

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Teknik *self-management* dengan strategi *self-monitoring* dapat digunakan untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa karena dalam pelaksanaan teknik *self-management* dengan strategi *self monitoring* siswa menjadi lebih mandiri dan secara aktif dapat menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain. Penggunaan teknik *self-management* selaras dengan manfaatnya yaitu siswa mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalahnya.

Terdapat empat tahap dalam pelaksanaan teknik *self-management* dengan strategi *self-monitoring* dalam konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dengan melaksanakan langkah-langkah dari strategi *self-monitoring* yaitu rasional strategi, memilih respon, mencatat respon, memetakan respon, mempertunjukkan data dan analisis data.

Efektifitas teknik *self-management* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa mendapat dukungan empirik dari artikel hasil penelitian Annisa (2017), Sarifatunnisa (2018), Shandi (2015), Putra dan Khairi (2020).

## **B. Saran**

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti memberikan saran kepada :

### **1. Guru Bimbingan Konseling**

Diharapkan kepada guru bimbingan konseling agar dapat menambah wawasan dalam menggunakan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* dalam konseling kelompok untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa.

### **2. Peneliti**

Diharapkan kepada peneliti agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menggunakan teknik *self management* dengan strategi *self monitoring* untuk peningkatan kecerdasan emosional siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A.A Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Media Akademis
- Agung, A. G. (2005). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Spiritual (ESQ: Emotinal Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Imam dan 5 Rukun Iman)*. Jakarta: Arga.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Corey, Gerald. 2001. *Self-directed Behavior (8th ed.)* Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Goleman, Daniel. 2015. *Kecerdasan Emosional: Mengapa EQ lebih penting dari IQ*, ter. T. Hermaya Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hein, Meyer R. 2012. *Manajemen Dengan Kecerdasan Emosional*. Bandung : Nuansa Cendikia.
- Komalasari, G. dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kuncoro, Mudrajat. 2009. *Metode Riset untuk Bisnis dan Ekonomi*, Edisi ketiga, Erlangga, Jakarta.
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta
- Latipun. 2013. *Psikologi Konseling*. Malang: Universtas Muhammadiyah Malang
- Nursalim, Mohamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Prayitno. 2013. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* Padang: Ghalia Indonesia.
- Tridonanto, A. 2009. *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung : CV Pustaka Setia
- Silalahi, Ulber. (2012). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Winarsunu, Tulus. 2006. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : UMM
- Zainal, Arifin. 2014. *Penelitian Pendidikan: Metode dan Paradigma Baru*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Zed, Meistika. 2003. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia

**Jurnal:**

- Annisa, 2017. Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Skripsi
- Alamri, Nurjanah. 2015. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling* Gusjig Aang Vol. 1 No 1 ISSN 2460-1187
- Mulyadi, M. Yasda. 2012. Penerapan Teknik *Management Diri* Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Stkip Muhammadiyah Enrakeng. Volume 3 No. 2
- Putra dan Khairi, 2020. Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Yatim Di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol. 1 No. 1
- Sarifatunnisa, 2018. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Siswa VIII D SMP Muhammadiyah Tempuran Magelang. Skripsi
- Shandi, 2015. Mengatasi Rendahnya Kecerdasan Emosi Melalui Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jekulo Kudus Tahun Ajaran 2015/2016.