

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Teknik *self management* dilakukan melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar karena teknik ini dapat membantu mengubah perilaku maupun kebiasaan peserta didik dengan cara mengatur dan mengelola kegiatan yang dilakukan peserta didik dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri tanpa paksaan orang lain.

Prosedur atau langkah-langkah teknik *self management* yang digunakan untuk membantu meningkatkan disiplin belajar peserta didik melalui konseling kelompok memiliki enam tahap yaitu tahap pra konseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja dimana dalam tahap ini dilaksanakan teknik *self management* melalui langkah-langkah: mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya, mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya, menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri (*self management*), memilih satu atau lebih strategi *self management*, menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan strategi *self management*, konselor memberikan instruksi dan model strategi yang dipilih, mengulang pemahaman strategi yang dipilih, menggunakan strategi yang dipilih, mencatat penggunaan strategi serta tingkat perilaku

sasaran dan terakhir dalam tahap konseling kelompok yaitu tahap akhir dan tahap pasca konseling.

Keefektifan penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar telah terbukti melalui artikel hasil penelitian Achmadi dan Lianawati pada tahun 2021 dengan judul pengaruh penggunaan teknik *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas IX SMP Negeri 24 Surabaya, artikel hasil penelitian oleh Pranoto, dkk pada tahun 2020 dengan judul upaya meningkatkan disiplin belajar melalui konseling kelompok menggunakan teknik *self management* di kelas X TKRO 7 SMK Taman Karya Madya Teknik Kebum, artikel hasil penelitian oleh Amir, dkk tahun 2019 dengan judul efektivitas konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar, artikel hasil penelitian oleh Ardiansyah dan Sutijono pada tahun 2021 dengan judul pengaruh strategi *self management* dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan belajar siswa Kelas XI IPS 2 SMA GIKI 1 Surabaya, dan artikel hasil penelitian oleh Fajriani, dkk pada tahun 2016 dengan judul *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Guru BK

Diharapkan agar guru BK dapat meningkatkan disiplin belajar peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

### 2. Bagi Peneliti

Diharapkan agar lebih terampil dalam menggunakan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Darmadi.2017. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Daryanto. 2013. *Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta: Gava Media
- Ginting, Lukas. 2000. *Pendidikan Moral*. Erlangga: Jakarta.
- Kurnanto,(2013:24). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Mahendra. 2008. *Disiplin Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nazir, Moh.1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nursalim, M. 2013. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Prayitno &Ami, (2004:13),*Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, 1997,*jenis layanan dan kegiatan pendukung konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tu'u, Tulus, 2004*Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Zuria, Nurul. 2007. *Pendidikan Moral dan Budi Pekerti dalam Perspektif Perubahan Menggagas Platform Pendidikan Budi pekerti secara Kontekstual dan Futuristik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sa'diyah. 2016. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*.Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 6 No. 2, November 2016:67-78.
- Achmadi, A., & Lianawati, A. (2021). Penggunaan Teknik *Self-Management* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas

Ix Smp Negeri 24 Surabaya. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 38(2), 69-78.

Pranoto, T. E., Widyastuti, D. A., & Muhliawati, Y. (2020). Upaya Meningkatkan Disiplin Belajar Melalui Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* Di Kelas X TKRO 7 SMK Taman Karya Madya Teknik Kebumen.

Amir, E., & Zarkasih, E.&Maknun A.J. 2019.*Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar (Studi Kuasai Experimen Pada Siswa Kelas X SMK Bhakti Persada Bekasi. Guidance*, 16(01), 15-21.p-ISSN1978-6794.

Ardiansyah, M. I., & Sutijono, S. (2021). Pengaruh Strategi *Self Management* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Giki 1 Surabaya. *RISDA: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 6(1), 1-9.

Fajriani, F. Janah, N., & Loviana, D. 2016. *Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Jurnal Pencerahan*, 10(2).