

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Definisi Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan ini bertujuan untuk membantu peserta didik melalui aktifitas kelompok dalam membahas berbagai topik atau permasalahan, dan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media pengembangan potensi diri.¹¹ Menurut Nurihsan, bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang memberikan kesempatan kepada sejumlah peserta didik untuk melihat dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai informasi dari guru pembimbing, layanan ini bertujuan membantu peserta didik dalam mengambil keputusan yang tepat demi mendukung perkembangan moral, dengan memanfaatkan potensi individu, serta melaksanakan sesuai norma yang berlaku.¹²

Selain itu, menurut Juhju Hartanti, bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan suatu kegiatan yang dilaksanakan dalam konteks atau suasana kelompok untuk menyampaikan informasi

¹¹A. Agustinus Arfin, Syamsul Bachri Thalib, and Kamariddin Hasan, *Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Budaya Segulaha* (Cendekia Publisher, 2024), 24.

¹² Firman, *Layanan Bimbingan Kelompok: Strategi Dan Pendekatan Psikologis Untuk Berdampingan Dengan COVID-19* (Hak Cipta, 2023), 12.

serta mengarahkan jalannya diskusi guna membantu anggota mencapai tujuan bersama dan meningkatkan kemampuan sosial mereka. Sementara itu, menurut Prayitno, bimbingan kelompok merupakan kegiatan pemberian informasi yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk merancang rencana dan strategi dalam pengambilan keputusan yang tepat, sehingga tujuan layanan bimbingan dan konseling dapat tercapai secara maksimal.¹³

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Dalam kegiatan ini, pemimpin kelompok berperan menyampaikan informasi serta memfasilitasi proses diskusi, sehingga anggota kelompok mampu mengembangkan keterampilan sosial, merancang rencana, dan mengambil keputusan yang tepat guna mencapai tujuan bersama.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Sinkmayer dan Muro, tujuan dan bimbingan kelompok mencakup beberapa aspek.¹⁴

¹³ Hiskiawati et al., "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI.1 Di SMAN 4 Tana Toraja," *Tri Tunggal: Jurnal Pendidikan Kristen Dan Katolik* 3, no. 1 (November 2024): 6–10, <https://doi.org/10.61132/tritunggal.v3i1.818>.

¹⁴ Arfin, Thalib, and Hasan, *Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Budaya Segulaha*, 27–28.

- a. Membantu memahami diri dan menemukan identitas, setiap anggota kelompok dibantu untuk mengenal dan memahami dirinya sendiri, sehingga mampu menemukan jati diri secara lebih jelas.
- b. Meningkatkan penerimaan dan penghargaan diri, melalui pemahan diri, peserta didik diharapkan mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya serta memiliki rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri sendiri.
- c. Mengembangkan keterampilan sosial dan interpersonal, mimbingan kelompok membantu peserta didik meningkatkan kemampuan berinteraksi, berkomunikasi, dan menjalin hubungan dengan baik dengan orang lain dalam hubungan sosial.
- d. Mengembangkan kemampuan mengarahkan diri dan memecahkan masalah, peserta didik dilatih untuk mampu mengendalikan diri mengambil keputusan, serta menyelesaikan masalah secara mandiri.
- e. Meningkatkan kepekaan dan tanggung jawab sosial, peserta didik dibimbing agar lebih peka terhadap kebutuhan orang lain, memahami perasaan orang lain, serta tanggung jawab atas sikap dan perilakunya dalam hubungan sosial.
- f. Melatih kemampuan menjadi pendengar yang empatik, peserta didik tidak hanya memahami apa yang diucapkan, tetapi mampu

menangkap perasaan yang terkandung dalam pembicaraan orang lain.

- g. Membantu memberi makna terhadap pengalaman, peserta didik diarahkan untuk memahami dan menafsirkan pengalaman atau peristiwa berdasarkan nilai, keyakinan, dan pola pikir yang dimiliki.
- h. Membantu merumuskan dan mencapai tujuan, setiap anggota kelompok didorong untuk menetapkan tujuan yang jelas dan realistis serta berupaya mewujudkan secara kongkret dalam kehidupan.

