

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Tinjauan Tentang Bimbingan Kelompok Islami

a. Pengertian Bimbingan Kelompok Islami

Bimbingan Kelompok menurut penjelasan Hartiah menjelaskan bahwa bimbingan yang dilakukan secara kelompok dan terdiri dari beberapa individu yang dapat menerima bimbingan yang dimaksudkan. Dalam lingkungan sekolah, bimbingan kelompok dilakukan ketika siswa memiliki permasalahan yang relatif sama atau memiliki hubungan serta adanya kemauan untuk menyelesaikan permasalahan secara bersama.¹

Menurut Prayitno, Bimbingan Kelompok merupakan suatu kegiatan yang memanfaatkan adanya dinamika didalamnya, sehingga dapat mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok lebih menekankan pada upaya bimbingan untuk individu dilakukan melalui sebuah kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk memberikan kemudahan dalam pertumbuhan individu, dalam artian kegiatan bimbingan kelompok juga memberikan suatu dorongan dan juga motivasi kepada individu untuk mengubah diri dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki dalam diri dilakukan secara optimal.²

Sutoyo menjelaskan mengenai bimbingan dan konseling islami sebagai upaya membantu individu dalam mengembangkan fitrah iman, agar fitrah-fitrah yang ada pada diri individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Bimbingan dan konseling islami dikatakan sebagai bimbingan dan konseling yang terarah, agar dapat mengembangkan fitrah beragama yang dimiliki setiap individu dilakukan melalui menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di

¹ Ajeng Nur Aliyah, dkk. "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 05, no. 01 (2017):5 diakses pada tanggal 21 Februari 2023 <https://jurnal.fdk.uinsgd.ac.id/index.php/irsyad/article/download/878/168>

² Anis Nuril Laili Sulistyowati, "Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa," *Edukasi: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 10, no. 02 (2015): 416

dalam Al-Qur'an dan Hadits, sehingga dapat hidup selaras sesuai tuntunan ajaran agama islam. Merujuk pada pengertian bimbingan kelompok yang telah dijelaskan secara umum, serta penjelasan bimbingan dan konseling islami maka ditarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok berbasis islami merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memberikan pengarahan dan bantuan yang dilakukan oleh seseorang dalam bidangnya kepada individu yang dilakukan secara berkelompok dengan mengintegrasikan nilai-nilai yang diajarkan dalam islam yang diharapkan setiap individu dapat belajar serta berbagi pengalaman dalam upaya mengembangkan sikap, wawasan dan juga keterampilan. Pengembangan diri dalam rangka membantu individu hidup selaras dengan ketentuan dan juga petunjuk Allah sehingga mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.³

Dijelaskan bahwa bimbingan kelompok islami sebagai sebuah upaya untuk membantu individu dalam belajar mengembangkan fitrah beragama. Terdapat pendapat ulama mengenai kata fitrah yang dijelaskan dalam firman Allah QS. Ar-Rum ayat 30, yang berbunyi;

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.” (QS.Ar-Rum:30)⁴

³ Riki Maulana, “Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Islami Untuk Meningkatkan Kecerdasan Sosial Siswa SMK,” *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling* 02, no. 01 (2016): 60 diakses pada tanggal 21 Februari 2023 <https://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/download/2014/1140>

⁴ Al-Qur'an Al-Ra'd 11, Al-Qur'an & Tajwid Terjemahan (Bandung: Departemen Agama RI, PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2007)

Dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan setiap pendapat yang dimiliki, sesuai dengan tema yang akan dibahas dalam kegiatan kelompok. setiap anggota kelompok juga diajak untuk ikut berpartisipasi dalam mengembangkan setiap permasalahan yang terjadi pada tiap-tiap anggota kelompok. Dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dapat dilakukan melalui tiga kelompok, yaitu;⁵

- 1) Kelompok kecil yang anggotanya terdiri dari 2-6 orang
- 2) Kelompok sedang yang anggotanya terdiri dari 7-12 orang
- 3) Kelompok besar/ kelas, kelompok besar terdiri dari 13-20 anggota sedangkan untuk kelompok kelas anggotanya bisa mencapai 20-40 orang

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Prayitno menjelaskan mengenai tujuan dari bimbingan kelompok yang dibagi menjadi dua, yaitu;

- 1) Tujuan umum dari bimbingan kelompok yaitu sosialisasi siswa menjadi berkembang, khususnya pada kemampuan komunikasi tiap anggota kelompok. sudah menjadi rahasia umum bahwa seseorang sering mengalami kesusahan dalam berkomunikasi ketika bersosialisasi yang dipengaruhi oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan tidak efektif.
- 2) Tujuan Khusus. Bimbingan kelompok membahas topik-topik tertentu, dengan lebih menekankan hidupnya dinamika kelompok, pembahasan topik-topik tersebut guna mendorong pengembangan perasaan, pikiran, sikap serta menunjang terwujudnya tingkah laku yang lebih efektif. Dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok menjadikan individu lebih aktif dalam berinteraksi dengan tiap-tiap anggota kelompok.

