

BAB II
LANDASAN TEORI
(LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI
PERILAKU TERLAMBAT PESERTA DIDIK DENGAN TEKNIK
***SELF-MANAGEMENT*)**

A. Terlambatan

1. Pengertian Terlambatan

Disiplin diperlukan oleh siapapun dan dimanapun, begitupun seorang peserta didik harus disiplin baik itu disiplin dalam menaati tata tertib sekolah, disiplin dalam belajar di sekolah, disiplin dalam mengerjakan tugas, disiplin dalam belajar di sekolah, maupun disiplin dalam belajar di rumah, sehingga akan dicapai hasil belajar yang optimal. Disiplin berperan penting dalam membentuk individu yang memiliki ciri yang unggul. Dengan disiplin yang muncul karena kesadaran individu. Peserta didik yang unggul dalam belajar. sebaiknya peserta didik yang sering kali tidak taat aturan sekolah pada umumnya terhambat optimalisasi prestasi dan potensinya.

Perilaku terlambat adalah datang tidak tepat waktu. Banyak faktor yang mempengaruhi individu terlambat dalam proses pendidikan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi keterlambatan individu dalam proses pendidikan yaitu faktor baik dari luar maupun dari dalam individu. Individu yang terlambat mengalami perilaku yang menghindar atau tidak masuk kelas pada saat terlambat, berlari, takut dan lain-lain. Sedangkan pengaruh dari luar individu misalnya suasana dilingkungan keluarga dan suasana di sekolah. Perilaku terlambat perilaku yang tidak sesuai dengan waktunya atau lewat dari waktu yang telah ditentukan.

Masalah kedisiplinan masuk sekolah tepat waktu sangat penting untuk dicari solusinya. Salah satu alternatif untuk menyelesaikan kedisiplinan tepat sasaran dapat diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik manajemen waktu. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan

teknik *self-management* merupakan bantuan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik agar memperoleh manfaat tertentu dan pengentasan masalah – masalah peserta didik yang menyebabkan keterlambatan.

(Fadliyani, 2019) Keterlambatan peserta didik untuk tiba di sekolah merupakan perilaku yang tidak disiplin. Sekolah telah menerapkan tata tertib yang berfungsi untuk mengurangi tingkat keterlambatan peserta didik dengan cara melakukan proses konseling dengan guru BK dan sanksi sesuai yang ada di tata tertib sekolah. Tindakan tersebut diharapkan mampu mengurangi tingkat keterlambatan peserta didik ke sekolah.

Menurut KBBI, terlambat adalah datang tidak tepat waktu. Secara umum pengertian terlambat datang ke sekolah adalah suatu perilaku yang tidak sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan oleh sekolah atau tidak mengikuti peraturan sekolah. Menurut Prayitno, keterlambatan peserta didik datang ke sekolah ada dua yaitu karena disengaja dan tidak sengaja.

2. Aspek-Aspek Perilaku Terlambat Peserta Didik

Menurut Prayitno, keterlambatan siswa datang ke sekolah ada dua yaitu karena di sengaja dan tidak di sengaja, untuk memperjelas hal itu saya akan uraikan maksud dari terlambat di sengaja dan terlambat tidak di sengaja.

a. Terlambat Sengaja

Kebanyakan siswa terlambat dikarenakan; mereka malas berbaris, karena pelajaran yang mereka tidak sukai atau dengan alasan yang tidak sesuai dan tidak bisa diterima alasan yang rasional.

b. Terlambat Tidak Sengaja

Kemungkinan siswa yang mempunyai rumah lebih jauh dengan lingkungan sekolah kemungkinan besar terjadi mereka akan terlambat namun hal itu tidak termasuk terlambat sengaja, siapa tahu dengan keterlambatannya itu ada beberapa hal tidak diduga olehnya seperti: Tidak ada kendaraan (supir angkot mogok kerja), bus yang mereka naiki bannya bocor sehingga terlambat, kemungkinan hujan lebat atau dengan alasan yang rasional, tempat tinggal yang jauh menjadi kendala

kedisiplinan waktu, berjalan kaki karena tidak ada transportasi yang mendukung sehingga berjalan kaki berkilo-kilo yang memakan waktu yang lama sehingga pada saat sampai di sekolah sudah terlambat.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Terlambat Peserta Didik