Selain itu, menurut Prayitno, tujuan bimbingan kelompok dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum, bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu individu yang menghadapi permasalahan melalui dinamika kelompok serta mengembangkan kepribadian anggota dalam berbagai situasi. Adapun secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk melatih individu agar berani menyampaikan pendapat, bersikap terbuka menjalin keakraban memiliki rasa toleransi, meningkatkan keterampilan sosial,

serta mampu memahami diri sendiri dalam hubungannya dengan orang lain.¹⁵

Sementara itu, Siti Hartinah menyatakan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu membantu siswa secara Bersama-sama dalam mengemukakan pendapat mengenai suatu topik, mendiskusikan hal-hal yang penting, menggambarkan nilai-nilai yang berkaitan dengan topik tersebut serta merumuskan langkah-langkah bersama untuk menyelesaikan permasalahan.¹⁶

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah membantu siswa dalam mengembangkan kepribadiannya, keberanian dalam mengemukakan pendapat, keterbukaan serta keterampilan sosial melalui proses diskusi kelompok. Melalui kegiatan tersebut, siswa diharapkan mampu memahami diri pribadi, menjalin relasi dengan orang lain, serta bersama-sama menemukan solusi terhadap permasalahan yang dibahas.

¹⁵Indah Jelita Harefa et al., "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Konformitas," *Wibawa: Jurnal Manajemen Pendidikan* 4, no. 2 (August 2024): 3059, <https://doi.org/10.57113/wib.v4i2.394>.

¹⁶Sinta Ayu Wulandari, Suhendri, and Agus Setiawan, "Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Kepercayaan Peserta Didik Kelas XI SMA N 3 Pati," *Universitas PGRI Semarang* 2, no. 1 (2024): 40.

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Menurut Levy, Carroll dan teman-temannya, layanan bimbingan kelompok memberikan berbagai manfaat antara lain:¹⁷

a. Mengembangkan keterampilan sosial

Bimbingan kelompok berperan dalam mengembangkan kemampuan komunikasi dan interaksi siswa, sehingga mendukung keberhasilan baik dalam aspek sosial maupun akademik.

b. Meningkatkan kesadaran emosional

Kegiatan diskusi dalam kelompok membantu siswa mengembangkan empati dan kesadaran emosi melalui proses berbagai pengalaman serta pemahaman terhadap berbagai sudut pandang.

c. Pencegahan masalah perilaku

Melalui pendekatan interaktif, bimbingan kelompok membantu siswa mengenali potensi masalah sejak dini serta menemukan cara mengatasi sebelum berkembang menjadi konflik atau perilaku negatif.

Secara keseluruhan, bimbingan kelompok merupakan layanan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial dan emosional siswa serta mempererat keterhubungan mereka dengan lingkungan

¹⁷Maryam Rahim and Meiske Puluulawa, *Bimbingan Dan Konseling Klasikal Dan Kelompok* (Yogyakarta, Indonesia: Star Digital Publishing, 2024), 13.

sekolah. Selain itu, layanan ini menyediakan suasana belajar yang aman dan edukatif, sehingga siswa dapat belajar dari pengalaman bersama, mencegah munculnya masalah, serta meningkatkan kesadaran dalam berinteraksi dengan orang lain.

4. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dilaksanakan dengan berlandaskan prinsip-prinsip tertentu agar kegiatan dapat berlangsung secara efektif. Asas-asas ini menjadi landasan dalam menciptakan suasana kelompok yang menjunjung tinggi integritas, keterbukaan serta kenyamanan bagi seluruh anggota kelompok. Menurut Prayitno, terdapat empat asas utama dalam bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:¹⁸

a. Asas kerahasiaan

Prinsip ini menegaskan bahwa setiap anggota kelompok memiliki kewajiban untuk menjaga kerahasiaan semua informasi yang dibahas dalam kegiatan kelompok. Segala bentuk data, percakapan maupun informasi yang bersifat pribadi harus dijaga dengan baik, sehingga tercipta suasana yang aman dan penuh kepercayaan. Dengan demikian, anggota kelompok dapat mengemukakan pendapat tanpa rasa khawatir akan tersebarnya informasi pribadi.

¹⁸ Firman, *Layanan Bimbingan Kelompok: Strategi Dan Pendekatan Psikologis Untuk Berdampingan Dengan COVID-19*, 13.

b. Asas keterbukaan

Asas keterbukaan memberikan kesempatan pada setiap anggota untuk menyampaikan ide, pendapat, saran, maupun perasaan secara bebas tanpa rasa takut atau ragu. Kondisi ini mendorong terciptanya interaksi yang jujur dan terbuka, sehingga suasana kelompok menjadi lebih inklusif dan setiap anggota merasa dihargai.

c. Asas kesukarelaan

Asas ini menekankan bahwa keikutsertaan dalam kegiatan kelompok bersifat sukarela, tanpa adanya paksaan. Setiap anggota memiliki kebebasan untuk berpartisipasi sesuai dengan kemauan sendiri, sehingga dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab pribadi dan mendorong partisipasi yang aktif.

d. Asas kenormatifan

Asas kenormatifan mengharuskan seluruh aktivitas dan interaksi dalam kegiatan kelompok sesuai dengan norma, nilai dan etika yang berlaku di Masyarakat. Anggota kelompok tidak diperkenankan melakukan tindakan yang bertentangan dengan norma tersebut, sehingga tercipta lingkungan kelompok yang tertib, dan beretika.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip dalam layanan bimbingan kelompok mencakup kerahasiaan,

keterbukaan, kesukarelaan dan kenormatifan untuk menjadi pedoman agar kegiatan kelompok berlangsung dengan aman, bebas, tanpa paksaan, serta sesuai dengan norma yang berlaku.

5. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno, pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan melalui empat tahap¹⁹

- a. Tahap pembentukan, pemimpin kelompok menjelaskan apa itu kegiatan kelompok dan tujuannya, menyampaikan aturan serta prinsip yang digunakan, kemudian memberi kesempatan kepada anggota untuk saling mengenal.
- b. Tahap peralihan, pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya. Selain itu, pemimpin juga memperhatikan kesiapan anggota untuk mengikuti kegiatan inti, serta mendorong anggota agar lebih aktif terlibat.
- c. Tahap inti merupakan bagian utama dalam kegiatan kelompok. Pada tahap ini, setiap anggota menyampaikan pendapatnya terkait topik yang dibahas, kemudian dilakukan diskusi secara mendalam terhadap setiap topik yang diangkat.
- d. Tahap pengakhiran adalah bagian akhir dari kegiatan. Pada tahap ini, kelompok menutup seluruh rangkaian kegiatan yang dilakukan.

¹⁹Siti Rahmi et al., *Panduan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama* (Syiah Kuala University Press; Universitas Borneo Tarakan, 2023), 88.

memfokuskan pembahasan pada penerapan hasil yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, anggota dapat merasakan perpisahan yang menimbulkan perasaan tertentu. Selanjutnya anggota menentukan Langkah yang akan diambil serta mentransfer pengalaman yang diperoleh kedalam kehidupan nyata. Kegiatan diakhiri dengan menyampaikan kesan, hasil kegiatan, serta harapan untuk kegiatan selanjutnya.

Dari tahapan bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa pelaksanaannya dilaksanakan berlangsung secara sistematis melalui empat tahap utama. Setiap tahap memiliki peran penting yang saling berkaitan, mulai dari membangun hubungan dan kesiapan anggota, pelaksanaan diskusi secara mendalam, hingga menutup yang menekankan pada penerapan hasil kegiatan dalam kehidupan. Dengan melalui tahapan tersebut, bimbingan kelompok dapat berlangsung secara efektif dalam mendukung perkembangan peserta didik.

6. Kelemahan dan Kelebihan Bimbingan Kelompok

Menurut Winkel, bimbingan kelompok memiliki beberapa kelebihan, yaitu memudahkan anggota kelompok membahas masalah yang dialami serta memberi kesempatan untuk saling bertukar pendapat dan memberikan motivasi. Bagi konselor, layanan ini mempermudah pemberian layanan pencegahan kepada beberapa siswa. Namun, bimbingan kelompok juga memiliki kekurangan, yaitu tidak

semua anggota memperoleh perhatian yang sama, terutama jika jumlah anggota terlalu banyak.²⁰

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelebihan dan kelemahan bimbingan kelompok berkaitan dengan fungsinya dalam membantu siswa membahas permasalahan dan saling bertukar pendapat. Namun, tidak semua anggota kelompok mendapatkan perhatian yang sama.

B. Teknik *Self-Management*

1. Pengertian *Self-Management*

Self management merupakan suatu proses yang dilakukan oleh peserta didik untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri.²¹ Menurut Komalasari, strategi *self-management* merupakan suatu teknik Latihan yang menekankan pada pemantauan diri dan mengendalikan rangsangan dengan tujuan mengubah perilaku individu melalui pengaturan dan pengawasan yang dilakukan secara mandiri, serta dengan pemberian penghargaan kepada diri sendiri.²² Selain itu, menurut Jones, Nelson, dan Kazdin *self-management* merupakan upaya

²⁰Mahmuddah Dewi Edmawati, "Analisis Peranan Bimbingan Kelompok Berbasis Daring Teknik Group Discussion Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa," *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 2021, 6.

²¹Khusnul Khatima, *Membangun Kecerdasan Emosional Generasi Milenial* (Goresan Pena, 2025), 5.

