

BAB II

TINJAUAN PUSTAKAN

A. Bimbingan Kelompok

1. Definisi Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan aktivitas yang dilaksanakan secara berkelompok, di mana pimpinan kelompok memberikan informasi serta memandu jalannya diskusi agar para anggota dapat berkembang secara sosial dan saling membantu dalam mewujudkan pencapaian bersama. Bimbingan kelompok diartikan sebagai bentuk layanan bimbingan yang dilaksanakan melalui suasana, proses, dan aktivitas aktivitas yang berlangsung dalam kelompok. Layanan bimbingan kelompok memberikan bantuan atau bimbingan kepada seseorang yang diberikan melalui interaksi dalam sebuah kelompok.⁷

Para ahli memiliki pandangan yang beragam mengenai pengertian bimbingan kelompok. Berikut adalah beberapa definisi dari para ahli:⁸

- a. Menurut Havigrust dan Rusk, bimbingan kelompok mengandung suatu proses yang melibatkan partisipasi seseorang yang memiliki permasalahan

⁷Kartini dan Nurus Sa'adah, "Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar", *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, Vol. 4, No. 5 (2022), 35.

⁸Najla Hana Rifasya, Hidayani Syam, dan Nutria Desi, "PENTINGNYA BIMBINGAN KELOMPOK DALAM PERKEMBANGAN PRIBADI DI PANTI ASUHAN MITRA PAYAKUMBUH", *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, Vol. 4, No. 1 (2024), 58.

atau kebutuhan yang sama dibimbing dan diarahkan oleh seorang ahli atau konselor.

- b. Gibson menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah proses yang dilakukan oleh seorang konselor atau ahli untuk membantu sekelompok individu agar dapat memahami diri mereka dengan lebih baik, mengenali permasalahan yang dihadapi, serta mengembangkan keterampilan dalam mengatasinya.
- c. Corey mengatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pembimbingan oleh seorang konselor kepada sekelompok individu agar mereka bisa mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri, memahami hubungan antar anggota kelompok, serta meningkatkan keterampilan interpersonal.
- d. Menurut Eggen dan Kauchak, bimbingan kelompok adalah bentuk layanan bimbingan yang melibatkan sekelompok individu dengan arahan seorang ahli atau konselor untuk memfasilitasi mereka dalam menyelesaikan masalah pribadi, sosial, maupun akademik, sekaligus meningkatkan pemahaman diri sendiri dan bisa berinteraksi dengan orang lain. Gagasan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok menekankan adanya interaksi antar anggota kelompok dan konselor guna mencapai tujuan bersama serta mendukung perkembangan individu dalam kelompok.

Dengan mempertimbangkan beberapa argument di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan bantuan professional yang dilakukan dalam sebuah kelompok, di mana seorang konselor atau ahli bertindak sebagai pemimpin yang membimbing jalannya interaksi antaranggota. Dalam kegiatan ini, dinamika kelompok dimanfaatkan sebagai sarana untuk saling berkomunikasi, berbagi informasi, serta memberikan dukungan antar sesama.

Selain itu, bimbingan kelompok juga dapat membantu orang-orang dalam menghadapi beragam persoalan, baik yang berkaitan dengan pribadi, sosial, maupun akademik. Dalam prosesnya, konselor berperan membantu mengarahkan percakapan diskusi agar suasana kelompok tetap kondusif sehingga tujuan bersama dapat tercapai dengan baik.

Keberhasilan bimbingan kelompok sangat bergantung pada dinamika kelompok, yaitu suasana interaktif yang tampak dari semangat, kerja sama, dan saling berbagi antar anggota. Dalam suasana ini, anggota kelompok bukan hanya menerima informasi dari konselor, tetapi juga belajar dari pengalaman rekan sejawatnya. Hal ini menciptakan rasa kebersamaan yang membuat individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Ada beberapa tujuan bimbingan kelompok sebagaimana yang dikemukakan oleh Prayitno:⁹ Pertama, agar peserta mampu berbicara di hadapan banyak orang. Kedua, berani menyampaikan pandangan, gagasan, masukan, respon, serta perasaan kepada orang lain. Ketiga, siswa dapat belajar untuk menghargai argument pihak lain dan bertanggung jawab terhadap argument yang disampaikannya. Keempat, siswa dapat mengendalikan diri serta menahan emosi, membangun keakraban dengan anggota kelompok, dan mendiskusikan berbagai pembahasan umum yang penting bagi semua anggota kelompok.

