

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR PESERTA DIDIK**

SKRIPSI

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

OLEH

YAKOBA ANTONIA O. HURINT

NIM : 111 16 009

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



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal, 20 Desember 2021

Pembimbing I



Drs. Wens Nagul, M.Pd.Kons.
NIDN. 0828116301

Pembimbing II



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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konselling



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

Mengesahkan

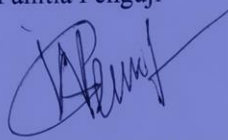
Dekan FKIP Unwira



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 memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 pada tanggal,

Panitia Penguji



Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons
Ketua



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
Sekretaris



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.
Penguji I



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
Penguji II



Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Serahkanlah perbuatanmu kepada Tuhan, maka terlaksanalah segala rencanamu

(Amsal 16:3)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Alm. Bapak Hendrikus Beda Hurint dan Mama Mathilde Baki Waleng.
2. Ketiga saudariku tersayang Maria Yosefina Siwa Hurint, Paulina Sandomingga Ema's Hurint dan Hendrika Maria Septiani Hurint.
3. Alma materku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, bimbingan dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul efektivitas penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik.

Masalah yang dibahas dalam penelitian ini yakni 1) mengapa teknik *self management* melalui bimbingan kelompok digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik? 2) bagaimana prosedur penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik? dan 3) apakah penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui 1) alasan penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, 2) prosedur penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, 3) efektivitas penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik.

Proses penelitian ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, M.A. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memfasilitasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus pembimbing II yang telah memberikan masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons sebagai pembimbing 1 yang dengan sabar dan ikhlas dalam memberikan bimbingan, arahan, saran, kritik, dan motivasi kepada peneliti selama proses penyelesaian skripsi ini
4. P. John G. Salu, SVD, MA. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti selama masa kuliah
5. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada peneliti selama berada di bangku kuliah.
6. Orang tuaku tercinta Bapak Hendrikus Beda Hurint dan Mama Mathilda Baki Waleng, adik Elda Hurint, Olga Hurint, Endynt Hurint, Bapak Fransiskus Bala Hurint, Mama Marlin Lebuan, Bapak Paulus Leda Hurint,

Mama Anas Kedang, Bapak Romualdus Lima Waleng, Mama Erna Mudaj, Om Wilem Waleng, Tanta Pega Witin, Bapak Etmon Samba, Mama Lince Waleng, Om Roni Waleng, Tanta Tini Pukan, Om Yons Waleng dan Tanta Upik Batafor, serta semua keluarga besar, yang telah memberikan doa dan dukungan baik moril maupun materi, motivasi, serta semangat kepada peneliti selama studi dan menyelesaikan skripsi ini.

7. Sahabat-sahabatku (Ita, Tessa, Ilda, Nian, Ica, Ori, Ira, Sr. Hilde, Cha, Lexi, Marto, Edo, Nus Nalle, Tery, Eggan) yang selalu ada untuk memberi semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2016 yang selalu membantu peneliti selama berada pada bangku kuliah.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, meskipun peneliti telah berusaha secara maksimal untuk menghasilkan tulisan yang berkualitas. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat positif dan membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih dan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca.

Kupang, September 2021

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi: Efektivitas Penggunaan Teknik *Self Management* melalui Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik. Masalah yang dikaji dalam skripsi ini adalah (1) Mengapa teknik *self management* melalui bimbingan kelompok digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik? (2) Bagaimana prosedur penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik? dan (3) Apakah penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Alasan penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, (2) Prosedur penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, dan (3) Efektivitas penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Objek kajian dalam skripsi ini adalah teknik *self management*, bimbingan kelompok, dan kemandirian belajar. Sumber data yang digunakan peneliti adalah sumber data sekunder Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik *self management* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, karena teknik *self management* merupakan suatu strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan atau pemantauan yang dilakukan oleh konseli sendiri dengan menggunakan beberapa strategi dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan, serta pemberian penguatan pada diri sendiri. Prosedur penggunaan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, dengan tahapan bimbingan kelompok sebagai berikut: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan bimbingan kelompok konselor menerapkan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik dengan langkah-langkah strategi stimulus control yakni memunculkan tindakan yang diperhitungkan secara cermat untuk menampilkan tingkah laku yang diinginkan, memusatkan perilaku ketika dalam situasi tertentu, mengembangkan secara bertahap setiap situasi, menyediakan situasi yang membantu, baik oleh orang lain maupun hal-hal yang bisa mengingatkan diri sendiri. Efektivitas teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, didukung oleh artikel hasil penelitian Azizah (2018). Berdasarkan hasil kajian tersebut, peneliti memberikan saran kepada (1) Guru BK diharapkan untuk lebih meningkatkan keterampilan dalam menerapkan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, (2) Peneliti diharapkan untuk lebih meningkatkan wawasan pengetahuan tentang teknik *self management* agar lebih terampil menggunakan teknik *self management* dalam layanan konseling untuk membantu peserta didik meningkatkan kemandirian belajar.