Dari uraian diatas ditarik kesimpulan bahwasanya hal yang paling penting dalam kegiatan bimbingan

⁵ Juraida, "Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Ketakwaan Siswa Terhadap Tuhan Yang Maha Esa di MTs Negeri Mulawarman Banjarmasin," JMBK 2, no. 01 : 43

kelompok yaitu proses sama-sama belajar baik bagi petugas bimbingan (konselor) maupun bagi individu yang melakukan bimbingan (konseli). Bimbingan kelompok juga memiliki tujuan untuk dapat mengarahkan individu dalam menemukan dan memahami diri, mengarahkan diri serta dapat belajar cara menyesuaikan diri dengan lingkungannya.⁶

c. Komponen Bimbingan Kelompok

Dalam kegiatan bimbingan kelompok tidak akan terlepas dari komponen yang terlibat didalamnya. Prayitno menjelaskan bahwa dalam bimbingan kelompok terdapat komponen yang berperan dua pihak, yaitu;⁷

1) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok menjadi tugas dari seorang konselor yang terlatih dan memiliki wewenang dalam menyelenggarakan kegiatan konseling profesional. Konselor yang melaksanakan kegiatan bimbingan harus memiliki ketrampilan khusus yang sudah terlatih.

2) Anggota Kelompok

Dalam kegiatan bimbingan, terutama pada kegiatan bimbingan kelompok yang terdiri dari beberapa individu, tidak semua individu dapat diambil untuk dijadikan anggota kelompok. Anggota kelompok dapat diambil melalui beberapa *assessment* terhadap masalah yang sedang dihadapi.

d. Fungsi Bimbingan Kelompok

Siti Hartinah mengemukakan bahwa bimbingan kelompok memiliki beberapa fungsi, berikut penjelasannya;

1) Terbatasnya tenaga pembimbing yang tidak sebanding dengan jumlah siswa (konseli) yang

⁶ Ibrahim Ali, "Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Menumbuhkan *Self Management* dalam Belajar Siswa," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 05, no. 02 (2017): 148 diakses pada tanggal 22 Februari 2023 <https://jurnal.fdk.uinsgd.ac.id/index.php/irsyad/article/download/849/211/>

⁷ Dian Novianti Sitompul, "Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan kelompok Teknik Role-Playing Terhadap Perilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman di SMA Negeri 1 Rantau Utara T.A 2014/2015," *Jurnal EduTech* 01, no. 01 (2015:)5-6 diakses pada tanggal 22 Februari 2023 <https://media.neliti.com/media/publications/42696-ID-pengaruh-penerapan-layanan-bimbingan-kelompok-teknik-role-playing-terhadap-peril.pdf>

memerlukan bimbingan, sehingga pelaksanaan bimbingan yang dilakukan tiap individu kurang efektif.

- 2) Melalui kegiatan bimbingan kelompok anggota kelompok akan dilatih dalam menghadapi permasalahan yang akan dipecahkan secara bersama-sama.
- 3) Menumbuhkan keberanian tiap individu, dalam bimbingan kelompok tiap-tiap individu diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat serta diajarkan untuk dapat menghargai pendapat orang lain.
- 4) Melalui bimbingan kelompok tiap anggota akan dengan mudah mendapatkan informasi yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dihadapi.
- 5) Melalui kegiatan bimbingan kelompok ini akan menyadarkan tiap individu bahwa setiap permasalahan tidak harus untuk dipendam dan diselesaikan sendiri, tetapi setiap individu juga memerlukan seseorang yang ahli dalam bidangnya untuk membantu menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapi.⁸

e. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok

Menurut Amti, jenis-jenis bimbingan kelompok dalam pelaksanaannya dibedakan menjadi dua jenis, yaitu;⁹

- 1) Bimbingan Kelompok Bebas, dimana pelaksanaan bimbingan kelompok tiap anggota bebas dalam mengemukakan segala pikiran dan perasaannya dalam forum kelompok. Selanjutnya apa yang telah disampaikan oleh anggota kelompok itulah yang nantinya akan menjadi pokok bahasan dalam kelompok.
- 2) Bimbingan Kelompok Tugas, salah satu bentuk pelaksanaan bimbingan kelompok dimana proses

⁸ Ahmad Dimiyati Mawaridz dan Tita Rosita, “Bimbingan Kelompok Untuk Siswa SMP Ynag Memiliki Minat Belajar Rendah,” *FOKUS* 02 no. 04 (2019): 164-165