²²Kartika Purnamingtyas and Evi Winingsih, "Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Papar," *Jurnal BK UNESA* 4, no. 11 (2020): 4.

yang dilakukan oleh konseli untuk mengubah perilaku dengan cara mengatur atau menyelesaikan lingkungan maupun faktor lainnya atau mengatur serta mengendalikan konsekuensi yang diterima dari perilakunya.²³

Berdasarkan pendapat diatas, *self-management* merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan perilakunya sendiri dengan cara memodifikasi lingkungan serta mengelola konsekuensi dari tindakannya. Melalui *self-management* individu dapat melakukan perubahan perilaku secara terarah meskipun menghadapi kesulitan.

2. Tujuan *Self-Management*

Self-management adalah teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku yang mampu menyesuaikan diri melalui pengelolaan aspek internal dan eksternal pada siswa. Menurut Suwanto, *Self-management* mendorong individu untuk menjadi agen perubahan yang sadar serta bertanggung jawab terhadap perilaku yang ditunjukkan. Melalui strategi ini, siswa diajarkan untuk mengenali penyebab munculnya perilaku negatif dan mengembangkan cara-cara untuk mempertahankan kebiasaan positif secara konsisten.²⁴

²³Devi Maisaputri, "Efektifitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Kalianda," *STKIP PGRI Bandar Lampung*, 2023.

²⁴Desenda Tria Rahayu and Sri Panca Setyawati, "Penerapan Self-Management Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa," 180.

Selain itu, menurut Luthans *Self management* juga bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan diri, ketahanan dalam menghadapi tekanan, serta kemampuan dalam mengambil keputusan secara rasional. Dengan demikian, individu dapat mempertahankan kinerja yang optimal meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan maupun ketidakpastian.²⁵

Maka, tujuan dari *self-management* merupakan teknik yang membantu siswa mengelola diri agar mampu mengubah perilaku negatif menjadi perilaku positif dengan cara mengenali penyebab perilaku serta melatih diri untuk mempertahankan kebiasaan yang baik secara konsisten.

3. Manfaat Teknik *Self-Management*

Menurut Gie teknik *self - management* memiliki beberapa manfaat bagi individu.

- a. Membantu individu mengatur dan mengendalikan sendiri. Pada teknik ini membantu seseorang untuk mengontrol perilaku, emosi, dan tindakan sehingga dapat bertindak secara lebih terarah.
- b. Menempatkan tanggung jawab perubahan perilaku pada individu. Perubahan perilaku tidak hanya tergantung pada orang lain, tetapi terutama berasal dari kesadaran dan tanggung jawab individu.

²⁵Damaruci, *Mobile Legend: Miniatur Dunia Kerja* (Karya Bukti Makmur, 2025), 55.

- c. Menata lingkungan fisik sehingga perilaku tidak diinginkan menjadi lebih sulit untuk dilakukan. Individu dapat menata lingkungan sekitarnya sehingga dapat mengurangi kesempatan munculnya perilaku negatif.
- d. Mengubah kebiasaan dan kondisi tertentu sehingga perilaku positif dilakukan pada waktu dan tempat yang tepat. Pada teknik ini membantu individu membentuk kebiasaan yang baik dan melakukannya secara teratur sesuai situasi yang mendukung.
- e. Mengarahkan lingkungan sosial agar dapat mendukung dan mengontrol perilaku individu. Dukungan dari lingkungan dapat membantu individu mempertahankan perilaku yang positif.
- f. Meningkatkan kinerja dan produktivitas individu. Dengan pengelolaan diri yang baik dapat mengurangi stres serta membantu menjaga keseimbangan psikologis dan fisik.
- g. Membantu individu menyelesaikan masalah dengan baik. Pada teknik ini melatih individu untuk berfikir lebih teratur dan rasional dalam menghadapi berbagai permasalahan.
- h. Membantu individu mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan secara efektif agar dapat berkembang dengan baik. Dengan kemampuan mengelola diri individu dapat mengembangkan

potensi dirinya secara lebih maksimal dalam kehidupan sehari-hari.²⁶

Berdasarkan pendapat diatas, teknik *self management* bermanfaat untuk membantu individu mengendalikan diri, bertanggung jawab atas perubahan perilaku, serta mengatur lingkungan dan kebiasaan agar mendukung perilaku positif. Selain itu, teknik ini juga dapat meningkatkan kinerja, menjaga kesehatan mental dan fisik, serta membantu individu mengelola pikiran, perasaan, dan Tindakan secara efektif agar dapat berkembang dengan baik.

4. Aspek-aspek *Self-Management*

Menurut Geovanni, ada beberapa aspek dalam *self-management* yang perlu diperhatikan sebagai berikut:²⁷

a. *Self-motivation*

Self motivation merupakan kemampuan individu dalam mendorong dirinya sendiri untuk bertindak. Seseorang yang memiliki motivasi diri mampu memulai dan menyelesaikan tugas tanpa harus menunggu perintah dari orang lain. Dorongan untuk melakukan aktivitas tersebut berasal dari dalam diri.