Menurut Bannet, tujuan bimbingan kelompok, yaitu:¹⁰

- a. Memberikan peluang kepada setiap individu untuk mempelajari faktor penting yang bermanfaat dalam mengarahkan dirinya, terutama yang terkait dengan persoalan pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
- b. Menyajikan layanan yang bersifat membantu atau menyembuhkan, dengan cara mempelajari berbagai permasalahan manusia secara umum, mengurangi ketegangan emosional, serta meningkatkan pemahaman tentang dinamika kepribadian.

⁹Armila, "Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stres", *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, Vol. 3, No. 2 (2020), 118.

¹⁰Ibid., 119.

- c. Melalui pembahasan persoalan umum yang dialami individu dalam kegiatan kelompok, serta dengan mengatasi hambatan emosional yang ada, dengan demikian pemahaman mengenai masalah pribadi setiap individu dapat menjadi lebih ringan.

Bimbingan kelompok dapat menjadi tempat belajar sosial bagi para peserta untuk melatih keterampilan berinteraksi dengan orang lain dalam suasana yang aman dan nyaman. Melalui interaksi antaranggota, setiap peserta dapat saling berbagi informasi dan pengalaman. Hal ini membantu mereka memperluas wawasan serta memahami berbagai permasalahan penting dalam kehidupan. Selain itu, kegiatan kelompok juga dapat membantu mengurangi hambatan psikologis seperti rasa minder atau cemas ketika berinteraksi dengan individu lainnya, sehingga peserta merasa lebih yakin dalam mengembangkan potensi dirinya di lingkungan masyarakat.

Selain melatih kemampuan berkomunikasi, bimbingan kelompok juga bertujuan untuk meningkatkan rasa empati dan kemampuan mengelola emosi. Dengan membahas berbagai tema yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, setiap anggota kelompok dapat belajar melihat suatu masalah dari persepsi yang berbeda. Situasi ini membantu mereka menjadi lebih dewasa dalam menyikapi perbedaan pendapat. Pada akhirnya, kegiatan ini bukan sekedar mempermudah peserta mengetahui materi bimbingan, tetapi juga membentuk pribadi yang lebih mudah menyesuaikan diri, mampu

mengendalikan diri, dan dapat menjalin hubungan sosial yang harmonis antar sesama.

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Manfaat bimbingan kelompok menurut Sukardi, sebagai mana yang dikutip dalam jurnal antara lain:¹¹

- a. Memberikan peluang yang lebih luas kepada individu dalam menyampaikan pendapat serta mendiskusikan berbagai peristiwa atau masalah yang ada di lingkungan sekitarnya.
- b. Menolong individu mendapatkan pengetahuan yang benar, sesuai, dan memadai tentang segala hal yang dibahas dalam kelompok.
- c. Mendorong terbentuknya sikap optimistis terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta topic diskusi kelompok.
- d. Membantu anggota kelompok merancang program kegiatan sebagai bentuk penolakan terhadap sisi negatif dan dukungan terhadap sisi positif.
- e. Mendorong terlaksananya kegiatan nyata secara langsung sehingga tujuan yang telah direncanakan dalam program dapat tercapai.

Berdasarkan pemaparan manfaat bimbingan kelompok di atas dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok memiliki manfaat dalam mengembangkan keterampilan komunikasi individu. Melalui kesempatan

¹¹Rifasya, Hidayani Syam, dan Nutria Desi, "PENTINGNYA BIMBINGAN KELOMPOK DALAM PERKEMBANGAN PRIBADI DI PANTI ASUHAN MITRA PAYAKUMBUH", 59.

untuk menyampaikan pendapat, anggota kelompok bukan sekedar belajar berbicara, tetapi juga belajar mendengarkan secara aktif serta menghargai perbedaan pandangan dari orang lain. Hal ini dapat melatih keberanian individu untuk menyampaikan pendapat di depan orang lain dan membantu mengurangi hambatan dalam komunikasi interpersonal.

Selain itu, pemahaman yang lebih objektif juga dapat terbentuk karena adanya pertukaran informasi antar anggota kelompok. Jika ada anggota yang memiliki pandangan yang kurang tepat terhadap suatu masalah, maka anggota lain atau pemimpin kelompok dapat memberikan tanggapan sehingga pemahaman yang diperoleh menjadi lebih seimbang dan luas.