Keterlambatan siswa disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor pribadi yang bersumber dari diri sendiri yang malas dan tidak disiplin, dan juga faktor keluarga, misalnya disuruh orang tua untuk mengantarkan kepasar ataupun kerumah sakit, dan faktor lingkungan juga sangat mempengaruhi. Gambaran lebih rinci tentang faktor penyebab siswa datang terlambat yaitu:

- a. Sering tiba di sekolah setelah jam pelajaran dimula.
- b. Memakai waktu istirahat melebihi waktu yang telah ditentukan oleh sekolah.
- c. Sengaja melambat lambatkan diri masuk kelas meskipun tahu jam pelajaran sudah dimulai.

Ada berbagai macam faktor yang mempengaruhi perilaku terlambat peserta didik, diantaranya:

a. Tempat Tinggal yang Jauh

Jarak antara tempat tinggal dan sekolah sangatlah berpengaruh akan kedisiplinan siswa-siswi untuk datang kesekolah dengan tepat waktu. Dengan memperhatikan jarak yang di tempuh anak seharusnya orang tua serta guru BK saling bekerja sama untuk mengurangi keterlambatan yang terjadi terhadap peserta didik

b. Minimnya Transportasi

Sarana transportasi sangatlah berpengaruh dalam kedisiplinan peserta didik untuk datang tepat waktu kesekolah. Untuk daerah tempat tinggal peserta didik Sampai dikategorikan sangatlah minim untuk di temui dikarenakan tempat tinggal yang jauh dari jalan raya menyulitkan peserta didik untuk mendapatkan angkot/bus dengan cepat.

4. Layanan Bimbingan Kelompok

Pengertian Bimbingan adalah proses bantuan terhadap individu yang membutuhkannya. Bantuan tersebut diberikan terencana dan sistematis, tanpa paksaan melainkan atas kesadaran individu tersebut, sehubungan dengan masalahnya. Sedangkan Pengertian kelompok adalah sejumlah orang yang memiliki tujuan, norma, dan nilai yang sama, dan saling berinteraksi antara anggota satu dengan yang lain.

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktifitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah peserta didik yang menjadi peserta layanan.

Menurut Sukardi (2008: 64) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing / konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Tohirin (2007: 170) menyebutkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu peserta didik melalui kegiatan Kelompok dengan tujuan menunjang perkembangan optimal masing-masing peserta didik, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri. Bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karier dan mengambil keputusan serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok. Jadi bantuan yang dapat diberikan kepada peserta didik yaitu bimbingan kelompok melalui dinamika kelompok.

Menurut Prayitno, layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan Prayitno

menjelaskan bahwa dalam bimbingan kelompok berperan dua pihak yaitu : (a) Pemimpin Kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Sebagaimana untuk jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan bimbingan kelompok. (b) Anggota Kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota bimbingan kelompok. Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil.

Aidha & Harnes (2013 hlm. 216) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok tersebut dapat memberikan perubahan perilaku kepada peserta didik. Membuktikan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap keterlambatan peserta didik.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah proses bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (Konselor/Guru Bk) kepada anggota kelompok untuk memberikan informasi yang diperlukan oleh peserta didik yang dilakukan secara berkelompok.

a. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam bersosialisasi terutama kemampuan berkomunikasi, serta membantu mendapatkan berbagai informasi yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Dalam pelaksanaannya layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan.

