

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
DENGAN STRATEGI *SELF MONITORING* DALAM KONSELING
KELOMPOK UNTUK PENINGKATAN KECERDASAN EMOSIONAL
SISWA**

SKRIPSI

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

Oleh

Rofina Finarti Jelita

NIM : 11115025

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 untuk diuji pada tanggal 31 Mei 2022

Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Kristianus Manek, M.Sc
NIDN : 0813045601


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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling


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

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira

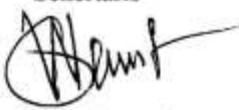
Dr. Damianus Talok, MA
NIDN : 0812026001

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 memperoleh gelar sarjana pendidikan jenjang strata 1 (S-1) pada tanggal 31 Mei 2022.

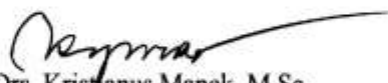
Panitia Ujian


Drs. Kristianus Manek, M.Sc
NIDN : 0813045601
Ketua


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


Drs. Wens Nagul, M.Pd.,Kons.
NIDN: 0828116301
Penguji I


Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.
NIDN.0822066201
Penguji II


Drs. Kristianus Manek, M.Sc
NIDN : 0813045601
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto : Tidak masalah, selambat apapun kamu bergerak, asalkan kamu jangan berhenti. (Refleksi pribadi)

Persembahan

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Kedua orangtua terkasih Bapak Kasmir Nidin dan Mama Theresia Jelulu serta adik-adik.
2. Suami Marco Boimau dan anak Arland Gabriel.
3. Alma materku Universitas Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat dan kasih-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini : Efektivitas Penggunaan Teknik *Self Management* Dengan Strategi *Self Monitoring* Dalam Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional Siswa.

Rumusan masalah penelitian ini adalah (1) Mengapa teknik *self-management* dengan strategi *self-monitoring* dalam konseling kelompok dapat digunakan untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa? (2) Bagaimana prosedur penggunaan teknik *self-management* dengan strategi *self-monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa? (3) Apakah penggunaan teknik *self-management* dengan strategi *self-monitoring* dalam konseling kelompok efektif untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui (1) Alasan penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa . (2) Prosedur penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa. (3) Efektivitas penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self management* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat diselesaikan atas bantuan dan saran dari berbagai pihak. Berkenaan dengan itu, peneliti menyampaikan terima kasih yang berlimpah kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Kristianus Manek, MA., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan masukan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan masukan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Orang tua tercinta, bapak Kasmir Nidin dan ibu Theresia Jelulu, suami Marko Boimau dan anak Arland Gabriel serta adik Armando Songkam, Sukri Yanto dan Yunita Lawas yang selama ini telah memberikan dukungan, perhatian, nasihat dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan 2015 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2015 yang selalu membantu memberikan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan peneliti untuk penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, 31 Mei 2022

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi : Efektivitas Penggunaan Teknik *Self Management* dengan Strategi *Self Monitoring* dalam Konseling Kelompok untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional Siswa. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini yaitu: (1) Mengapa teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok dapat digunakan untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa? (2) Bagaimana prosedur penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa? (3) Apakah penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok efektif untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa?. Tujuan penelitian untuk mengetahui (1) Alasan penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa. (2) Prosedur penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa. (3) Efektivitas penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Objek kajian dalam penelitian ini yaitu teknik *self management* dengan strategi *self monitoring*, konseling kelompok dan kecerdasan emosional. Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data sekunder berupa buku, artikel dan jurnal yang berkaitan dengan penelitian ini dan jenis datanya adalah data kualitatif. Hasil pembahasannya adalah : teknik *self management* dapat digunakan untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa karena dalam pelaksanaan teknik *self management* dengan strategi *self-monitoring*, siswa secara mandiri mencari solusi dari masalah kecerdasan emosional yang difasilitasi oleh konselor. Prosedur penggunaan teknik *self management* dengan strategi *self-monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa dilakukan melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan (menggunakan langkah-langkah strategi *self monitoring* yaitu: rasional strategi, memilih respon, mencatat respon, memetakan respon, mempertunjukkan data dan analisis data) dan tahap pengakhiran. Efektivitas teknik *self-mangement* dengan strategi *self-monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa ini mendapat dukungan empirik dari artikel hasil penelitian Annisa tahun 2017, Sarifatunnisa tahun 2018, Shandi tahun 2015, Putra dan Khairi tahun 2020. Berdasarkan hasil tersebut peneliti mengemukakan saran kepada: (1) Peneliti agar dapat mengimplementasikan pengetahuan yang dimiliki secara lebih baik lagi. (2) Guru BK agar mencari lebih banyak bahan referensi selain skripsi ini untuk dikaji lebih lanjut dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling.

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	6
A. Teknik <i>Self Management</i>	6
B. Layanan Konseling Kelompok	13
C. Kecerdasan Emosional	25
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	30
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Metode Kajian.....	37
B. Objek Kajian	38
C. Sumber Data.....	39
D. Jenis Data.....	39
E. Pembahasan Masalah	40
BAB IV PENUTUP	47
A. Simpulan.....	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak artikel hasil penelitian Annisa Tahun 2017 yang berjudul Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII D di SMP Negeri 19 Bandar Lmapung Tahun Ajaran 2017/2018
- Lampiran 2 : Abstrak artikel hasil penelitian Sarifatunnisa Tahun 2018 yang berjudul Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional pada Siswa VIII D SMP Muhammadiyah Tempuran Magelang.
- Lampiran 3 : Abstrak artikel hasil penelitian Shandi Tahun 2015 yang berjudul Mengatasi Rendahnya Kecerdasan Emosi melalui Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jekulo Kudus Tahun Ajaran 2015/2016.
- Lampiran 4 : Abstrak artikel hasil penelitian Putra dan Khairi Tahun 2020 yang berjudul Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Remaja Yatim di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen.