

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan, peneliti menarik kesimpulan bahwa :

Alasan penggunaan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif siswa karena, teknik *self management* merupakan teknik melalui bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu klien merubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakan) tentang dirinya dengan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya.

Prosedur penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa dapat dilakukan melalui tahap-tahap bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan bimbingan kelompok konselor menerapkan langkah-langkah pelaksanaan strategi *self monitoring*, seperti 1) Konseli mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya, 2) Konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan kearah perubahannya, 3) Konselor menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri (*self management*), 4) Konseli memilih satu atau lebih strategi *self management*, 5) Konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan strategi *self monitoring*, 6) Rasional Strategi, 7) Memilih Respon, 8) Mencatat

Respon, 9) Memetakan Respon, 10) Mempertunjukkan Data, dan 11) Analisis Data. Setelah melaksanakan tahap-tahap tersebut konselor membuat kesepakatan tertulis dengan konseli yakni konseli perlu mencatat tingkah laku-tingkah laku yang dijalankan, apa saja yang sudah dijalankan dan apa saja faktor penghambat dalam menjalankan perilaku tersebut.

Efektifitas penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa dapat dibuktikan dengan artikel hasil penelitian Nabila (2020); dan Setiani (2017).

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti memberikan saran kepada:

1. Guru BK

Diharapkan kepada untuk dapat menambah pengetahuan, pemahaman dan wawasan mengenai penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa.

2. Peneliti

Diharapkan kepada peneliti agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk pengurangan perilaku agresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasari. *Menyikapi Perilaku Agresif Anak*. Yogyakarta: Kanisius 2006.
- Baron, Robert A & Byrne, Donn. *Psikologi Sosial. Jilid II Edisi Kesepuluh (terjemahan Djuwita)* Jakarta : Erlangga.2012.
- Dayakisni, Tri & Hudaniah, *Psikologi Sosial*, Malang : UMM Press.2009.
- Hawadi, R. *Psikologi Perkembangan Anak Mengenal Sifat, Bakat, dan Kemampuan Anak*. Jakarta : Grasindo.2012.
- Kuncoro, Mudrajat. *Metode Riset untuk Bisnis & Ekonomi*, Edisi Ketiga, Jakarta, Erlangga, 2009.
- Komalasari, Gantina, dkk. *Teori dan Praktik Konseling*. Jakarta : PT Indeks 2011
- Nursalim, Mochamad. *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Erlangga 2013
- Prayitno. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Universitas Padang Negeri. 2012.
- Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta : Deepublish 2013
- Romlah, Tatiek. *Teori dan Praktek Bimbingan kelompok*. Malang : Universitas Padang Negeri2006.
- Sears, David dkk. *Psikologi Sosial*. Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama. 2009.
- Sukardi, Dewa Ketut & Desak, P. E. Nila Kusmawati. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta. 2008.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung : CV Alfabeta 2015.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : PT Grafindo Persada, 2007.
- Winkel, W. S. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : PT. Gramedia. 2004
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia. 2003.

Jurnal:

- Buss A.H & Perry M. *Kuesioner Agresi. Jurnal dari Psikologi Kepribadian dan Psikologi Sosial*. Inc Vol. 63. NO. 3, 452-4591992.
- Sa'diyah, Halimatus. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresif Remaja Kelas VII SMP Negeri II Geger*. Jurnal Ilmiah Counsellia, Vol. 6 No. 2. 2016.
- Salmiati & Nur Astuti. *Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa SMA Negeri I Segeri*. Jurnal Konseling Andi Matappa Vol. 2 No. 1 .2018
- Setiani Lina Mei. *Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Jekulo Kudus*. Skripsi tahun 2017.
- Ulfa dkk. *Pengaruh Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa SMKN 4 Pekan Baru*. JOM FKIP-UR Vol. 6 EDISI 1 JANUARI-JUNI. 2019
- Nabila, Siti. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Perilaku Agresif Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung Hilir*. 2020.