Bimbingan kelompok juga membantu membentuk sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Sikap ini berkembang melalui interaksi dengan teman sebaya yang saling memberi dukungan dalam kelompok. Melalui kegiatan diskusi, anggota kelompok juga belajar menyusun rencana kegiatan sebagai bentuk upaya menolak unsur yang bersifat negatif dan mendukung unsur yang positif. Selain itu, proses ini melatih kemampuan pengambilan keputusan dan pemecahan masalah. Pada akhirnya, bimbingan kelompok diharapkan tidak hanya berhenti pada diskusi, tetapi juga mendorong anggota untuk menerapkan hasil pembahasan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kelompok menjadi tempat belajar dan berlatih sebelum individu menerapkannya di lingkungan sosial yang lebih luas.

4. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok terdiri dari beberapa tahap, yaitu:¹²

a. Tahap Pembentukan

Inti dari tahap pembentukan adalah mengubah individu menjadi anggota kelompok yang siap secara mental dan paham secara teknis untuk mengikuti proses bimbingan selanjutnya.

b. Tahap Transisi

Memastikan kekompakan dan kesiapan anggota untuk meninggalkan zona nyaman menuju tahap kerja yang lebih menantang.

c. Tahap Kegiatan

Interaksi dinamis antar anggota untuk memecahkan masalah atau mendalami topik secara tuntas, guna mencapai perubahan perilaku dan pemahaman yang lebih baik. Tahap pengakhiran adalah merangkum pencapaian, melakukan refleksi, dan memastikan keberlanjutan perubahan agar anggota mampu berdiri sendiri tanpa ketergantungan pada kelompok.

d. Tahap Pengakhiran

Merangkum pencapaian, melakukan refleksi, dan memastikan keberlanjutan perubahan agar anggota mampu berdiri sendiri tanpa ketergantungan pada kelompok.

¹²Muhammad Farid Ilhamuddin, Kireina Dewi Suyanto, Oktavia Santoso, Dyas Noviarale Fitriani, "Tahapan Bimbingan Kelompok: Landasan Teoritis Dan Praktis Dalam Fasilitasi Pengembangan Individu Dan Kelompok", *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 6, No. 1 (2024), 112-114.

Keberhasilan bimbingan kelompok terjadi secara bertahap, bukan instan. Pada awalnya, anggota hanya “hadir” dan mulai menyesuaikan diri, namun seiring berjalannya proses hingga tahap pengakhiran, mereka diharapkan menjadi lebih mandiri. Tahap transisi dan kegiatan berperan sebagai “jembatan” yang menguji kesiapan mental anggota, agar mereka tidak sekedar memahami teori, tetapi juga berkembang dalam karakter. Selama proses ini, peran pemimpin kelompok sangat penting dan harus fleksibel: menjadi pengajar di tahap awal, mediator saat transisi, fasilitator saat kegiatan, dan motivator di tahap akhir. Kepekaan pemimpin dalam membaca dinamika kelompok menentukan kedalaman proses belajar yang dialami anggota.

Interaksi sosial di dalam kelompok menjadi kekuatan utama; dengan berbagi pengalaman dan merefleksikan permasalahan, anggota merasakan empati dan dukungan yang lebih kuat dibanding bimbingan individual, sehingga perubahan perilaku menjadi lebih tahan lama. Keberhasilan bimbingan kelompok diukur dari sejauh mana anggota dapat membawa hasil diskusi ke kehidupan nyata, misalnya dalam bentuk wawasan baru, keterampilan komunikasi, dan rencana aksi yang siap diterapkan untuk menghadapi tantangan di lingkungan sosial mereka.

B. Teknik *Self Management*

1. Definisi *Self-Management*

Self-Management adalah keterampilan seseorang untuk mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku dirinya sendiri melalui berbagai strategi seperti pemantauan diri, penguatan positif, komitmen pribadi, dan pengendalian rangsangan agar perubahan perilaku dapat tercapai secara efektif.¹³

Teknik *Self-Management* adalah upaya seseorang untuk mengatur dan mengubah perilakunya secara mandiri melalui berbagai strategi agar dapat mencapai kemandirian serta menjalani kehidupan yang lebih produktif.¹⁴

Menurut penjelasan yang dipaparkan di atas, maka disimpulkan bahwa teknik *self-management* merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur, mengontrol, dan menilai perilakunya sendiri. Dengan menggunakan cara seperti memantau diri, memberi penghargaan pada diri sendiri, membuat komitmen pribadi, dan mengendalikan rangsangan, seseorang dapat mengubah perilakunya secara mandiri agar hidupnya menjadi lebih mandiri dan produktif.