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan

perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non-verbal para peserta didik.

b. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Beberapa manfaat yang bisa didapatkan oleh anggota kelompok melalui layanan bimbingan kelompok antara lain adalah:

- 1) Memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang sifatnya unik.
- 2) Meningkatkan penerimaan diri sendiri, kepercayaan diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri agar tercapai pemahaman baru tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar.
- 3) Memiliki kesensitifan yang tinggi terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.
- 4) Memahami kebutuhan dan permasalahan yang dirasakan secara bersama oleh anggota kelompok yang dikembangkan menjadi perasaan yang bersifat *universal*.
- 5) Memahami nilai-nilai yang berlaku dan hidup dengan tuntutan nilai-nilai tersebut, dan mampu menentukan satu pilihan yang tepat dan dilakukan dengan cara yang arif bijaksana.

Pendapat lain mengenai manfaat layanan bimbingan kelompok menurut Sukardi yaitu : (a) Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya. (b) Memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan. (c) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok. (d) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik. (e) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula.

c. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok supaya tujuan bimbingan kelompok tercapai, perlu memperhatikan asas-asas yang harus dipatuhi, asas-asas dalam bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah asas yang penting dalam layanan bimbingan kelompok apa yang dibicarakan dan yang terjadi dalam kelompok para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

2) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan adalah untuk mempermudah pencapaian tujuan bimbingan yang diharapkan. Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu kepada anggota kelompok lainnya.

3) Asas Kesukarelaan

Sikap sukarela harus ada pada diri konselor maupun klien. Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.

4) Asas Kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

5) Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam proses bimbingan kelompok adalah masalah sekarang, artinya topik yang dibahas adalah topik-topik yang bersifat aktual.

Dari kesimpulan di atas bahwa setiap anggota dalam kelompok layanan bimbingan harus menjalankan dan menerapkan asas-asas bimbingan

kelompok, karena akan sangat berpengaruh pada efektif atau tidaknya proses layanan bimbingan kelompok.

d. Teknik-Teknik Dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Ada beberapa teknik yang biasa diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu :

1) Teknis Diskusi

Diikuti oleh beberapa anggota dan dipimpin oleh guru, pembicaraan sekitar persoalan bersama yang dihadapi oleh anggota kelompok.

2) Dinamika Kelompok

Proses diskusi berjalan dinamika, artinya setiap anggota bebas mengemukakan pendapat atau mendiskusikan masalahnya. Anggota lainnya berupaya memberikan pendapatnya. Pada umumnya dinamika kelompok mempunyai topik bersama.

3) Ceramah

Bimbingan kelompok dengan menggunakan metode ceramah dapat dilakukan oleh guru, pimpinan atau tokoh-tokoh masyarakat. Tujuannya agar dapat membantu anggota kelompok untuk mengubah perilakunya dalam memecahkan persoalan hidup. Biasanya ceramah diikuti dengan diskusi agar pemahaman anggota lebih mendalam.

4) Program *Homeroom*

Adalah suatu program kelompok yang direkayasa pemimpin kelompok agar tercipta suasana seperti dirumah, yaitu bebas, terbuka, santai, dan blak-blakan. Dengan demikian anggota kelompok dapat mengemukakan aspirasi dan permasalahannya dengan leluasa.

5) Sosiodrama

Adalah metode kelompok dengan menggunakan media drama sosial atau kehidupan nyata dimasyarakat yang sesuai dengan masalah yang dihadapi para anggota kelompok. Dengan demikian mereka dapat belajar bagaimana akibat suatu perbuatan yang negatif atau cara berbuat baik.

6) Psikodrama

Yaitu suatu metode dengan menggunakan suatu media drama kejiwaan yang menyentuh sehingga berdampak positif bagi perubahan perilaku anggota kelompok.