⁹ Ajeng Nuraliyah Azhar, dkk. “Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa,” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 05, no. 01 (2017): 6

jalannya serta isi dari materi yang dibahas dalam kelompok itu tidak ditentukan oleh anggota kelompok, melainkan pemimpin kelompok mengarahkan untuk menyelesaikan pada suatu tujuan.

f. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Dalam melakukan bimbingan kelompok juga terdapat beberapa asas didalamnya, berikut asas-asas dalam bimbingan kelompok;

1) Asas kerahasiaan

Dalam asas kerahasiaan baik konseli maupun konselor harus dapat menyimpan serta merahasiakan apa saja yang menjadi data atau informasi yang telah diperoleh ataupun yang telah menjadi pembahasan antara konselor dan juga konseli.

2) Asas keterbukaan

Dalam asas ini yang telah menjadi anggota dalam bimbingan kelompok memiliki kebebasan dan berhak untuk mengemukakan pendapatnya tanpa adanya rasa takut dan ragu-ragu.

3) Asas kesukarelaan

Tiap-tiap anggota bebas dalam mengekspresikan dirinya tanpa harus adanya tekanan dari orang lain.

4) Asas Kenormatifan

Dalam asas ini menekankan bahwa semua yang telah dilakukan dan menjadi pembahasan tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, semua yang dilakukan dalam kegiatan bimbingan kelompok harus sesuai dengan norma adat, agama, hukum serta kebiasaan yang berlaku.¹⁰

g. Proses Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam setiap kegiatan pastinya memiliki tahapan-tahapan yang harus dilakukan, begitu juga dengan kegiatan bimbingan kelompok. Hartinah menjelaskan layann bimbingan kelompok memilki empat tahapan, yaitu,¹¹

¹⁰ Syifa Nur Fadilah, "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 03, no. 02 (2019): 170-171

¹¹ Juraida, "Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Ketakwaan Siswa Terhadap Tuhan Yang Maha Esa di Mts. Negeri Mulawarman Banjarmasin," *JMBK* 02, no.01 :45-44

- 1) Tahap Pembentukan
Pada tahap pembentukan ini, tiap anggota diberikan kesempatan untuk memperkenalkan diri satu sama lain. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan mengenai kegiatan bimbingan kelompok ini dan tujuan kegiatan yang akan dicapai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok.
- 2) Tahap Peralihan
Pada tahap ini tugas pemimpin kelompok untuk berperan aktif dalam membangun suasana, keseriusan, dan juga keyakinan anggota kelompok bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan melahirkan sesuatu hal yang positif.
- 3) Tahap Inti
Pada tahap inti, pemimpin kelompok mulai masuk kedalam pembahasan masalah atau topik yang akan dijadikan pembahasan dalam bimbingan kelompok. Masalah dapat berbagai macam dari yang sifatnya pribadi, sosial maupun karir.
- 4) Tahap Pengakhrian
Tahap ini menjadi tahap terakhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. pada tahap ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyampaikan kesan dan pesan serta evaluasi akhir terhadap bimbingan kelompok.

2. Tinjauan Tentang Etos Belajar

a. Pengertian Etos Belajar

Kata etos berasal dari Bahasa Yunani yang berbunyi *ethos* yaitu karakter. Yang menjadi kebiasaan seseorang, motivasi serta cara memandang dunia yang berkaitan dengan gambaran, cara bertindak ataupun mengenai gagasan yang paling komprehensif.¹²

Belajar menurut pendapat Slamet merupakan suatu proses yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan perubahan secara keseluruhan. Kegiatan belajar di bidang pendidikan ditandai dengan adanya

¹² Sugeng Bayu Wahyono, "Pengukuran Indeks Etos Belajar Siswa di Daerah Istimewa Yogyakarta," *Jurnal Kependidikan* 44, no. 01 (2014): 54

perubahan diri sebagai hasil dari adanya sebuah latihan dan usaha.¹³

Selain itu kata belajar jika dilihat dari perspektif behaviorisme dijelaskan sebagai suatu proses untuk mendapatkan perubahan perilaku dari keseharian yang buruk menjadi keseharian yang baik. Perubahan tersebut dapat dilihat dari proses modifikasi tingkah laku agar menjadi permanen, dan tidak hanya pada tingkah laku saja melainkan juga pada perbuatan, cara berpikir, cara bersikap dan juga perasaan.¹⁴

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa etos belajar sebagai sebuah karakteristik kebiasaan siswa dalam melakukan kegiatan untuk mendapatkan perubahan tingkah laku akibat adanya pengalaman berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

b. Aspek-Aspek Etos Belajar

Wardi Bachtiar dalam bukunya “Metodologi Penelitian Dakwah” menjelaskan variabel yang menjadi tolak ukur dalam etos belajar, yaitu;¹⁵