²⁶ Shela Oktapianingsih, Syifa Rafifah, and Naeila Rifatil Muna, "Penerapan Self Management Dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri," *Merpsy Journal* 16, no. 1 (May 2024): 48, <https://doi.org/10.22441/merpsy.v16i1.24452>.

²⁷Geovvanni Nerissa Arviana, *Self-Management: Skill Penting Bagi Pekerjaan Industri*, 2020.

b. *Goal Setting*

Goal Setting adalah kemampuan dalam menentukan tujuan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Individu dengan kemampuan ini tidak hanya mampu menentukan tujuan, tetapi juga dapat merancang langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut secara terarah.

c. *Time Management*

Time management merupakan kemampuan dalam mengelola waktu secara efektif dan efisien. Waktu merupakan sumber daya yang sangat berharga, sehingga individu dengan *self management* yang baik akan mampu memanfaatkan waktu secara optimal untuk menyelesaikan berbagai kegiatan.

Dari aspek-aspek *self management* dapat disimpulkan bahwa kemampuan ini mencerminkan keterampilan individu dalam mengatur dan mengendalikan dirinya secara efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Melalui *self-motivation*, individu mampu mendorong diri sendiri untuk bertindak tanpa bergantung pada orang lain. Dengan *goal-setting*, individu dapat menetapkan arah yang jelas serta merencanakan Langkah-langkah pencapaiannya. Sementara itu, *time management* memantu individu dalam memanfaatkan waktu secara optimal sehingga setiap aktivitas dapat terlaksana dengan baik.

5. Langkah-langkah *Self-Management*

Menurut Cormier menggabungkan lima karakteristik strategi yang dijabarkan dalam sebelas tahapan, yaitu sebagai berikut.²⁸

a. Mengidentifikasi dan mencatat perilaku

Konseli mengenali perilaku yang dimiliki dengan cara mengamati dan mencatat secara teratur. Selain itu, konseli juga mengidentifikasi faktor penyebab serta dampak dari perilaku tersebut agar memperoleh pemahaman yang menyeluruh tentang dirinya.

b. Menentukan tujuan perubahan perilaku

Konseli menetapkan perilaku yang akan diubah sebagai tujuan. Tujuan ini merumuskan secara jelas, spesifik, dan terukur agar memudahkan dalam proses pencapaian.

c. Memberikan penjelasan tentang strategi *self-management*

Konselor memberikan informasi dan penjelasan mengenai berbagai strategi *self-management* yang dapat digunakan, sehingga konseli memahami alternatif cara dalam mengelola perilakunya.

²⁸Kartika Purnamingtyas and Evi Winingsih, "Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Papar," 21.

d. Memilih strategi yang sesuai

Konseli memilih strategi *self-management* yang dianggap paling sesuai dengan kondisi, kebutuhan dan kemampuannya, sehingga lebih mudah diterapkan.

e. Menyepakati langkah pelaksanaan

Konselor dan konseli bersama-sama menyusun serta menyepakati langkah-langkah yang akan dilakukan. Kesepakatan ini menjadi pedoman dalam pelaksanaan perubahan perilaku.

f. Menerapkan strategi dalam bimbingan

Konseli mulai menerapkan strategi yang telah dipilih, sementara konselor memberikan arahan, contoh atau dukungan agar pelaksanaan berjalan dengan baik.

g. Menerapkan dalam kehidupan sehari-hari

Strategi yang telah dipelajari diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari agar perubahan perilaku dapat berlangsung secara konsisten.

h. Melakukan pencatatan dan pemantauan diri

Konseli mencatat setiap penerapan strategi yang dilakukan sebagai bentuk pemantauan diri untuk melihat perkembangan dan hambatan yang dihadapi.

i. Melakukan perbaikan dan peninjauan

Konseli melakukan perbaikan terhadap pelaksanaan strategi berdasarkan hasil yang diperoleh, sedangkan konselor meninjau kembali data untuk menilai efektifitasnya.

j. Evaluasi hasil pelaksanaan

Konselor dan konseli bersama-sama mengevaluasi hasil pelaksanaan program untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan tertentu.

k. Menganalisis perkembangan konseli

Perkembangan atau kemajuan konseli dianalisis berdasarkan hasil yang dicapai, baik dari penguatan diri maupun pengaruh lingkungan, guna memastikan keberhasilan perubahan yang berkelanjutan.

Berdasarkan langkah-langkah *self-management* dari uraian diatas yaitu dilakukan dengan mengenali dan mencatat perilaku yang menjadi masalah, menentukan tujuan perubahan, memilih serta menerapkan strategi yang tepat, kemudian memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya hingga terlihat perkembangan atau perubahan perilaku konseli.