¹³Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Teknik Self Management", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol. 1, No. 1 (2016), 3.

¹⁴Aldi Fidelis Takaeb, Ronny Gunawan, Andreas Rian Nugroho, *Panduan Konseling Kelompok Teknik Self Management* (Jakarta: Prodi BK FKIP Universitas Kristen Indonesia, 2023), 7.

2. Langkah-Langkah *Self-Management*

Terdapat empat langkah-langkah dalam teknik *self management*, yaitu:¹⁵

b) *Self Monitoring*

Konseli/siswa melakukan pengawasan terhadap dirinya sendiri dengan cara mengenali dan mencatat perilaku yang menjadi target perubahan. Selanjutnya, konseli mengemukakan beberapa kemungkinan strategi untuk mengelola dirinya, kemudian menentukan strategi yang diterapkan.

c) *Self Reward*

Konseli/siswa memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri apabila berhasil melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Sebaliknya, jika tidak berhasil, konseli dapat memberikan konsekuensi atau hukuman kepada dirinya.

d) *Self Contract*

Konseli/siswa menyatakan kesediaan dan komitmennya untuk menerapkan teknik *self management* serta melaksanakan hasil konseling dengan penuh kesungguhan.

¹⁵Yellamsi, Sucuani Latif, dan Rosmini Mannenni, "Layanan Konseling Individu Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone Di SMK Negeri 1 Padang Panjang Sumatera Barat", *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, Vol. 4, No. 1 (2022), 466.

e) *Stimulus Control*

Konseli/siswa mengamati dan mencatat berbagai faktor yang menjadi penghambat dalam proses perubahan perilaku, kemudian merumuskan solusi atau cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan tersebut.

Penggabungan semua tahapan ini bertujuan agar konseli/siswa lebih mandiri dan tidak selalu bergantung pada konselor ketika menghadapi masalah di masa depan. Dengan memahami *stimulus control* konseli dapat belajar mengatur atau mengubah lingkungan fisik maupun sosialnya supaya dapat mengurangi hal-hal yang memicu perilaku negatif. Selain itu, penggunaan *self reward* dan *self contract* membantu menjaga sangat bergantung pada kejujuran konseli saat melakukan pemantauan diri, karena data yang jujur dan akurat akan membantu dalam mengambil keputusan yang tepat untuk mengelola perilaku agar menjadi lebih baik dan adaptif.

C. Konsentrasi Belajar

1. Definisi Konsentrasi Belajar

Menurut Bili, konsentrasi belajar adalah proses mengalihkan pandangan dan pemikiran seseorang dari unsur-unsur yang tidak berkaitan dengan kegiatan belajar.¹⁶ Menurut Indrawati, konsentrasi belajar adalah keterampilan memfokuskan pandangan terhadap pelajaran. Menurut

¹⁶Amalia Adila, Sucipto, dan F. Shoufika Hilyana, "Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA", *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, Vol. 8, No. 4 (2022), 6.

Dimiyati dan Mudjiono konsentrasi belajar merupakan kecakapan dalam memfokuskan pengamatan terhadap apa yang sedang dipelajari dan bagaimana melakukannya. Sedangkan menurut Supriyo, konsentrasi adalah memfokuskan pandangan pada satu unsur dan menghilangkan semua unsur lain yang tidak penting.¹⁷

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan dan usaha sadar seseorang untuk memusatkan seluruh perhatian serta pikiran pada materi dan kegiatan belajar. Proses ini melibatkan usaha mental yang kuat sehingga seseorang dapat menerima, memahami, dan menyimpan informasi ke dalam memori dengan lebih baik. Ketika seseorang memiliki konsentrasi yang tinggi, maka akan berada dalam kondisi fokus yang mendalam. Pada kondisi ini, berbagai gangguan dari dalam diri seperti melamun dapat dikurangi sehingga perhatian tetap tertuju pada kegiatan belajar.

2. Aspek-Aspek Konsentrasi Belajar

Menurut Castle dan Beckler, aspek-aspek yang membentuk konsentrasi belajar adalah:¹⁸

¹⁷Amilia Eni Rudianti, dkk., "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dengan Bantuan *Ice Breaking* Pada Kelas IV SDN 22 Ampenan Tahun Ajaran 2022/2023", *Jurnal Literasi Dan Pembelajaran Indonesia*, 20.

¹⁸Haslianti, "Pengaruh Kebisingan Dan Motivasi Belajar", *Psikoborneo*, Vol. 7, No. 4 (2019), 608–14.