1) Motivasi

Motivasi sebagai dorongan untuk bertingkah laku secara terarah untuk mencapai suatu tujuan. Selain itu juga motivasi juga berdampak pada perubahan sikap dalam diri yang ditandai dengan adanya dorongan afektif dan reaksi untuk mencapai tujuan. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk menghasilkan prestasi, setiap individu dianggap memiliki motivasi untuk menghasilkan prestasi jika memiliki kemauan untuk menghasilkan sesuatu keberhasilan yang lebih baik dari orang lain.

2) Disiplin

Kedisiplinan dalam belajar akan terlihat dari sikap rajin yang dimiliki oleh setiap orang, dapat membagi

¹³ Desy Arsandi, “Pengaruh Metode Pembelajaran dan Etos Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika,” JKPS 01,no. 01 (2015): 47

¹⁴ S. Bayu Wahyono, dkk. “Etos Belajar Siswa Sekolah di Daerah Pinggiran,” *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 08, no.01 (2015): 3

¹⁵ Siti Nurhayati, “Etos Belajar Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta,” Skripsi Prodi Sosiologi Agama Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta,” (2009): 51-57 diakses pada tanggal 23 Februari 2023 <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/8648/1/SITI%20NURHAYAT I-FUF.pdf>

waktu dengan baik serta mentaati adanya peraturan yang ada dan juga memanfaatkan jika ada kesempatan bagus yang menghasilkan prestasi baik untuk dirinya. Kehidupan yang dibangun dengan adanya pondasi hidup yang positif akan jauh lebih baik jika dibandingkan dengan kehidupan tanpa arah dan bertindak secara sembarangan tanpa menerapkan sikap disiplin dalam diri.

3) Rasionalitas

Berpikir rasional menjadi perwujudan perilaku belajar terutama yang memiliki hubungan dengan memecahkan suatu masalah. Berpikir rasional menuntut untuk dapat menggunakan logika untuk menemukan sebab-akibat dan juga menarik kesimpulan. Dengan belajar rasional, diharapkan memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah dengan menggunakan pertimbangan akal sehat dan juga berfikir logis.

4) Kreativitas

Kreativitas merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menghasilkan sesuatu. Dalam belajar setiap individu yang memiliki kreativitas akan terlihat dari cara belajarnya yang seakan-akan tidak kehabisan akal untuk menciptakan suasana belajar yang tidak membosankan.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Etos Belajar

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi etos belajar, berikut penjelasannya;¹⁶

1) Faktor Internal

a) Faktor jasmani. Keadaan tubuh sangat mempengaruhi semangat seseorang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Kesehatan menjadi faktor penting dalam keberhasilan individu dalam menerima materi yang disampaikan dalam proses pembelajaran.

b) Faktor psikologi. Faktor psikologi dapat dalam bentuk kecerdasan, bakat dalam diri, sikap,

¹⁶ Siti Nurhayati, "Etos Belajar Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," SKRIPSI PRODI Sosiologi Agama Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, (2009): 59-60

minat, kebiasaan, kebutuhan, serta adanya motivasi.

- 2) Faktor eksternal
 - a) Faktor Sosial. faktor sosial terdiri dari dimana tempat individu dalam beraktivitas sehari-hari. Seperti lingkungan yang ada di sekolahnya peran teman-teman dan juga guru pembimbing yang dapat memberikan motivasi kepada setiap individu, selain itu juga lingkungan keluarga dan juga masyarakat juga memiliki peran penting, dimana apakah lingkungan sekitar juga mendukung akan keberhasilannya.
 - b) Faktor lingkungan fisik, seperti fasilitas rumah dan juga fasilitas untuk belajar..
 - c) Faktor spiritual dalam beragama.

d. **Karakteristik Etos Belajar**

Dalam dunia pendidikan etos belajar memiliki peran sangat penting bagi kegiatan belajar siswa, karena etos belajar sebagai pemupuk semangat belajar dari siswa. Hunt menjelaskan bahwa siswa yang memiliki etos belajar tinggi memiliki beberapa karakteristik berikut;¹⁷

- 1) Mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru lebih cepat daripada teman yang lain
- 2) Mampu dengan mudah menerima beberapa hal baru
- 3) Memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik
- 4) Selalu ingin melibatkan diri terhadap hal-hal baru
- 5) Senang dalam melakukan tantangan
- 6) Sering melakukan interaksi dengan kelompok
- 7) Menerima penuh dan juga dilakukan dengan baik tanggung jawabnya.