7) Karyawisata

Metode ini bermakna bagi anggota kelompok yang mengalami stres karena kelamaan proses belajar atau bekerja. Dengan berwisata akan terjadi pelepasan energi lelah, cemas dan berduka. Kemudian diantaranya mereka akan lebih akrab dan mengeluarkan segala isi hatinya kepada lawan bicaranya. Guru bisa memanfaatkan metode ini untuk memperoleh informasi langsung mengenai kekurangan dan bagaimana cara mengatasinya menurut versi para anggota kelompok.

8) Metode Tugas

Dengan memberi tugas bersama akan terjalin kerjasama antara anggota kelompok, persahabatan, dan juga pelepasan uneg-uneg yang kurang disenangi dengan cara bebas. Tugas tersebut berupa pekerjaan tangan, menggambar, dan sebagainya.

e. Tahapan-Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ada tahapan-tahapan yang harus ditempuh, tahapan-tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu:

1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Tahap ini merupakan tahap pengenalan keterlibatan anggota dalam kelompok dengan tujuan anggota kelompok lebih memahami maksud dan tujuan bimbingan kelompok. Pengenalan ini akan memungkinkan peserta untuk aktif dalam pelaksanaan layanan.

2) Tahap Peralihan

Tahapan ini adalah tahap peralihan antara tahap pembentukan ke tahap kegiatan, pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh dalam tahapan selanjutnya. Pada tahap ini anggota dimantapkan agar siap memasuki tahap selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari layanan bimbingan kelompok, dalam tahap ini pembahasan topik dilakukan dengan menghidupkan dinamika kelompok, pada tahap anggota kelompok saling bertukar pendapat atau pengalamannya masing-masing secara bebas, semua anggota kelompok saling membantu, menerima, kuat menguatkan dan saling memperkuat rasa kebersamaan.

4) Tahap Pengakhiran

Tahap ini adalah merupakan tahap akhir dari kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan lanjutan. Pada tahap ini pemimpin kelompok menyimpulkan hasil pembahasan dan diungkapkan kepada anggota kelompok sekaligus melakukan evaluasi, serta menanyakan pesan dan kesan serta ganjalan yang mungkin dirasakan oleh anggota saat proses kegiatan. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tahapan-tahapan dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok haruslah dilaksanakan dengan baik dan sesuai agar tahapan berjalan dengan efektif demi tercapainya tujuan bimbingan kelompok.

f. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok menempuh tahap-tahap kegiatan sebagai berikut :

- 1) Perencanaan, yang mencakup : (a) Mengidentifikasi topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok, (b) Membentuk kelompok, (c) Menyusun jadwal kegiatan, (d) Menetapkan prosedur

layanan, (e) Menetapkan fasilitas layanan, (f) Meyiapkan kelengkapan administrasi.

- 2) Pelaksanaan, yang mencakup kegiatan: (a) Mengkomunikasikan rencana layanan bimbingan kelompok, (b) Mengorganisasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok, (c) Menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok melalui tahap-tahap: pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.
- 3) Evaluasi, yang mencakup kegiatan: (a) Menetapkan materi evaluasi (apa yang akan dievaluasi), (b) Menetapkan prosedur dan standar evaluasi, (c) Mengoptimalkan instrumen evaluasi, (d) Mengolah hasil aplikasi instrumen.
- 4) Analisis hasil evaluasi, yang mencakup kegiatan: (a) Menetapkan norma atau standar analisis, (b) Melakukan analisis, (c) Menafsirkan hasil analisis. Tindak lanjut, yang mencakup kegiatan: (a) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, (b) Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak yang terkait, (c) Melaksanakan rencana tindak lanjut.
- 5) Laporan, yang mencakup kegiatan: (a) Menyusun laporan, (b) Menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak-pihak lain yang terkait, (c) Mendokumentasikan laporan layanan.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menurut Ahmad Juntika nurikhsan, antara lain:

1) Perencanaan

Langkah atau tahap awal diselenggarakan dalam rangka pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan peserta yang siap melaksanakan kegiatan kelompok. Langkah awal ini dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para peserta didik pengertian tujuan dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan ini, langkah selanjutnya menghasilkan kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat

menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok. perencanaan kegiatan bimbingan kelompok meliputi Materi layanan, tujuan yang ingin dicapai, sasaran kegiatan bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok, rencana penilaian, waktu dan tempat.

2) Pelaksanaan

Kegiatan yang telah direncanakan itu selanjutnya dilaksanakan melalui kegiatan yaitu; persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik tempat dan kelengkapannya persiapan bahan keterampilan dan persiapan administrasi, keterampilan memberikan tanggapan mengenal perasaan peserta didik, mengungkapkan perasaan sendiri dan merefleksikan, keterampilan memberikan pengarah; memberikan informasi, memberikan nasihat, bertanya secara langsung dan terbuka, mempengaruhi dan mengajak, menggunakan contoh pribadi, memberikan penafsiran, mengkonfrontasikan mengupas masalah dan menyimpulkan. satu hal lagi yang perlu dipersiapkan oleh guru pembimbing ialah keterampilan memantapkan asas kerahasiaan kepada seluruh peserta.

3) Evaluasi

Penilaian kegiatan bimbingan kelompok difokuskan pada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan mereka berguna. Isi pesan kesan yang diungkapkan oleh para peserta didik merupakan isi penilaian yang sebenarnya. penilaian terhadap bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis, baik melalui essay, daftar cek, maupun daftar isian sederhana. Secara tertulis para peserta diminta mengungkapkan perasaannya nya, pendapatnya, minat dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok (isi maupun proses), maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa selanjutnya. kepada peserta juga di diminta mengemukakan baik lisan maupun tertulis tentang hal-hal yang paling berharga dan atau kurang mereka senangi selama kegiatan bimbingan kelompok. Penilaian terhadap

bimbingan kelompok berorientasi pada perkembangan yaitu mengenali kemajuan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri peserta didik. Lebih jauh, penilaian terhadap bimbingan kelompok lebih bersifat penilaian” dalam proses” yang dapat dilakukan melalui; mengamati partisipasi dan aktifitas peserta selama kegiatan berlangsung, mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas, mengungkapkan kegunaan bimbingan kelompok bagi mereka dan perolehan mereka sebagai hasil dari keikutsertaan bimbingan kelompok, mengungkapkan minat dan sikap mereka tentang kemungkinan kegiatan lanjutan, mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan bimbingan.

5. Teknik *Self-Management*

Salah satu teknik yang dipilih oleh peneliti dalam bimbingan kelompok adalah teknik *self-management*. Peneliti memilih *teknik self-management* dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik dan terdapat suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik sehingga teknik ini dapat berpengaruh terhadap peserta didik.

Peneliti berharap melalui layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self-management* ini dapat berpengaruh terhadap peserta didik yang terlambat dalam masuk sekolah. Berikut adalah penjelasan teori tentang teknik *self-management*

a. Konsep Dasar

Sukadji mengemukakan, pengelolaan diri *self-management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan

mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Salah satu teknik yang diterapkan dalam pendekatan behavior adalah *self-management*. *Self-management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan, dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk didalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, selfevaluation, self-intervention, dan self-development*, selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).

Self-management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-Management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*selfreward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan.

b. Definisi *self-management*

Uno (2006:119) mengemukakan definisi konseptual manajemen diri atau *Self-Management* merupakan aplikasi terbaru dari pandangan behavioral dalam belajar, yaitu membantu peserta didik agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya, mampu bertanggung jawab terhadap segala bentuk perilakunya, sehingga peserta didik dapat mandiri dan mampu memprediksikan masa depannya.

Sementara itu, Soetarlinah (Purwanta, 2012: 176) mengartikan bahwa: Pengelolaan diri sebagai tahap di mana seseorang dapat mengarahkan ataupun mengatur perilakunya sendiri, sehingga subjek tersebut dapat terlibat langsung minimal pada beberapa kegiatan (komponen) dasar, diantaranya menentukan perilaku-sasaran, memonitor perilakunya, memilih prosedur yang akan diterapkan,

melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Cormier (Sa'diyah, dkk, 2016: 69) mengartikan "*self - management* sebagai suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya, konseli sendiri yang mengarahkan perubahan perilakunya dengan menggunakan suatu teknik ataupun kombinasi teknik terapeutik". Lebih lanjut Sa'diyah (2016) menjelaskan *self-management* sebagai salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku individu, yang bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif dalam diri individu yang bersangkutan.

"Pengelolaan diri diartikan sebagai teknik dalam menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar individu dapat mencapai kemandirian dan hidupnya dapat berjalan dengan produktif" (Sa'diyah, dkk, 2016: 70)

Berdasarkan beberapa definisi dari para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *self-management* (pengelolaan diri) merupakan salah satu teknik dalam mengubah perilaku maladaptif peserta didik menjadi perilaku adaptif, sehingga peserta didik mampu mengelola, mengontrol, serta memandirikan dirinya sendiri.

c. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam teknik pengelolaan diri *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku.
- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.

d. Karakteristik *Self-Management*

Cormier (Maulida, 2016) menguraikan lima karakteristik strategi teknik *self-management*, yaitu:

1) Penggunaan Kombinasi Strategi

Penggunaan teknik *self-management* jika digabungkan dengan strategi-strategi yang menarik, akan lebih bermakna dan berpengaruh dalam proses penggelolan diri sendiri.

2) Konsistensi penggunaan strategi

Jika usaha-usaha pengelolaan diri digunakan dalam waktu yang pasti dan teratur, maka keefektifan strategi ini sangat besar untuk menghasilkan suatu perubahan dalam diri peserta didik.

3) Evaluasi diri dan penerapan standar

Hal ini menjadi salah satu komponen yang penting dalam pengelolaan diri. Adanya evaluasi dan penerapan standar diyakini dapat memberikan kekuatan pada tindakan yang lebih positif

4) Penggunaan penguatan

Penguatan diri berupa bantuan diri, baik itu secara tertutup, dalam bentuk kata-kata, atau melalui alat, muncul dari unsur yang penting dari suatu program yang efektif dalam mengelola diri

5) Dukungan lingkungan

Faktor-faktor pendukung dari luar diperlukan untuk mempengaruhi dan mempertahankan hasil perubahan dari program pengelolaan diri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada lima karakteristik teknik *self-management*, yaitu penggunaan kombinasi strategi, konsistensi penggunaan strategi, evaluasi diri dan penerapan standar, penggunaan penguatan, serta dukungan lingkungan.

e. Tahapan-tahapan pelaksanaan teknik *self-management*

Ada empat tahapan dalam pengelolaan diri, yaitu tahap monitor diri atau observasi diri, tahap pengaturan lingkungan, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguat (penguatan), penghapusan atau hukuman. Soetarlinah (Purwanta, 2012), sebagai berikut:

1) Tahap Monitoring atau Observasi Diri

Dalam tahap ini, subjek mampu menspesifikkan masalah dengan memperjelas penyebab perilaku dan menetapkan tujuan pencapaiannya. Subjek dengan sengaja dan cermat mengamati perilakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subjek yang akan dimodifikasi. Pada tahap ini konselor dapat memberikan bentuk contoh format pencatatan perilaku. Pencatatan perilaku ini penting sekali untuk melihat perubahan dengan cermat. Makin cermat dalam mengobservasi perilaku dan memonitornya, hasil perilaku yang diharapkan akan lebih baik.

Komalasari, dkk (2016) Tahap pemantauan diri (self monitoring) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (antecedent) dan menghasilkan konsekuensi.

