian dari pendapat ahli diketahui jika kedisiplinan adalah sebuah sikap atau kondisi yang dibentuk lewat perwujudan latihan dan perilaku yang mencerminkan kepatuhan, ketaatan dan ketertiban. Disiplin juga menunjukkan kesiapan individu untuk menaati aturan, tata tertib, nilai, dan norma yang berlaku sebagai bentuk tanggung jawab dan kesadaran diri.⁴²

b. Faktor yang mempengaruhi disiplin belajar

⁴⁰Djamarah Bahri Sysiful, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008). 110.

⁴¹Sardiman, A. M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada), 153.

⁴²Dwi Ajeng et al., "Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Pendahuluan" 5, no. 3 (2024): 96.

Menurut Ahmad Pujo Sugiarto, Tri Suyati dan Padmi Dhyah Yulianti dalam jurnalnya menyampaikan jika beragam faktor yang memberi pengaruh terhadap kedisiplinan siswa diantaranya yaitu faktor lingkungan, individu atau peserta didik itu sendiri, guru, dan faktor fasilitas serta keluarga. Seluruh faktor itu bisa mempengaruhi kedisiplinan siswa.

Berdasarkan pendapat itu diketahui jika beragam faktor yang memberi pengaruh terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa bisa muncul dari lingkungan sekitar ataupun dari diri siswa sendiri. Faktor yang merupakan faktor internal cakupannya diantaranya adalah rasa malas, motivasi, ketidakmampuan siswa untuk mengimplementasikan strategi belajar dengan efektif serta rendahnya minat belajar dari siswa. Kedisiplinan itu sendiri memiliki makna sebagai ketaatan pada peraturan yang berlaku, sedangkan belajar merupakan aktivitas siswa dalam mencari dan memahami hal-hal yang belum diketahui. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kurangnya dukungan dari orang tua, minimnya motivasi yang diberikan oleh guru, serta pengaruh lingkungan dan teman sebaya yang signifikan terhadap perilaku disiplin siswa. Di samping itu, kurang optimalnya pemberian motivasi belajar dari Guru Bimbingan

dan Konseling (BK) juga turut menjadi hambatan, terutama jika layanan bimbingan tidak disampaikan secara maksimal.⁴³

c. Karakteristik disiplin belajar

Disiplin belajar juga diartikan sebagai kepatuhan mengenai aturan dalam konteks belajar dengan tujuan supaya lebih optimal merealisasikan hasil belajar. Penjabaran ini relevan dengan yang disampaikan Rahayu & Muhajang yang menjelaskan bahwa Karakteristik disiplin belajar peserta didik tergambar dari perilaku peserta didik yang menampilkan kepatuhan pada tata tertib dan regulasi, baik di sekolah ataupun di rumah yang terwujud lewat proses dan pengalaman pembelajaran.

Disiplin dalam belajar dapat dikenali melalui ciri-ciri atau karakteristik yang mencerminkan kesadaran individu untuk belajar secara optimal, disertai dengan sikap patuh dan taat terhadap aturan serta tata tertib yang berlaku. Huda juga mengemukakan pandangan terkait karakteristik disiplin belajar, antara lain: belajar serta dengan tepat waktu mengerjakan tugas, taat terhadap aturan di sekolah, tidak bermalas-malasan, tidak mengerjakan tugas dengan meminta bantuan orang lain, bersikap jujur, mendukung kelancaran

⁴³Ahmad Pujo Sugiarto, Tri Suyati, and Padmi Dhyah Yulianti, "Faktor Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Larenda Brebes," *Mimbar Ilmu* 24, no. 2 (2019): 232.

proses pembelajaran, tidak membuat keributan, tidak mencontek serta saat sedang pembelajaran tidak mengganggu teman.⁴⁴

Sesuai dengan beragam teori yang disampaikan tersebut jadi diketahui bahwa berbagai indikator disiplin belajar diantaranya:

a. Kehadiran Tepat Waktu

Indikator ini mengacu pada kepatuhan siswa terhadap jadwal dan kewajiban kehadiran di sekolah serta masuk kelas tepat waktu. Slameto menekankan bahwa disiplin adalah kesadaran untuk melaksanakan peraturan, yang salah satunya tercermin dari ketepatan waktu.⁴⁵ Muhibbin Syah juga menyebut ketepatan waktu sebagai fondasi penting untuk kebiasaan belajar yang teratur.⁴⁶

b. Mengerjakan Tugas

Aspek ini mencerminkan sikap tanggung jawab dan kemandirian siswa untuk menuntaskan beragam tugas akademik yang guru berikan. Cakupan dari kedisiplinan siswa dalam menuntaskan tugas diantaranya yaitu serius untuk menyelesaikan serta mengumpulkan tugas sesuai dengan petunjuk dan batas waktu yang telah ditetapkan.⁴⁷ Hal ini juga mencakup integritas

⁴⁴Reysa Azmii and Ratnasari Dyah Utami, "Penguatan Disiplin dalam Pembelajaran melalui Penerapan Rules And Procedures pada Siswa Sekolah Dasar" *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 6320–6328.

⁴⁵Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 97.

⁴⁶Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan: Dengan Pendekatan Baru* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 120.