3. **Tinjauan Self Management**

a. **Pengertian Self Management**

Dijelaskan menurut Bahasa Indonesia *self management* merupakan suatu proses dimana seorang individu mengubah tingkah laku secara langsung dengan menerapkan satu strategi. *Thompson* menjelaskan bahwa teknik *self management* menjadi salah satu teknik yang

¹⁷ Alfi Kurnia, "Analisis Etos Belajar Saat Pandemi COVID-19 Pada Siswa Kelas IV MIT AN-Nur Ngablak Tahun Ajaran 2020/2021," SKRIPSI IAIN Salatiga Prodi PGMI Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (2020): 12 diakses pada tanggal 04 Maret 2023

dipilih untuk mengubah tingkah laku agar menjadi lebih baik lagi dengan menekankan pada kemauan serta kemampuan pada siswa untuk mengatur perilaku dalam diri sendiri.¹⁸

Nursalim dkk juga menjelaskan bahwa *self management* (pengelolaan diri) merupakan proses seseorang untuk mengarahkan perubahan tingkah laku pada dirinya berdasarkan kamus yang dirancang *self management* yang menunjuk satu teknik dalam terapi kognitif behavioral yang memiliki landasan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu individu dalam mengontrol serta melakukan perubahan tingkah lakunya sendiri menuju kepada sikap yang lebih efektif.¹⁹

Komalasari mengemukakan bahwa *Self Management* (pengelolaan diri) menjadi prosedur dimana setiap individu dapat mengatur perilakunya sendiri. *Self management* merupakan teknik yang juga bersumber dari pendekatan behavioral yang berfokus pada tingkah laku. Pendekatan behavioral mencoba untuk melakukan perubahan tingkah laku seseorang yang dilakukan secara langsung.²⁰

Dapat ditarik kesimpulan berdasarkan penjelasan ahli diatas bahwa *self management* menjadi salah satu strategi yang digunakan setiap individu untuk mengatur tingkah laku yang dilakukan secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang akan diubah.

b. Tahapan *Self Management*

¹⁸ Khilman Rofi Azmi dan Putri Eka Damayanti, "Optimalisasi Modul Bimbingan Kelompok Islami Untuk Melatih Keterampilan Manajemen Waktu Akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah," *Konseling Edukasi Journal of Guidance and Counseling* 06, no. 02 (2022):265 diakses pada tanggal 11 Nove,ber 2023 https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/article/view/17190/pdf

¹⁹ Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 03, no. 02 (2019): 132 diakses pada tanggal 24 february 2023 <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/1058/0>

²⁰ Nur Azizah Imran, "Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai," *Jurnal Universitas Negeri Makassar Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan* (2020): 4-5 diakses pada tanggal 24 Februari 2023 <http://eprints.unm.ac.id/19360/1/JURNAL%20NUR%20AZIZAH%20IMRAN.pdf>

Dalam penerapan teknik *self management* pastinya juga memiliki beberapa tahapan. Salah satunya yang dikemukakan oleh Sukaji yang menjelaskan bahwa ada tiga tahapan dalam teknik *self management*, yaitu;

- 1) Tahap monitoring diri atau observasi diri
Pada tahap ini siswa (konseli) secara sadar mengamati tingkah laku pada dirinya sendiri serta menetapkan tingkah laku menyimpang dalam diri yang akan dilakukan modifikasi.
- 2) Tahap pengevaluasian diri
Tahap evaluasi tugas siswa untuk melakukan pencatatan sesuai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan hasil observasi tersebut sangat berguna untuk melakukan observasi dalam menentukan efektivitas program.
- 3) Tahap memberikan penguatan, penghapusan dan juga hukuman
Pada tahap yang terakhir ini diperlukan adanya keikhlasan untuk menentukan pengukuhan apa yang perlu untuk dihadirkan, atau perilaku mana yang perlu untuk dihapuskan dan juga menentukan sendiri hukuman yang pantas untuk diberikan kepada diri sendiri.²¹

c. Manfaat *Self Management*

Untuk melakukan setiap tindakan dengan dibantu suatu teknik, maka tidak menutup kemungkinan bahwa teknik tersebut memiliki manfaat yang cukup besar. Begitu juga dengan teknik *self management*, berikut beberapa manfaat teknik management;

- 1) Menjadikan individu lebih dapat mengelola diri sendiri baik dalam hal pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat menjadi individu yang berkembang secara optimal.
- 2) Dengan memberikan kesempatan individu untuk lebih aktif maka akan menumbuhkan perasaan bebas tanpa adanya kontrol dari orang lain.