ABSTRACT

Thesis title: The Effectiveness of Using Self Management Techniques through Group Guidance to improve Students' Learning Independence. The problems studied in this thesis are (1) Why self-management techniques through group guidance are used to increase students' learning independence, (2) What are the procedures for using self-management techniques through group guidance to increase students' learning independence and (3) What are the uses of techniques self management through effective group guidance to increase the learning independence of students. The purpose of this study was to find out (1) the reasons for using self-management techniques through group guidance to increase students' learning independence, (2) procedures for using self-management techniques through group guidance to increase students' learning independence, and (3) the effectiveness of using self-management techniques. management through group guidance to increase student learning independence. The writing of this thesis uses the literature study method. The type of data used is qualitative data. The object of study in this thesis is self-management techniques, group guidance, and independent learning. The source of data used by the author is secondary data. The results of the study in this thesis indicate that self-management techniques are one of the techniques that can be used in increasing the learning independence of students, because self-management techniques are a strategy to change behavior or habits by setting or monitoring the client himself using several strategies. in the form of self-monitoring exercises, stimulus control, and self-reinforcement. The procedure for using self-management techniques through group guidance to increase the independence of students' learning, this was proven in the previous research period. In this stage of group guidance activities, self-management techniques are applied which consist of four stages, namely the formation, transition, activity and termination stages. The results of the author's study on the use of self-management techniques through group guidance to increase student learning independence. This is supported by articles from previous research which state that self-management techniques aim to make individuals able to carefully place themselves in situations that hinder the behavior they want to eliminate and learn to prevent unwanted behavior or problems from occurring. Based on the results of this writing, it is expected that (1) BK teachers will further improve their skills, apply self-management techniques through group guidance to increase students' learning independence, (2) for writers: through writing this thesis, the authors are expected to better understand and be skilled in using procedures self-management techniques through group guidance in order to solve the problem of learning independence of students.

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulisan.....	5
D. Manfaat Penulisan.....	6
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. Starategi-strategi dalam Teknik <i>Self Management</i>	9
4. Langkah-langkah teknik <i>Self Management</i>	15
B. Bimbingan Kelompok.....	16
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	16
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	17
3. Asas-asas Bimbingan Kelompok	19
4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	20
C. Kemandirian Belajar	26
1. Pengertian Kemandirian Belajar	26
2. Ciri-ciri Kemandirian Belajar	27
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kemandirian Belajar	28
4. Aspek-aspek Kemandirian Belajar	30
5. Manfaat Kemandirian Belajar	31
A. Hasil Kajian yang Relevan	32

BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Metode Kajian.....	41
B. Objek Kajian	43
C. Sumber Data.....	44
D. Jenis Data.....	44
E. Pembahasan Masalah.....	45
BAB IV PENUTUP	54
A. Simpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Artikel Hasil Penelitian oleh Putri (2015) tentang Peningkatan Kemandirian Belajar melalui Konseling Kelompok Teknik *Self Management* pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Pakem
- Lampiran 2 : Artikel Hasil Penelitian oleh Wahyuningsih (2019) tentang Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar melalui Konseling Kelompok Teknik *Self Management* pada Peserta Didik SMPN Pacitan
- Lampiran 3 : Artikel Hasil Penelitian oleh Azizah (2018) tentang Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* pada Peserta Didik kelas VII SMP Negeri 25 Banjarmasin
- Lampiran 4 : Artikel Hasil Penelitian oleh Sholihah (2013) tentang Penerapan Strategi *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Peserta Didik Tunadaksa *cerebral palcy* kelas IV sdlb-d ypac Surabaya
- Lampiran 5 : Artikel Hasil Penelitian oleh Nurdjana (2015) tentang Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *self management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah.