

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pada pembahasan masalah maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

Alasan penggunaan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok sebagai alternatif solusi untuk peningkatan disiplin siswa di sekolah karena dengan teknik *self management* siswa dapat mengontrol kondisi diri dan lingkungannya sendiri dengan mengubah perilaku sendiri ke arah yang lebih baik dengan cara pemantauan diri, pengendalian rangsang dan penghargaan pada diri sendiri. Hal ini di dukung oleh pendapat Komalasari (Isnaini, dkk 2015:35) yang menjelaskan bahwa strategi *self management* dipilih karena dalam strategi ini perubahan tingkah laku dengan pengaturan dan pemantauan dapat dilakukan sendiri oleh siswa dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan, dan penghargaan pada diri sendiri. Perubahan tingkah laku yang dimaksudkan adalah sikap ketidaksiplinan siswa di sekolah.

Teknik *self management* juga dapat membantu siswa untuk melatih tanggung jawab dan komitmen dalam merubah perilakunya sendiri. Pendapat ini didukung oleh artikel hasil penelitian dari Isnaini , dkk (2015) yang mengatakan bahwa dalam pelaksanaan teknik *self management* sangat diperlukan adanya komitmen siswa untuk bisa mengubah perilaku

yang diharapkan dan memilih penggunaan strategi yang tepat serta mengevaluasi perubahan perilaku tersebut agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan.

Proses peningkatan disiplin siswa di sekolah dilakukan dengan langkah-langkah teknik *self management* melalui bimbingan kelompok dengan empat tahap yaitu (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan (3) tahap kegiatan dan (4) tahap pengakhiran.

Efektivitas teknik *self management* dapat dilihat dari tujuannya yaitu membantu siswa agar mampu mengubah perilakunya yang negatif dan mengembangkan perilaku yang positif dengan membantu siswa agar dapat mengelola perilaku mereka sendiri yang akan mendorong pada pengurangan hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Perilaku negatif yang dimaksudkan adalah perilaku ketidakdisiplinan siswa di sekolah yang mencakup 4 karakteristik yaitu, disiplin berpakaian, disiplin ketetapan waktu, disiplin perilaku sosial, dan disiplin dalam belajar. Hal inilah yang ingin diubah oleh peneliti yaitu dengan cara meningkatkan perilaku disiplin dalam diri siswa dengan menggunakan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok karena penulis menganggap bahwa teknik ini adalah suatu teknik yang efektif untuk peningkatan perilaku disiplin siswa.

B. Saran

Berdasarkan simpulan, penulis mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Penulis berharap penelitian ini bisa menjadi sesuatu yang bermanfaat dalam dunia pendidikan khususnya dalam bidang layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang efektivitas penggunaan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok sebagai cara untuk peningkatan disiplin siswa di sekolah.
2. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi guru BK di sekolah sebagai pedoman pengembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya dalam pemanfaatan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Rineka Cipta. Jakarta: 2013
- Gunawan, Ary. *Manajemen Sekolah*. Jakarta : PT. Rineka Cipta: 2012
- Komalasari, Gantina, dkk. *Teori dan Praktik Konseling*. PT Indeks. Jakarta: 2011
- Mundiri. *Logika*. Raja Grafindo Persada. Jakarta: 2004
- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia. Jakarta. 1998
- Nursalim, Mochamad. *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Akademia Permata. Jakarta: 2013
- Prayitno. *Jenis Layanan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang. 2012
- Prijodarminto, Soegang. *Disiplin Kiat Menuju Sukses*. Abadi. Jakarta: 1994
- Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*. Deepublish. Yogyakarta: 2013
- Silalahi, Ulber. *Metode Penelitian Sosial*. PT. Refika Aditama. Bandung: 2012
- Slameto. *Metode Penelitian & Inovasi Pendidikan* . Satya Wacana University Press. Salatiga: 2015
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif* . Alfabeta. Bandung: 2013
- Suryasumantri. *Filsafat Ilmu (Sebuah Pengantar Populer)*. Sinar Harapan. Jakarta: 2001
- Winkel,. W. S,. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta:PT. Gramedia. 2004
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia. Jakarta: 2010
- Tu'u, Tulus. *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Grasindo. Jakarta: 2004
- Argo. Tuntut. *Efektivitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas VII SMP NEGERI 5 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri Vol 01 No 07 Tahun 2017. Diakses dari <http://e-journal.simki.unpkediri.ac.id>

- Muratama, Satriadi. *Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah*. Universitas Negeri Yogyakarta. Jurnal Penelitian Vol 05, ISSN 2579-3036 (Cetak) ISSN 2355-7249(Online) 2018. Di akses dari <https://e-journal.ojs.unpkediri.ac.id>
- Taufik, dkk. *Strategi Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jurnal Penelitian Humaniora Vol 16 Tahun 2016. Diakses dari <https://e-journals.ums.ac.id>
- Rahmawati, Ayu. *Efektivitas Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X TPM SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri*. Jurnal Pendidikan FKIP UN PGRI Kediri. Vol 01 Tahun 2015 ISSN 2477-4715 (Cetak) ISSN 24777-4189 (Online). Diakses dari <http://e-journal.simk.unpkediri.ac.id>
- Sari, dkk. *Penerapan Pendekatan Behavioral dengan Menggunakan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Datang Tepat Waktu Ke Sekolah (Single Subject Research 1 Siswa Kelas X Di Smk Negeri 30 Jakarta)*. Jurnal Penelitian Vol 03 No 1 Tahun 2014. Diakses dari <http://journal.unj.ac.id>