

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Teknik *self management* digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar karena teknik *self management* merupakan suatu strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dengan menggunakan beberapa strategi dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penguatan pada diri sendiri.

Prosedur atau langkah-langkah teknik *self management* yang digunakan untuk membantu meningkatkan kemandirian belajar peserta didik melalui bimbingan kelompok memiliki empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dimana dalam tahap ini dilaksanakan teknik *self management* melalui prosedur: konseli mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya, konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya, konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri (*self management*), konseli memilih satu atau lebih strategi *self management*, konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan strategi *self management*, konselor memberikan instruksi dan model strategi yang dipilih, konseli mengulang pemahaman strategi yang dipilih, konseli menggunakan strategi yang dipilih, konseli mencatat penggunaan strategi serta tingkat perilaku sasaran, data konseli diperiksa

oleh konselor bersama konseli dan konseli melanjutkan atau membuat revisi program, dan membuat catatan dan penyajian data pada diri sendiri dan penguat demi kemajuan.

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik yang efektif meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, salah satunya telah terbukti dalam artikel hasil penelitian terdahulu oleh Putri dengan judul peningkatan kemandirian belajar melalui konseling kelompok teknik *self management* pada peserta didik SMP Negeri 3 Pakem.

B. Saran

1. Guru BK

Melalui penulisan ini, diharapkan kepada Guru BK untuk lebih meningkatkan keterampilan, menerapkan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik.

2. Bagi Penulis

Melalui penulisan ini, diharapkan penulis untuk lebih memahami serta terampil menggunakan prosedur teknik *self management* melalui bimbingan kelompok agar dapat menyelesaikan masalah kemandirian belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, Nurdjana. 2015. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*. Jurnal Vol. 1 No. 1
- Annisa, Rully, dkk. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di SMP NEGERI 19 Bandar Lampung*. Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Skripsi
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrori, Mohammad, 2009 . *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima
- Azizah. 2018. *Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management pada Siswa Kelas VII SMP NEGERI 25 Banjarmasin*
- Cormier, W. H & Cormier, LS. 1995, *Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company
- Desmita. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Fatihah, M. A. 2016. *Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Prestasi Belajar PAI Siswa Kelas III SDN Panularan Surakarta*. Skripsi
- Isnani Faiqotul & Taufik. 2015. *Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*. Jurnal Vol. 16, No 2
- Jainal. 2014. *Modifikasi Perilaku : Teknik Self Management*. Diakses tanggal 02 Februari 2018. Makalah.
- Komalasari. 2011. *Pembelajaran Kontektual*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Nursalim. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta. Akademika.
- Nurazmi, Rifky & Kusnarto, Kurniawan. 2016. *Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Self-Management*. Jurnal Vol. 5, No 4
- Praytno. 2012. *Jenis Layanan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang.
- Praytno. 2015. *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Putri, A. I. 2015. *Peningkatan Kemandirian Belajar Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Pakem*. Jurnal vol. 5 No 9
- Sholihah, Nikmatus. 2013. *Penerapan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB –D YPAC Surabaya*.jurnal Vol. 3 No. 1
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Supriyadi. 2016. *Community Of Practitioners: solusi Alternatif Berbagai Pengetahuan Antar Pustakawan*. Jurnal Undip. Vol. 2 No. 2
- Wahyuningsih, Y. S. 2019. *Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management pada Peserta*. Skripsi
- Yahya. 2015. *Konsep Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar (6-12) Tahun Di Lingkungan Keluarga Menurut Pendidikan Islam*. Jurnal Islamik. Vol. 15 No.2
- Yamin dan Ansari. 2008. *Taktik Mengembangkan Kemampuan Individual Siswa*. Jakarta: Putra Grafika
- Zed, Mestika. 2004. *Metode Penelitian Keoustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia