

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK PENINGKATAN
KONSEP DIRI SISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

VERONIKA BAREK TOBI

NIM: 111 16 046

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG**

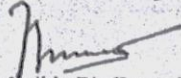
2022

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 29 Juni 2022

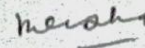
Oleh

Dosen Pembimbing I



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
NIDN.0818066201

Dosen Pembimbing II



Dra. Dhuu Margaretha, M.Pd.
NIDN.0822066201

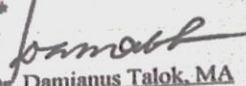
Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling


Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN.0815056602

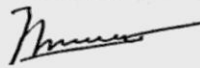
Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira


Dr. Damianus Talok, MA
NIDN.0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 pada tanggal 19 Juni 2021.

Panitia Ujian



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd

NIDN: 0818066201

Ketua



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

NIDN: 0822066201

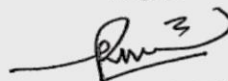
Sekretaris



Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si

NIDN: 0806086001

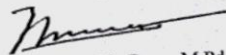
Penguji I



Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd

NIDN: 0807056401

Penguji II



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd

NIDN: 0818066201

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan dan bertekunlah dalam doa (Roma 12:12).

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Orang tua tercinta bapak Hendrikus Tobi dan mama Emilia Hayon
2. Kakak dan Adikku terkasih, kakak Bobby tobi, Ivan Kwaelaga, Kristo Tobi, Vivi Kein dan adik Tasya Tobi
3. Almamaterku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala berkat, bimbingan, dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik .

Judul skripsi penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa. Masalah yang dibahas dalam skripsi ini adalah 1) Mengapa teknik *self management* melalui konseling kelompok digunakan untuk peningkatan konsep diri siswa, 2) Bagaimana prosedur penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa, 3) Apakah penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk peningkatan konsep diri siswa .

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui 1) Alasan penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa. 2) Prosedur penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa, 3) Efektivitas penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa.

Proses penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran, dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan motivasi dan pengarahan tentang penulisan skripsi ini sehingga penulis bias menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd. dan Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si. sebagai dosen pembimbing I dan pembimbing II yang selalu merelakan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Pater, Bruder, Bapa dan Ibu dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Martini Andriani Setu, S.T sebagai pegawai tata usaha pada program studi bimbingan dan konseling yang telah membantu administrasi selama penulis berada di bangku kuliah
6. Orang tuaku tercinta, bapak Hendrikus Tobi mama Emilia Hayon, kakak Bobby, kakak Ivan, kakak Kristo, kakak Vivi dan adik Tasya serta semua

keluarga besar yang telah memberikan dukungan lewat doa, baik dalam materi maupun moril untuk penulis dari awal perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini.

7. Sahabat-sahabatku (Sofi, Ira, Jen, Ningsi, Rilof, Eltin, Karin, Anci dan Kristin yang selalu memberi bantuan, semangat dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2016, yang selalu memberi motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan penulis guna penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, Juni 2022

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi : efektifitas penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah 1) Mengapa teknik *self management* melalui konseling kelompok digunakan untuk peningkatan konsep diri siswa?, 2) Bagaimana prosedur penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa?, 3) Apakah penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk peningkatan konsep diri siswa?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Alasan penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa? 2) Prosedur penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa? 3) Efektivitas penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode kajian studi kepustakaan. Objek kajian dalam penelitian ini adalah tentang teknik *self management*, konseling kelompok dan konsep diri siswa. Sumber data yang digunakan penulis adalah data sekunder. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik *self management* melalui konseling kelompok adalah teknik yang tepat digunakan untuk meningkatkan konsep diri siswa karena tujuan teknik *self management* diberikan untuk membantu klien mengubah perilaku negative dan mengembangkan perilaku positif dengan jalan mengamati diri sendiri. Proses penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa dilaksanakan melalui lima tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penyimpulan dan tahap penutup. Dalam tahap kegiatan diterapkan teknik *self monitoring*, dengan langkah-langkah yaitu rasional strategi, memilih respon, mencatat respon, memetakan respon, mempertunjukkan data dan analisis data. Hasil kajian membuktikan bahwa teknik *self management* efektif untuk peningkatan konsep diri siswa di sekolah, hal ini didukung oleh artikel hasil penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa setelah diterapkan teknik *self management*. Konsep diri siswa di sekolah mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil kajian penulis memberikan saran kepada: 1) guru BK untuk lebih memperdalam pengetahuan, pemahaman, dan wawasan mengenai penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa di sekolah. 2) Penulis, melalui penulisan skripsi ini diharapkan untuk lebih memahami dan menguasai teori dan keterampilan dalam menerapkan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan konsep diri siswa.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penulisan.....	5
D. Manfaat Penulisan.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIS	7
A. Teknik <i>Self Management</i>	7
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	7
2. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	8
3. Karakteristik Teknik <i>Self Management</i>	9
4. Langkah-langkah Teknik <i>Self Management</i>	9
5. Strategi-strategi dalam Teknik <i>Self Management</i>	11
B. Layanan Konseling Kelompok.....	17
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	17
2. Fungsi Layanan Konseling Kelompok.....	18
3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	19
4. Asas-asas Layanan Konseling an Kelompok.....	19
5. Tahap-Tahap Layanan Konseling Kelompok.....	21
C. Konsep Diri.....	23
1. Pengertian Konsep Diri.....	23
2. Komponen-Komponen Konsep Diri.....	23
3. Pembentukan Konsep Diri.....	25
4. Jenis -Jenis Konsep Diri.....	25
5. Aspek-Aspek Konsep Diri.....	26
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	27
7. Konsep Diri Negative dan Positif.....	28
8. Cara Meningkatkan Konsep Diri.....	29

D. Hasil Kajian yang Relevan.....	30
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Metode Kajian.....	36
B. Objek Kajian.....	37
C. Sumber Data.....	37
D. Jenis Data	38
E. Pembahasan Masalah.....	39
BAB IV PENUTUP	50
A. Simpulan.....	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN - LAMPIRAN	

LAMPIRAN- LAMPIRAN

Lampiran 1	:	Abstrak Artikel hasil penelitian oleh Farida,dkk(2016) tentang Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa
Lampiran 2	:	Abstrak Artikel hasil penelitian dari Kusnarto,dkk (2020) tentang Pengaruh Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok pada siswa kelas XI SMA Gita Bahari Semarang
Lampiran 3	:	Abstrak Artikel dari Ardiansyah (2021) tentang Pengaruh Strategi <i>Self Management</i> dalam Konseling Kelompok terhadap Kedisiplinan Belajar pada Siswa kelas XI IPS 2 SMA Giki 1 Surabaya
Lampiran 4	:	Abstrak Artikel dari Esti,dkk (2019) tentang Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik
Lampiran 5	:	Abstrak Artikel dari Hamzah,dkk (2018) tentang Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Perilaku siswa Membolos di SMPN 29 Banjarmasin