2) Tahap Mengatur Lingkungan

Perlunya pengaturan lingkungan agar dapat mengurangi atau bahkan meniadakan perilaku-perilaku yang tidak diharapkan muncul. Pengaturan lingkungan juga bertujuan untuk memilih perilaku aversi (perilaku penghindaran) yang mungkin dapat ditimbulkan, sehingga nantinya dapat menunjukkan adanya tindakan-tindakan komitmen untuk mengubah perilaku.

3) Tahap Evaluasi Diri

Dalam tahap ini, subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau ulang, sehingga nantinya dapat mencegah perilaku bermasalah itu muncul kembali dan membuat pencapaian tujuan dapat bertahan lama.

4) Tahap Pemberian Pengukuh (Penguatan)

Penghapusan atau hukuman dalam tahap ini, diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuh apa yang perlu segera dihadirkan, atau perilaku mana yang segera dihapus, dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan.

f. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self-Management*

Teknik *self-management* memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan yang perlu kita cermati agar dalam penggunaan teknik ini nantinya tepat pada tujuannya. Cormier (Yusuf, 2015) menjelaskan beberapa kelebihan dan kekurangan teknik *self-management*, sebagai berikut:

a) Kelebihan Teknik *Self-Management*

- 1) Penggunaan teknik *self-management* dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya, serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor ataupun orang lain.
- 2) Penggunaan teknik *self-management* merupakan suatu pendekatan yang pembiayaannya terjangkau dan prosesnya cukup memudahkan konseli dalam proses pelaksanaannya
- 3) Dalam penelitian, jarang didapati seseorang menolak penggunaan intruksi program *self-management*.

- 4) *Self-management* dapat menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan, baik pada situasi bermasalah atau tidak.
- b) Kekurangan Teknik *Self- Management*
- 1) Tergantung pada kesediaan, ketelatenan, dan motivasi subjek yang diteliti.
 - 2) Sikap sasaran yang bersifat pribadi sering tidak dapat diamati, tergantung pada persepsi subjek sendiri. Hal ini terkadang sukar dideskripsikan (malu dan segan), sehingga sulit memberikan bantuan menentukan cara memonitoring dan mengevaluasi diri.
 - 3) Pengukuh yang paling terjangkau ialah pengukuh imajinasi yang dapat disarankan pada subjek atau klien yang cukup baik daya khayalnya.
 - 4) Penggunaan imajinasi sebagai *reward* maupun *punishment* dapat melebihi takaran tanpa diketahui orang lain.

B. Penelitian Relevan

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan tujuan untuk mendapatkan hasil tertentu sesuai dengan kondisi yang ada. Penelitian terdahulu bermanfaat bagi peneliti pemula sebagai acuan serta pembanding untuk melaksanakan penelitian berikutnya. Pada sub bab ini akan diuraikan beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan mengatasi keterlambatan peserta didik dengan teknik *self-management*.

1. Nurdjana Alamri (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). Jurnal Konseling Gusjigang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pra siklus skor rata-rata adalah 41 menurun pada siklus I menjadi 28,63 dengan kategori cukup, dan pada siklus II menjadi 13,13 atau sangat rendah dengan kategori sangat baik. Ada penurunan dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar

15,5 atau secara keseluruhan 27,88. Sehingga hipotesis tindakan dapat diterima, karena ada peningkatan dari indikator keberhasilan.

2. Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 54-68. Hasil penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan. Dari hasil penelitian ini menegaskan kembali bahwa penerapan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kebiasaan perilaku terlambat datang di sekolah. Pemanfaatan layanan konseling individu dengan teknik *self managemet* telah berhasil mengubah perilakunya menjadi individu yang lebih bertanggung jawab dan memiliki kesadaran dalam menaati tata tertib.
3. Lestari, A., & Nursalim, M. (2019). *Layanan Konseling Kelompok Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya*. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 10(2). Hasil penelitian menunjukkan jika layanan konseling kelompok strategi *self-management* dapat meningkatkan kontrol diri (self control) terhadap kedisiplinan siswa.