6. Kelemahan dan Kelebihan Teknik *Self-Management*

Menurut William H. Cormier dan L. Sherilyn Comier, *teknik self-management* memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan sebagai berikut.²⁹

a. Kelebihan teknik *self-management*

- 1) Teknik ini membantu individu meningkatkan kesadaran dalam mengamati serta mengendalikan perilaku dan lingkungan, sehingga tidak selalu bergantung pada konselor atau orang lain.
- 2) Penggunaan teknik *self-management* cukup hemat biaya sehingga dapat digunakan secara luas.
- 3) Berdasarkan berbagai penelitian, sebagian besar individu tidak menolak penggunaan program pengelolaan diri.
- 4) Teknik ini dapat meningkatkan proses belajar individu dalam menyesuaikan dengan berbagai situasi, baik dalam kondisi mudah maupun sulit.

b. Kekurangan teknik *self-management*

- 1) Keberhasilan teknik ini sangat tergantung pada kemauan, ketekunan dan motivasi individu dalam menjalankannya.

²⁹Anisa Putri Yuliani, "Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Kelas X SMK X," *In Search* 22, no. 2 (December 2023): 367–368, <https://doi.org/10.37278/insearch.v22i2.780>.

- 2) Beberapa target perilaku bersifat pribadi dan sulit diamati secara langsung oleh individu, seperti rasa malu atau sungkan, sehingga mempersulit proses pemantauan dan evaluasi.
- 3) Penguatan imajinasi hanya efektif bagi individu yang memiliki kemampuan berimajinasi dengan baik.
- 4) Penggunaan imajinasi sebagai bentuk hadiah atau hukuman berpotensi dilakukan secara berlebihan tanpa diketahui oleh orang lain.

Dari kelemahan dan kelebihan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* dapat membantu individu mengembangkan kesadaran dan kemampuan mengendalikan perilaku secara mandiri, serta mendukung proses belajar dan penyesuaian diri dalam berbagai situasi. Namun, keberhasilan teknik ini sangat bergantung pada kemauan, ketekunan dan motivasi individu, serta memiliki keterbatasan dalam mengamati perilaku yang bersifat pribadi dan penggunaan imajinasi sebagai bentuk penguatan.

C. Kedisiplinan Siswa

1. Definisi Disiplin Siswa

Kedisiplinan dapat diartikan sebagai suatu proses latihan yang bertujuan membentuk ingatan dan karakter individu sehingga mampu mengendalikan dirinya. Disiplin juga dimaknai sebagai kebiasaan untuk

menaati berbagai ketentuan dan perintah yang berlaku. Secara menyeluruh, disiplin merupakan kesadaran dalam diri seseorang yang melaksanakan tugas atau pekerjaan secara tertib dan teratur sesuai dengan aturan yang berlaku, serta dilakukan dengan penuh tanggung jawab tanpa adanya paksaan dari luar.³⁰

Keterlambatan datang ke sekolah merupakan salah satu bentuk bentuk pelanggaran terhadap tata tertib yang berlaku. Menurut Tarmidzi, pelanggaran terjadi ketika peraturan sekolah tidak dilaksanakan secara konsisten sehingga dapat memicu berbagai bentuk perilaku yang menyimpang pada siswa. Meskipun keterlambatan bukan termasuk pelanggaran berat, namun apabila dibiarkan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan siswa, seperti menurunnya kedisiplinan, etika, karakter, serta prestasi belajar.

Selain itu, Menurut Kamus Besar Indonesia (KBBI), terlamabat diartikan sebagai keadaan ketika seseorang melewati waktu yang telah ditentukan. Oleh karena itu, terlamabat datang ke sekolah berarti siswa hadir setelah batas waktu masuk yang telah ditetapkan oleh sekolah. Sebagai contoh, apabila peraturan sekolah menetapkan jam masuk pukul 07:00, tetapi seorang siswa datang pukul 07:05, maka siswa

³⁰Anceng Jaelani, *Membangun Disiplin Siswa Melalui Keteladanan Guru* (Hak Cipta, 2023), 19.

tersebut termasuk datang terlambat.³¹ Dari pendapat di atas, keterlambatan datang ke sekolah merupakan salah satu bentuk pelanggaran terhadap tata tertip yang telah ditetapkan oleh sekolah. Perilaku ini terjadi ketika siswa hadir melewati waktu yang telah ditentukan dan dapat berdampak pada menurunnya kedisiplinan etika, karakter, serta prestasi belajar siswa apabila terjadi secara terus-menerus.