- a) Fokus secara selektif, yaitu kemampuan untuk memilih apa yang harus menjadi perhatian.
- b) Menjaga fokus, yaitu kemampuan untuk tetap tertuju pada suatu hal dalam jangka waktu tertentu.
- c) Kesadaran terhadap situasi, yaitu kemampuan untuk memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang situasi atau keadaan yang sedang terjadi.
- d) Kemampuan mengalihkan fokus perhatian, yaitu kemampuan untuk memindahkan perhatian dari satu hal ke hal lain sesuai dengan kebutuhan.

Empat aspek tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi belajar bukan hanya soal melihat atau mendengar, tetapi merupakan proses berpikir yang aktif. Konsentrasi melibatkan kemampuan memilih informasi yang penting, mempertahankan perhatian dalam waktu tertentu, dan memahami situasi di sekitar saat belajar.

Secara sederhana, konsentrasi yang baik terjadi ketika seseorang bias mengabaikan gangguan dan fokus pada tugas utama, menjaga perhatian tetap stabil, serta tetap sadar terhadap lingkungan belajarnya. Jika ketiga hal ini dikuasai, maka proses memahami dan menyerap informasi akan menjadi lebih mudah, teratur dan stabil.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar diantaranya adalah management waktu, motivasi yang diperoleh, keinginan atau ketertarikan terhadap sesuatu, kondisi fisik, psikis, emosional, dan pengalamannya, tingkat kecerdasannya, minat dan motivasi yang lemah terhadap pembelajaran, perasaan gelisa, marah, tertekan, suasana belajar yang berisik, pasif, dan tidak mampu belajar dengan baik.¹⁹

Faktor dari luar seperti lingkungan social dan kondisi masyarakat turut mempengaruhi konsentrasi serta prestasi belajar. Jika seseorang tinggal di lingkungan yang mayoritas warganya berpendidikan dan memiliki sikap positif, hal tersebut dapat meningkatkan semangat belajar anak. Sebaliknya, jika orang-orang yang tidak berpendidikan dan tidak berperilaku mengontrol lingkungan, hal itu dapat mempengaruhi anak menjadi kurang termotivasi atau cenderung malas dalam belajar.²⁰

Lingkungan sosial dan hobi yang sudah menjadi kebiasaan, misalnya budaya adu kerbau sangat memengaruhi perhatian siswa dalam belajar. Hobi yang dilakukan bersama-sama dan melibatkan emosi yang kuat dapat mengganggu konsentrasi jika tidak dikelola dengan baik. Akibatnya, pikiran

¹⁹Riinawati, "Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar", *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 3, No. 4 (2021), 2307.

²⁰Halimah Tussaddiyah Siregar, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Dalam Pembelajaran PAI", *Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, Vol. 2, No. 2 (2024), 224.

siswa sering lebih fokus pada keseruan dalam hobi tersebut daripada pada pelajaran di kelas.

4. Indikator Konsentrasi Belajar

Indikator konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:²¹

a) Perilaku Kognitif

- 1) Kesiapan dalam menggunakan pemahaman untuk diterapkan ketika dibutuhkan.
- 2) Kemampuan memahami dan menafsirkan informasi secara menyeluruh.
- 3) Kemampuan menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam situasi tertentu.
- 4) Kemampuan melakukan analisis serta menggabungkan berbagai pengetahuan yang dimiliki.

b. Perilaku Afektif

- 1) Menunjukkan perhatian terhadap materi yang sementara dipelajari.
- 2) Menyampaikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan oleh guru.
- 3) Dapat mengungkapkan atau mengemukakan gagasan maupun pendapat.

c. Perilaku Psikomotor

²¹Kartini dan Nurus Sa'adah, "Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar", *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, Vol. 4, No. 5 (2022), 3.

- 1) Adanya gerakan anggota tubuh yang dilakukan secara tepat sesuai dengan arahan guru.
- 2) Menunjukkan komunikasi nonverbal, misalnya raut wajah serta gerakan tubuh yang memiliki makna.

Ketiga ranah perilaku, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik, saling berkaitan dan bekerja bersama dalam membentuk kemampuan belajar seseorang. Aspek kognitif membantu seseorang memahami teori dan konsep dengan baik. Aspek afektif berperan dalam menumbuhkan motivasi, minat, dan sikap positif terhadap pembelajaran. Sementara itu, aspek psikomotorik terlibat dari kemampuan seseorang dalam mempraktikkan atau menerapkan apa yang telah dipelajari. Jika ketiganya berjalan seimbang, punya kemauan dan sikap yang baik, serta mampu mempraktikkannya, maka proses belajar akan lebih efektif dan bermanfaat, terutama saat menghadapi situasi nyata.