²¹ Anita Dewi Astuti dan Sri Dwi Lestari, “ Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat datang di Sekolah,” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10, no. 01 (2020): 56-57 diakses pada tanggal 24 Februari 2023 <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/6304/2676>

- 3) Mempercayakan tanggung jawab penuh kepada individu akan menjadikan individu beranggapan bahwa perubahan terjadi karena usaha sendiri dan akan jauh lebih bertahan dalam waktu yang lama.
 - 4) Lambat laun individu akan mampu untuk menjalani hidup sesuai arahnya sendiri tanpa tergantung dengan orang lain baik itu konselor ataupun orang lain yang berurusan dengan masalahnya sendiri.²²
- d. Konsep Dasar *Self Management*
- Beberapa konsep dasar yang ada pada teknik *self management*, berikut penjelasannya;²³
- 1) Perubahan tingkah laku dengan menggunakan strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal maupun eksternal.
 - 2) Adana program untuk perubahan perilaku menjadi syarat untuk membangun motivasi dalam diri individu.
 - 3) Tiap individu ikut berperan aktif dalam melakukan perubahan menjadi salah satu poin penting.
 - 4) Tetap mengutamakan hasil akhir serta mendorong diri untuk menerima tanggung jawab dalam menjalankan strategi sehari-hari untuk menuju yang lebih baik.
 - 5) Perubahan akan terbentuk dengan cara mengajarkan individu ketrampilan serta rumus dalam menghadapi masalah
 - 6) Individu lebih teliti dalam menempatkan diri dalam menghadapi situasi yang akan menghambat pada perubahan diri
 - 7) Individu dapat mengolah pikirannya, perasaan serta perbuatan untuk dapat mendorong terhadap hal yang tidak baik menuju hal yang lebih baik
- e. **Kelebihan dan Kekurangan *Self Management***

²² Dinda Dwi Prasetyo, dkk. "Peran Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Agresivitas Remaja," *Jurnal Advice* 02, no. 02 (2020): 151-152 diakses pada tanggal 26 Februari 2023 <https://journal.uniwetbantara.ac.id/index.php/advice/article/view/853/pdf>

²³ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 01, no. 01 (2016): 3 diakses pada tanggal 24 Februari 2023 <https://pdfs.semanticscholar.org/b0ec/80237ad8c93d66059f9c7cd6ba1e27df3241.pdf>

Cormier menjelaskan bahwa *self management* memiliki kelebihan dapat meningkatkan seseorang untuk bisa mengamati lingkungannya serta mengurangi ketergantungan yang ada dalam diri seseorang, salah satu teknik yang dapat membantu individu dalam proses belajar secara umum yang berkaitan dengan lingkungannya. Selain kelebihan *self management* juga memiliki kelemahan yaitu kurangnya motivasi pada individu, sikap yang terlalu independen yang menjadikan konselor sulit untuk melakukan evaluasi, kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga.²⁴

Melihat dari adanya kelebihan dan juga kelemahan pada penggunaan teknik *self management*, semua itu kembali lagi kepada kesiapan setiap individu. Dalam melaksanakan proses layanan dengan dibantu teknik *self management* harus memiliki komitmen yang kuat untuk merubah perilaku negatif menjadi positif.

4. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* Guna Meningkatkan Etos Belajar

Etos belajar sangat diperlukan untuk kehidupan peserta didik di dalam dunia pendidikan. Adanya etos belajar sangat mempengaruhi hasil serta keberhasilan belajar setiap peserta didik. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan etos belajar siswa yaitu harus adanya motivasi belajar dalam setiap diri peserta didik, karena jika motivasi belajar sudah ditanamkan dalam diri maka sikap malas, kurangnya semangat dalam belajar akan hilang dengan sendirinya. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan proses layanan bimbingan kelompok dengan dibantu menggunakan teknik *self management*.

Melalui kegiatan bimbingan kelompok, peserta didik akan diberikan informasi yang berkaitan dengan etos belajar seperti hal yang dapat membantu untuk meningkatkan etos belajar, serta hal apa yang menjadikan etos belajar peserta didik menjadi menurun. Diharapkan melalui kegiatan bimbingan kelompok dapat menyadarkan peserta didik akan pentingnya etos belajar dalam dunia pendidikan karena hal

²⁴ Faiqotul Isnaini dan Taufik, "Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar," *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, no. 02 (2015): 35 diakses pada tanggal 24 Februari 2023
<https://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/download/1842/1293>

itu akan berdampak pada keberhasilan prestasi belajar peserta didik.

Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dilakukan oleh beberapa individu dalam sebuah forum kelompok. Kegiatan yang dilakukan dalam bimbingan kelompok berupa penyampaian informasi, dan hal lain yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok baik berupa masalah pendidikan, pribadi maupun social.