2. Jenis-jenis Disiplin

Menurut Imam Musbikin, jenis-jenis kedisiplinan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:³²

a. Disiplin Preventif

Disiplin preventif merupakan upaya yang dilakukan untuk mendorong siswa agar mematuhi berbagai aturan dan standar yang berlaku, sehingga pelanggaran dapat dicegah. Tujuannya adalah menumbuhkan kesadaran dan sikap disiplin diri siswa tanpa adanya paksaan.

b. Disiplin Korektif

Disiplin korektif adalah tindakan yang dilakukan untuk menangani pelanggaran terhadap aturan serta mencegah terulangnya pelanggaran tersebut. Tindakan ini umumnya berupa

³¹Ade Chita Putri Harahap, Rika Syafira, and Sinta Nasution, "Terlambat Sekolah (Studi Kasus Pada Anak Pesisir Pantai)," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 4 (2022): 6552–6558, <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6527>.

³²Imam Musbikin, *Pendidikan Karakter Disiplin* (Nusa Media, 2021), 12–13.

sanksi yang bersifat mendidik bukan menjatuhkan. Tujuannya meliputi: memperbaiki kesalahan, mencegah siswa lain melakukan pelanggaran serupa, dan menjaga konsistensi secara efektivitas aturan.

c. Disiplin Progresif

Disiplin progresif merupakan pemberian sanksi secara bertahap dengan tingkat yang semakin berat terhadap pelanggaran yang berulang. Tujuannya adalah memberikan kesempatan pada siswa untuk memperbaiki perilaku sebelum dikenakan sanksi yang lebih berat. Seperti teguran lisan oleh guru, teguran lisan yang dicatat, skorsing selama satu hingga tiga hari, tidak naik kelas, dan dikeluarkan dari sekolah.

Jenis-jenis disiplin preventif, korektif dan progresif yang saling melengkapi dalam pembinaan perilaku siswa. Dengan demikian, penerapan ketiga jenis disiplin tersebut bertujuan untuk membentuk sikap disiplin diri pada siswa, mencegah terjadinya pelanggaran, serta menjaga konsistensi dan efektifitas penerapan aturan di lingkungan sekolah.

3. Disiplin Tepat Waktu

Menurut Shabrina disiplin tepat waktu atau manajemen waktu merupakan kegiatan mengatur dan merencanakan penggunaan waktu yang tersedia agar pekerjaan dapat diselesaikan secara produktif.

Keberhasilan dalam mengelola waktu dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pengendalian diri, motivasi, dan pencapaian tujuan. Secara umum, manajemen waktu meliputi proses perencanaan, serta pengendalian terhadap penggunaan waktu untuk berbagai kegiatan tertentu.³³ Selain itu, menurut Audiano dan Widjaja tujuan utama dari manajemen waktu yaitu untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas dalam setiap aktivitas.³⁴

Dari uraian diatas, manajemen waktu menjadi salah aspek penting dalam meningkatkan kedisiplinan siswa, khususnya dalam ketepatan waktu hadir. Oleh karena itu, siswa diharapkan mampu mengelola waktu secara lebih terarah sehingga dapat meningkatkan kedisiplinan.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Disiplin Tepat Waktu

Menurut Priscilia Febriyanti dan kawan-kawannya, ada enam faktor yang menyebabkan siswa datang terlambat ke sekolah antara lain berbagai hal yang berasal dari dirimapun dari lingkungan sekitarnya.³⁵

³³Indah Pramudia Utami and Fista Apriani Sujaya, "Edukasi Manajemen Waktu Dalam Membentuk Sikap Disiplin Pada Siswa SDN Cikalongsari 1," *Abdiman: Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2024, 2201.

³⁴Ibid., 2206.

³⁵Priscilia Febriyanti, Evi Deliviana, and Eustalia Wigunawati, "Gambaran Faktor-Faktor Yang Melandasi Perilaku Terlambat Siswa Di SMK Hatawana," *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran* 6, no. 2 (2024): 60–61.

- a. Faktor Transportasi, seperti kemacetan lalu lintas, gangguan pada transportasi umum, serta jarak tempat tinggal yang jauh dari sekolah sehingga siswa memerlukan waktu yang lebih lama untuk sampai di sekolah.
- b. Kurangnya waktu istirahat, di mana siswa tidak mendapatkan tidur yang cukup pada malam hari sehingga mengalami kesulitan untuk bangun pagi.
- c. Kegiatan sebelum berangkat ke sekolah, seperti singgah di warung untuk merokok, minum kopi, dapat menghambat waktu keberangkatan siswa.
- d. Kurangnya minat terhadap proses pembelajaran, misalnya karena metode guru yang dianggap kurang menarik sehingga siswa menjadi kurang termotivasi untuk datang tepat waktu.
- e. Pengaruh teman sebaya, seperti menunggu teman untuk berangkat ke sekolah.
- f. Kebiasaan menunda keberangkatan, seperti nongkrong terlebih dahulu, atau membeli makanan sehingga harus mengantre. Selain itu, keterlambatan juga disebabkan oleh keadaan darurat, seperti kecelakaan, ban kendaraan bocor, kehabisan bahan bakar, masalah kesehatan yang muncul secara tiba-tiba, serta kondisi ketika siswa belum menyelesaikan pekerjaan rumah (PR).