D. Landasan Alkitab

Dalam alkitab Yesus mengajar diatas bukit dalam peristiwa yang dikenal sebagai Khotbah di Bukit, yang ditulis dalam Injil Matius 5:1-16. Ketika melihat banyak orang mengikuti-Nya, Yesus naik ke bukit dan mulai mengajar murid-murid serta orang banyak. Bukit menjadi tempat yang menungkingkan banyak orang mendengar pengajaran-Nya dengan jelas. Peristiwa ini menunjukkan bahwa Yesus adalah guru yang mengajarkan kehendak Allah kepada semua orang tanpa membedakan status atau latar belakang mereka.

Dalam pengajaran-Nya, Yesus menyampaikan ucapan bahagia yang menjelaskan karakter orang-orang yang hidup menurut kehendak Allah. Ia mengatakan bahwa orang yang rendah hati, murah hati, pembawa damai, dan yang lapar serta haus akan kebenaran adalah orang yang diberkati. Melalui ajaran ini, Yesus menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada kekayaan, kekuasaan, atau keberhasilan duniawi, melainkan pada hubungan yang benar dengan Allah dan kehidupan yang mencerminkan nilai-nilai Kerajaan Allah.

Melalui Khotbah di Bukit, Yesus menegaskan bahwa iman harus diwujudkan dalam tindakan nyata, ia mengajarkan pentingnya mengasihi musuh, berdoa dengan tulus, tidak menghakimi orang lain, serta melakukan firman Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Pengajaran ini mengajak setiap orang untuk membangun hidup diatas dasar yang kuat, yaitu ketaatan kepada Allah. Dengan demikian, Khotbah di Bukit menjadi pedoman bagi orang percaya untuk hidup sesuai dengan kehendak Tuhan dan menjadi berkat bagi sesama.

Dalam konteks bimbingan kelompok, pengajaran Yesus dalam Khotbah di Bukit mengajarkan bahwa setiap anggota kelompok tidak hanya memahami iman secara teori , tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan kelompok, anggota dapat saling belajar untuk mengasihi, menghargai, mendukung satu sama lain, bahkan ketika terdapat perbedaan

pendapat atau konflik. Sikap mengasihi sesama yang diajarkan Yesus menjadi dasar terciptanya hubungan yang harmonis dan penuh kasih dalam kelompok.

Oleh karena itu, bimbingan kelompok dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu anggota membangun kehidupan yang berlandaskan ketaatan kepada Allah. Melalui interaksi, refleksi, dan dukungan bersama, setiap anggota diajak untuk bertumbuh dalam iman dan menjadi pribadi yang mampu membawa dampak positif bagi keluarga, sekolah, gereja, maupun masyarakat.

Dalam Galatia 5:22-23 menjelaskan tentang buah Roh, yaitu karakter yang dihasilkan dalam kehidupan seseorang yang hidup menurut kehendak Allah. Buah Roh tersebut meliputi kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, dan penguasaan diri. Karakter-karakter ini menjadi dasar bagi kehidupan yang sehat, baik dalam hubungan dengan Tuhan, sesama manusia, maupun dengan diri sendiri.

Diantara semua Buah Roh tersebut, penguasaan diri memiliki hubungan yang paling erat dengan konsep *self management*. Penguasaan diri adalah kemampuan untuk mengendalikan keinginan, emosi dan tindakan sehingga tidak dikuasai oleh dorongan sesaat. Seseorang yang memiliki penguasaan diri akan lebih mampu mengatur waktu, menetapkan prioritas, membuat keputusan yang bijaksana dan tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian, Galatia 5:22-23 menunjukkan bahwa *self management* yang efektif tidak hanya bergantung pada keterampilan atau strategi, tetapi juga pada pembentukan karakter yang baik. Ketika buah Roh bertumbuh dalam

kehidupan seseorang, kemampuan mengelola diri akan semakin berkembang dan tercermin dalam sikap serta perilaku sehari-hari.