Pelaksanaan bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan etos belajar siswa, untuk lebih optimal dalam pelaksanaannya, maka dibantu dengan menggunakan teknik self management. *Self management* menjadi salah satu strategi untuk mengubah perilaku individu dalam mengarahkan perilakunya sendiri. Perubahan sikap pada siswa mengenai tanggung jawab dalam belajar akan tampak dan muncul sedikit demi sedikit dalam dinamika kelompok pada kegiatan bimbingan kelompok itu berlangsung dengan menerapkan teknik *self management*.

B. Penelitian Terdahulu

Dalam penyusunan penelitian ini peneliti mengacu pada penelitian terdahulu yang cukup relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Adapun penelitian terdahulu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu;

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Tejo Asmara	Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	Berdasarkan hasil pembahasan, tingkat tanggung jawab belajar siswa mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan	Menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan <i>self management</i> .	Penelitian yang dilakukan oleh Tejo Asmara mengatasi permasalahan mengenai tanggung belajar siswa dimana penelitian dilakukan dengan menggunakan

		<p><i>teknik self management.</i> Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perubahan yang cukup signifikan pada tingkat tanggung jawab belajar siswa sebelum dan sesudah dilakukan proses layanan bimbingan kelompok dengan <i>teknik self management.</i> Perubahan tersebut terlihat pada peningkatan skor rata-rata tanggung jawab belajar siswa yang sebelumnya hanya bisa mencapai angka 4,0 (rendah), menjadi meningkat</p>	<p>n penelitian tindakan, sedangkan pada penelitian ini peneliti mengatasi tentang permasalahan etos belajar siswa dengan menggunakan penelitian kuantitatif.</p>
--	--	--	---

			menjadi 6,2 (tinggi). ²⁵		
2.	Tika Nurhayati, R. Ika Mustika, Siti Fatimah	Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karir Siswa SMA	Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa kondisi kematangan siswa mulai tumbuh, dikarenakan penanganan yang diberikan oleh guru BK melalui kegiatan bimbingan kelompok dengan dibantu teknik <i>self management</i> . Bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> juga dijadikan sebagai program layanan yang berdampak positif yang dapat	Keduanya menggunakan layanan bimbingan kelompok dibantu dengan teknik <i>self management</i> .	Penelitian yang dilakukan oleh Tika dkk. mengatasi permasalahan karir siswa dan penelitian yang dilakukan tika juga menggunakan penelitian metode deskriptif pendekatan kualitatif, sedangkan pada penelitian ini mengatasi permasalahan etos belajar siswa dan penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif.

²⁵ Tejo Asmara, "Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management," Jurnal Prakarsa Paedagogia 04, no. 01 (2021): 103

			dijadikan sebagai media belajar siswa. ²⁶		
3.	Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati, Abdul Muhid	Pentingnya Pendekatan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dimasa Pandemi Covid 19: Literatir Review	Teknik <i>self management</i> membrikan kesempatan kepada individu untuk mengatur dan mengolah tingkah lakunya, dengan metode dan prosedur yang dikehendaki individu sendiri, melalui keprcayaan diri, pengaturan dan juga motivasi nantinya akan berkembang menuju kearah yang lebih positif. Teknik <i>self management</i>	Keduanya menggunakan teknik <i>Self Management</i> untuk mengatasi permasalahan yang akan diteliti.	Penelitian yang dilakukan Dyah Eka Suryanti, dkk. lebih menekankan pentingnya teknik <i>self management</i> terhadap bimbingan dan konseling, sedangkan pada penelitian ini peran adanya teknik <i>self management</i> untuk mendukung bimbingan kelompok dalam menyelesaikan masalah siswa.

²⁶ Tika Nurhayati, dkk. "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa SMA," *FOKUS* 04, no. 03 (2021): 226 diakses pada tanggal 25 Februari 2023 <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/download/6020/2422>

			<p>menjadi salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar. Dalam penerapan teknik <i>self management</i> dilakukan dengan cara pemantauan diri, kontrol diri dan penghargaan diri. Adanya dukungan orang tua dan guru Bk sebagai konselor peserta didik mampu menjadi fasilitator yang dapat mendukung teknik <i>self management</i> mencapai tujuan untuk membantu masalah siswa.²⁷</p>	
--	--	--	---	--

²⁷ Dyah Eka Suryanti, dkk. "Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi COVID 19: Literatur Review," *Consilia Jurnal Ilmiah BK*