⁴⁷Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Hal 100.

akademik, yaitu tidak menyalin atau menjiplak tugas orang lain, sebagaimana disebutkan oleh Hudaya yang dikutip oleh Reysa Azmii & Ratnasari Dyah Utami yang menekankan pentingnya menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak menyuruh orang lain.⁴⁸

c. Mengikuti Pelajaran Secara Aktif

Indikator ini mencerminkan sampai mana secara fokus dan aktif siswa terlibat pada pembelajaran di kelas. Keaktifan dapat berupa bertanya, berdiskusi, menjawab pertanyaan guru, dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Djamarah menekankan bahwa disiplin belajar bertujuan menciptakan suasana belajar yang kondusif, yang salah satunya didukung oleh partisipasi aktif siswa.⁴⁹

d. Tertib dalam Kelas

Aspek ini mengukur kepatuhan siswa mengenai norma dan tata tertib yang berlaku di kelas demi mewujudkan kondisi lingkungan belajar yang kondusif serta tidak mengganggu. Menurut Elly yang oleh dikutip dalam Dwi Ajeng dkk, berpendapat bahwa disiplin mencerminkan kesiapan dalam mematuhi aturan dan tata tertib.⁵⁰ Ketertiban dalam kelas juga

⁴⁸Azmii and Utami, "Penguatan Disiplin dalam Pembelajaran melalui Penerapan Rules And Procedures pada Siswa Sekolah Dasar", Hal 6325.

⁴⁹Djamarah Bahri Sysiful, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 110.

⁵⁰Ajeng et al., "Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Pendahuluan." Hal 96.

berarti tidak membuat kegaduhan, tidak mengganggu teman, serta patuh pada kesepakatan dan prosedur kelas seperti meminta izin ketika meninggalkan kelas atau duduk di tempat yang ditentukan.

B. Kerangka berpikir

Kerangka berpikir diartikan sebagai kajian teoritis yang merepresentasikan hubungan antar variabel yang akan dilakukan penelitian, serta menyajikan model hubungan antar variabel tersebut secara sistematis. Kerangka ini berperan penting dalam memberikan arah dan fokus penelitian. Dengan adanya kerangka berpikir, peneliti dapat merumuskan hipotesis yang lebih tepat dan memahami alur logis dari permasalahan yang dikaji.

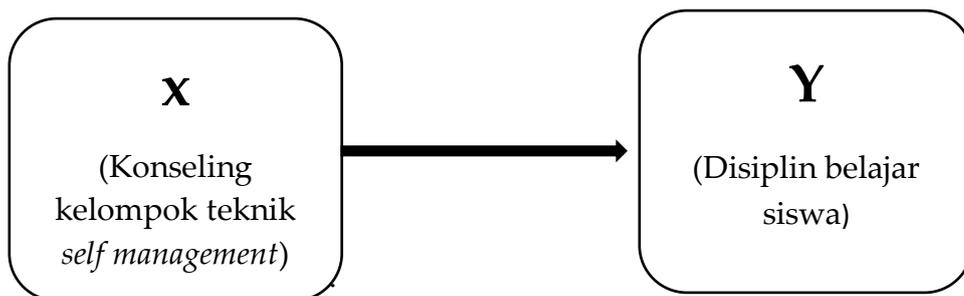
Menurut Sugiyono, kerangka berpikir adalah model konseptual yang memperlihatkan keterkaitan antara teori dengan berbagai dimensi yang telah diidentifikasi sebelumnya. Dalam konteks penelitian, kerangka berpikir menjadi landasan pemikiran yang dikonstruksi berdasarkan sintesis dari data empiris, observasi, dan kajian literatur. Kerangka berpikir meliputi teori, proposisi, serta konsep-konsep yang menjadi dasar utama dalam pelaksanaan penelitian. Peneliti terbantu oleh kerangka berpikir untuk merumuskan tahapan penelitian dengan cara yang logis dan sistematis. Selain itu, kerangka ini juga mempermudah dalam menjelaskan arah dan ruang lingkup kajian yang akan dilakukan.⁵¹

⁵¹Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009).

Menurut Sapto Haryoko, kerangka berpikir adalah sebuah struktur dalam penelitian yang mencakup dua atau lebih variabel yang saling berhubungan. Dengan demikian, kerangka berpikir disusun dari sejumlah variabel yang nantinya akan dijabarkan lebih mendalam dalam proses penelitian. Kerangka ini berfungsi sebagai panduan untuk memahami hubungan antar variabel secara sistematis. Selain itu, kerangka berpikir juga membantu peneliti dalam mengembangkan argumen dan memformulasikan hipotesis yang relevan.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti membuat kerangka berpikir dengan maksud untuk melihat Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self management* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa sebagai berikut :

Figure 2.1 Kerangka berpikir



Variabel X (konseling kelompok)

Variabel Y (disiplin belajar siswa)

Variabel utama (X) mempengaruhi variabel pendukung (Y) yaitu Pengaruh layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Managenement* Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa SMKN 1 Tana Toraja.

C. Hipotesis penelitian

Hipotesis dipahami sebagai jawaban bersifat sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan dalam suatu penelitian. Menurut Sudjana menyampaikan jika hipotesis merupakan dugaan atau asumsi awal yang dirumuskan dalam menjabarkan sebuah fenomena, dan kebenarannya perlu dibuktikan melalui proses pengujian. Pada penelitian ini, hipotesis yang diajukan bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMKN 1 Tana Toraja.

H_a : konseling kelompok teknik *self management* berpengaruh positif terhadap kedisiplinan belajar siswa SMKN 1 Tana Toraja

H_0 : konseling kelompok teknik *self management* tidak berpengaruh positif terhadap kedisiplinan belajar siswa SMKN 1 Tana Toraja.