Rasul Paulus menasehati jemaat di Kolose agar menjalani setiap pekerjaan dan tanggung jawab dengan sikap yang benar. Dalam Kolose 3:23 mengajarkan bahwa segala sesuatu yang dilakukan, baik pekerjaan, pelayanan, maupun aktivitas sehari-hari, hendaknya dikerjakan dengan sungguh-sungguh, penuh tanggung jawab, dan motivasi yang berpusat kepada Tuhan. Dalam konteks konsentrasi belajar Kolose 3:23 mengajarkan bahwa belajar bukan sekedar kewajiban akademik untuk memperoleh nilai yang baik atau memenuhi tuntutan orang dan guru, tetapi juga merupakan bentuk tanggung jawab yang dipersembahkan kepada Tuhan.

Ketika siswa memandang belajar sebagai bagian dari panggilannya untuk mengembangkan potensi yang diberikan Tuhan, maka siswa akan terdorong untuk belajar dengan sungguh-sungguh dan fokus. Konsentrasi belajar menjadi lebih mudah dipertahankan karena motivasinya berasal dari kesadaran bahwa setiap usaha belajar memiliki tujuan yang lebih tinggi dari pada sekedar pencapaian pribadi.

Dalam 1 Petrus 4:10 mengajarkan bahwa setiap orang percaya telah menerima karunia dari Allah yang berbeda-beda. Karunia tersebut bukan untuk kepentingan diri sendiri melainkan untuk dipakai melayani dan membangun sesama. Rasul Petrus menekankan bahwa setiap orang percaya adalah pengurus dari kasih karunia Allah, sehingga mereka memiliki tanggung

jawab untuk menggunakan kemampuan, waktu, dan talenta yang dimiliki secara bijaksana sesuai dengan kehendak Tuhan. Dengan demikian, kehidupan orang percaya seharusnya mencerminkan sikap melayani, saling mendukung, dan memberikan manfaat bagi orang lain.

Dalam kaitannya dengan adu kerbau, ayat ini memberikan prinsip bahwa karunia dan waktu yang diberikan Allah seharusnya diarahkan pada aktivitas yang membangun bukan pada aktivitas yang dapat mengganggu tanggung jawab utama, seperti belajar. Apabila seseorang terlalu menghabiskan waktu untuk mengikuti atau terlibat dalam adu kerbau hingga mengabaikan pendidikan maka hal tersebut tidak sejalan dengan pesan 1 Petrus 4:10.

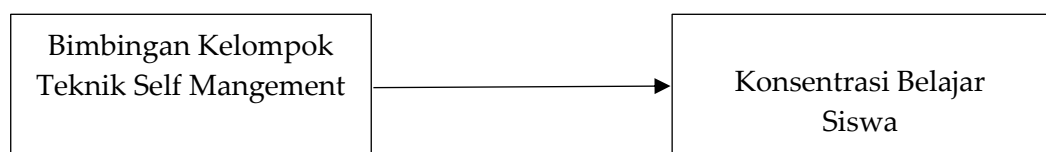
E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah dasar pertimbangan yang digunakan dalam penyusunan suatu penelitian melalui sintesis antara hasil observasi dan berbagai kajian pustaka.²² Kerangka berpikir dalam penelitian ini diawali dengan mengidentifikasi persoalan konsentrasi belajar bagi siswa yang memiliki hobi adu kerbau. Hobi ini sering menghabiskan banyak waktu, tenaga, dan uang sehingga mempengaruhi siswa ketika berada di sekolah karena kelelahan mengikuti aktivitas pada kegiatan adu kerbau yang berdampak kepada tidak konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran di sekolah sehingga

²²Addini Zahra Syahputri, Fay Della Fallenia, dan Ramadani Syafitri, "Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif", *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, Vol. 2, No. 1 (2023), 161.

prestasi menurun bahkan berdampak pula pada kehadiran siswa di sekolah. Ketika berada di kelas siswa menjadi sulit fokus atau merasa lelah secara mental. Hal tersebut memperlihatkan bahwa siswa belum mampu mengatur prioritas antara hobi dan kegiatan belajar. Untuk mengatasi masalah tersebut, digunakan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk menjadi sarana bagi peserta didik yang memiliki hobi adu kerbau untuk memperbaiki konsentrasi belajar mereka. Melalui kegiatan kelompok, siswa saling berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar dari teman-temannya. Dalam kegiatan ini juga diterapkan langkah-langkah *self management*, dari kegiatan tersebut dapat membantu siswa menyadari ketika pikirannya mulai terganggu oleh hobi adu kerbau dan belajar mengalihkan kembali fokusnya pada pelajaran. Dengan mampu mengatur perilaku dan waktu secara mandiri, siswa diharapkan tidak lagi terlalu terpengaruh oleh hobinya saat berada di sekolah.