<p>4.</p>	<p>Rury Indah Swastika dan Dra. Retno Lukitaningsih, Kons</p>	<p>Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan</p>	<p>Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa tanda (+) berjumlah 5 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Setelah pemberian konseling kelompok dengan menggunakan teknik <i>self management</i> ditemukan adanya perubahan skor antara pre-test dan post-test. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan</p>	<p>Keduanya menggunakan teknik <i>self management</i> untuk menyelesaikan permasalahan siswa, dan juga menggunakan media angket untuk proses pengumpulan data.</p>	<p>Pada penelitian yang dilakukan oleh Rury dan Dra Retno dalam mengatasi masalah kecanduan media social menggunakan layanan konseling kelompok, sedangkan pada penelitian dalam mengatasi masalah etos belajar siswa dibantu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.</p>
-----------	---	---	--	--	--

			yang signifikan pada skor kecanduan media social anantara sebelum dan sesudah pemberian layanan. ²⁸		
5.	Kadek Widiadnyani, Kadek Suranata, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri	Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok dengan <i>Teknik Self Management</i> Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa	Setelah menghasilkan produk buku panduan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kedisiplinan maka didapatkan hasil uji keberterimaan siswa SMP Negeri 6 Singaraja, dari hasil analisis CVR menunjukkan seluruh pernyataan item	Keduanya sama-sama fokus pada bimbingan kelompok yang proses pelaksanaannya dibantu dengan teknik <i>self management</i> .	Penelitian yang dilakukan oleh Kadek Widiadnyani, dkk. dalam menangani masalah kedisiplinan belajar dengan mengembangkan buku panduan mengenai bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> . Sedangkan pada penelitian ini untuk mengatasi masalah etos belajar siswa

²⁸ Rury Indah Swanstika dan Dra. Retno Lukitaningsih, Kons, "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan," 5 diakses pada tanggal 25 Februari 2023 <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/15200/13765>

			<p>kuesioner diterima dan nilai CVI sebesar 1 dengan kategori sangat baik. Hasil uji reliabilitas instrument didapatkan hasil sebedar 0,967 maka reliabilitas sangat tinggi. Selanjutnya uji koefisien Cronbach alfa sebesar 0,932 maka dapat dinyatakan interpretasi sangat reliabel.²⁹</p>		<p>cukup melakukan layanan bimbingan kelompok kepada siswa.</p>
--	--	--	---	--	---

C. Kerangka Berpikir

Dalam kerangka berpikir menjelaskan secara teoritis mengenai hubungan antar variabel yang akan diteliti. Dalam buku yang berjudul *Business Research*, Uma Sekarag menyatakan bahwa kerangka berpikir merupakan model konseptual bagaimana teori berhubungan dengan berbagai macam faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting.³⁰

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk membuat siswa memiliki etos belajar yang baik, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah mengadakan kegiatan layanan bimbingan

29 Kadek Widiadnyani, dkk. “Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 07, no. 01 (2022): 31 diakses pada tanggal 26 Februari 2023 https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1119/604

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: ALFABETA, 2016): 91

kelompok. menurut Hartinah menjelaskan bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang dilakukan oleh beberapa individu secara berkelompok sehingga secara bersamaan dapat mendapatkan bimbingan yang dimaksudkan. Bimbingan kelompok tidak hanya menumbuhkan perkembangan dari satu kelompok, melainkan bimbingan kelompok kegiatan bimbingan kepada setiap individu melalui prosedur kelompok.³¹ Melalui bimbingan kelompok siswa diajak untuk dapat mengemukakan pendapat mengenai topik apapun yang berkaitan dengan masalah etos belajar yang menjadi topik dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan memanfaatkan adanya dinamika dalam kelompok.

Tidak hanya cukup dengan pemberian layanan saja, tetapi layanan bimbingan kelompok tersebut didukung dengan teknik *self management* untuk lebih memudahkan konselor dalam menyelesaikan permasalahan siswa. Teknik *self management* dipilih karena dalam meningkatkan etos belajar siswa, dilakukan dengan metode membantu siswa menemukan tingkah laku baru dengan cara mengatur diri sendiri dengan diharapkan siswa mampu mengatur pola hidup, sehingga etos belajar siswa akan mengalami peningkatan.

³¹ Ajeng Nuraliyah Azhar, dkk. "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi islam* 05, NO. 01 (2017): 5

Gambar Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan penelitian. Rumusan masalah tersebut bisa berupa pernyataan hubungan antara dua variabel atau lebih.³² Dapat dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan belum berdasarkan fakta yang empiris dan masih dilandaskan pada teori yang relevan.³³

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka hipotesis dari rumusan masalah penelitian dilihat dari kajian dan kerangka berfikir tersebut yaitu:

- Ho : Pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* tidak efektif untuk meningkatkan etos belajar siswa MTs NU Matholi'ul Huda.
- H₁ : Pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* efektif untuk meningkatkan etos belajar siswa MTs NU Matholi'ul Huda.



³² Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: ALFABET, 2016): 84

³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: ALFABETA, 2016)