Dari beberapa faktor-faktor di atas, keterlambatan siswa datang ke sekolah terjadi karena banyak penyebab, baik dari diri siswa sendiri siswa maupun dari lingkungan sekitar. Faktor tersebut meliputi masalah transportasi dan jarak rumah ke sekolah, kurangnya waktu istirahat, kegiatan sebelum berangkat ke sekolah, rendahnya minat terhadap pembelajaran, pengaruh teman sebaya, kebiasaan menunda keberangkatan, serta keadaan darurat yang tidak terduga. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi kedisiplin siswa dalam hadir tepat waktu di sekolah.

5. Dampak dari Disiplin Tepat waktu

Menurut Suprianto, kebiasaan siswa datang terlambat ke sekolah dapat menimbulkan dampak dalam waktu dekat maupun jangka Panjang. Dalam jangka pendek adalah keterlambatan siswa yaitu menghamabat proses kegiatan belajar mengajar, menurunnya konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, mengganggu teman kelas, serta berpotensi mendapatkan sanksi dari pihak sekolah. Sementara itu, dalam jangka panjang yang dapat terjadi apabila siswa datang terlambat yaitu orangtua dipanggil oleh pihak sekolah, nilai akademik menjadi rendah, nilai rapor dibawah nilai KKM, tidak naik kelas, bahkan dapat berujung pada dikeluarkan dari sekolah.

Selain itu, Prayitno dan Amti menyatakan bahwa keterlambatan siswa ke sekolah juga menimbulkan beberapa konsekuensi, seperti

menurunnya prestasi belajar, terganggunya hubungan guru maupun teman kelas, serta kurang terkontrolnya aktivitas siswa yang berada di luar sekolah.³⁶

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, keterlambatan siswa datang ke sekolah dapat menimbulkan berbagai dampak, baik dalam jangka pendek, keterlambatan dapat menghambat, proses belajar mengajar, menurunkan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, serta mengganggu teman kelas. Sementara itu, dalam jangka panjang keterlambatan dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademik, nilai rapor berada di bawah KKM, terganggunya hubungan dengan guru maupun teman, sehingga berpotensi mendapat sanksi dari pihak sekolah. Oleh karena itu, kedisiplinan hadir tepat waktu sangat penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa.

6. Upaya Sekolah dalam Meningkatkan Kedisiplinan

Upaya sekolah dalam meningkatkan kedisiplin siswa di MTs Al-Mardiyah dilakukan dengan adanya kerja sama antara wali kelas, guru BK, dan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan.³⁷

³⁶Ibid., 59-60

³⁷ Faridatul Jannah, Nurhasin B, and Ahmad Wahyudi, "Upaya Sekolah Dalam Meminimalisir Keterlambatan Masuk Kelas Siswa Kelas VIII Di MTs Al-Mardiyah," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Penelitian Thawalib* 1, no. 1 (February 2022): 5-6, <https://doi.org/10.54150/thame.v1i1.45>.

- a. Wali kelas memberikan dorongan, bimbingan, dan arahan kepada siswa agar lebih semangat dalam belajar serta mematuhi peraturan sekolah.
- b. Guru bimbingan dan konseling (BK) bertugas menangani siswa yang melakukan pelanggaran sesuai prosedur, melalui kasus ringan, sedang dan berat dengan melibatkan orang tua, maupun pihak terkait yang diperlukan.
- c. Waka kesiswaan, berperan dalam pembinaan kedisiplinan dengan menjalin kerja sama dengan pihak untuk memantau dan mencatat siswa yang terlambat datang ke sekolah.

Bedasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa diperlukan kerja sama antara wali kelas, guru BK, dan wakil kepala sekolah bagian kesiswaan. Setiap pihak memiliki peran dalam memberikan motivasi, bimbingan, pembinaan, serta pengawasan terhadap kedisiplinan siswa. Melalui koordinasi tersebut, diharapkan keterlambatan siswa dapat dikurangi dan kedisiplinan di lingkungan sekolah dapat meningkat.