Gambar I. 1 Kerangka berpikir



Variabel X: Bimbingan Kelompok Teknik Self Managemen

Variabel Y: Konsentrasi Belajar Siswa

F. Materi *Self Management*

Tema yang peneliti gunakan untuk menerapkan teknik *self management* yaitu “Management Waktu”. Pemilihan tersebut sangat sesuai bagi siswa SMK yang memiliki hobi adu kerbau. Hal ini karena, sering terjadi benturan antara kegiatan sekolah yang padat dengan waktu yang dibutuhkan untuk mengikuti kegiatan adu kerbau. Siswa SMK biasanya memiliki banyak kegiatan praktik di bengkel atau laboratorium yang membutuhkan fokus tinggi, namun di sisi lain hobi adu kerbau juga membutuhkan waktu dan tenaga. Jika siswa tidak mampu mengatur waktu dengan baik melalui teknik *self management*, mereka bisa mengalami kelelahan fisik dan mental. Akibatnya, saat berada di kelas mereka menjadi kurang fokus karena masih memikirkan kerbau atau merasa mengantuk.

Tema *management* waktu dalam penelitian ini menjadi penghubung antara teknik *self management* dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa. Melalui kegiatan bimbingan kelompok, siswa diajak untuk memantau penggunaan waktu mereka setiap hari. Dengan cara ini, mereka dapat mengetahui waktu yang sering terbuang saat mengikuti kegiatan adu kerbau. Setelah itu, siswa belajar menentukan prioritas kegiatan dan mengontrol kebiasaan mereka. Mereka juga untuk tidak memikirkan hobi saat saat jam pelajaran. Dengan tema ini, siswa diharapkan dapat mengubah kebiasaan mereka yang sebelumnya lebih mengikuti hobi menjadi lebih teratur dalam mengatur waktu sehingga, mereka lebih fokus dan berkonsentrasi saat belajar di kelas.

Adapun langkah-langkah bimbingan kelompok teknik *self management* yang akan penulis gunakan sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan

Dalam bagian ini penulis berupaya menjalin relasi yang hangat serta menciptakan suasana yang nyaman bagi anggota kelompok. Langkah-langkahnya yaitu:

- a) Anggota kelompok melakukan pengenalan dengan teman-teman kelompok.
- b) Siswa berbagi pengalaman mengenai seberapa sering mereka terlibat dalam kegiatan adu kerbau.

2. Tahap Peralihan

Dalam tahap ini penulis mulai menjelaskan konsep dan cara kerja teknik *self management*. Penjelasan tersebut dikaitkan dengan persoalan yang dialami siswa, seperti menurunnya konsentrasi belajar.

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini adalah bagian utama proses intervensi, yaitu dengan menerapkan empat komponen utama dalam *self management*. Langkah-langkahnya adalah:

- a) *Self Monitoring* (Pemantauan diri)

Siswa diminta untuk mencatat aktivitas mereka selama satu minggu menggunakan buku.

b) Stimulus Control

Siswa membuat kesepakatan untuk tidak membuka video adu kerbau, tidak mengadiri ataupun terlibat langsung dalam kegiatan tersebut, serta tidak membicarakan topik yang terkait dengan adu kerbau selama jam pelajaran berlangsung, selama di sekolah dan di rumah.

c) Self Contract

Siswa membuat perjanjian tertulis dengan dirinya sendiri yang disaksikan oleh anggota kelompok.

d) Self Reward

Siswa memberikan penghargaan kepada diri sendiri ketika berhasil mencapai target pengaturan waktu dan konsentrasi belajar.

4. Tahap Pengakhiran

Tahap ini, setiap anggota kelompok berbagi pengalaman mengenai perubahan yang mereka rasakan setelah mencoba mengelola waktu dan meningkatkan fokus belajar.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan tanggapan sementara mengenai persoalan atau fokus penelitian yang masih harus dibuktikan kebenarannya melalui analisis data empiris. Jenis hipotesis yang digunakan adalah hipotesis kausal. Jenis hipotesis kausal yaitu dugaan sementara yang menunjukkan adanya

pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).²³ Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok teknik *self management*, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu konsentrasi belajar.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini terdiri dari:

H1: Bimbingan kelompok teknik *self management* efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

H0: Bimbingan kelompok teknik *self management* tidak efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

²³H. Rifa'I Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021), 40.