

lingkungan sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain. Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.¹¹

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya yang meliputi: pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management*.

Self management diperlukan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya. *Self management* membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif. Secara sederhana *self management* dapat diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri sendiri ke arah yang lebih baik sehingga dapat menjalankan misi yang diemban dalam rangka mencapai tujuan.

Self management di dalam penelitian ini lebih difokuskan pada *self management* dalam belajar. *Self management* dalam belajar adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan ketrampilan dimana individu dapat mengelola dan mengatur diri untuk mengarahkan perubahan

¹¹ Dian Novita, *Kemampuan Manajemen Diri Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang*, (Skripsi: Tidak diterbitkan, 2010), hal.13

melalui tiga tahap. Tahap yang pertama yaitu pantau diri, dimana individu memantau dan mengamati setiap tindakan dan perilakunya sendiri. Pada tahap selanjutnya yaitu kendali stimulus, dimana individu mulai menata kembali pola berpikir, pola perilakunya, dan emosinya dengan tujuan untuk mengurangi perilaku yang bermasalah. Tahap terakhir yaitu ganjar diri, dimana individu memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Jika perilaku yang dihasilkan efektif maka individu tersebut akan memperoleh penghargaan, namun sebaliknya apabila perilaku yang dihasilkan tidak efektif maka individu tersebut akan memperoleh hukuman.

B. Layanan Bimbingan Kelompok

Berkaitan dengan teori layanan bimbingan kelompok, akan diuraikan beberapa hal yang meliputi: pengertian bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok, asas-asas bimbingan kelompok, komponen bimbingan kelompok, tahap-tahap bimbingan kelompok, layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self management* dalam belajar, dan hipotesa.

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu yang ada

