

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MELALUI BIMBINGAN  
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN MENJALANKAN  
ATURAN HARIAN KOMUNITAS PADA SUSTER YUNIOR STUDENT SSPS  
KOMUNITAS STA. SKOLASTIKA LILIBA KUPANG**

**( Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Yunior Student SSPs Komunitas Sta.  
Skolastika Liliba Kupang Tahun 2018 )**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**YOVITA NGODE**

**NIM : 111 14 046**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA**

**KUPANG**

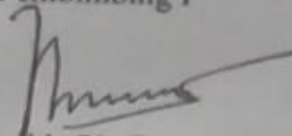
**2018**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal : 18 Februari 2019

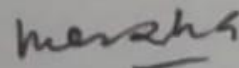
Oleh

Pembimbing I



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd

Pembimbing II



Dra. Dhiu Margaretha, M. Pd

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M. Pd

Mengesahkan



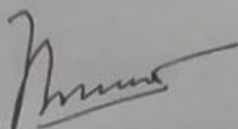
Dekan FKIP Unwira



Dr. Damianus Talok, MA

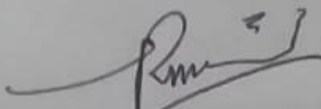
Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata Satu pada tanggal 21 Desember 2018.

Panitia Penguji



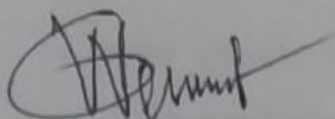
Dra. Matilda Pia Bone, M. Pd

Ketua



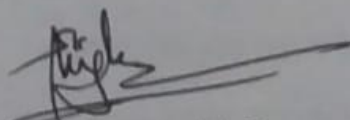
Dra. Rosa Mustika Bulor, M. Pd

Sekretaris



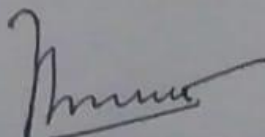
Drs. Wens Nagul, M. Pd. Kons

Penguji I



Drs. Yohanes Demon, M. Si

Penguji II



Dra. Matilda Pia Bone, M. Pd

Penguji III

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, rahmat dan penyertaan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Judul Skripsi ini adalah Penerapan Teknik *Self Management* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Menjalankan Aturan Harian Komunitas (Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Suster Yuniior Student SSpS Komunitas Sta. Skolastika Liliba Kupang Tahun 2018). Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas pada suster yuniior SSpS komunitas Sta. Skolastika Liliba Kupang tahun 2018?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok dalam meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas pada suster yuniior student SSpS komunitas Sta. Skolastika Liliba Kupang tahun 2018.

Proses penyelesaian skripsi 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. Pater Philipus Tule, SVD, selaku Rektor Universitas Katolik Widya Mandira.
2. Dr. Damianus Talok, MA selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira.

3. Dra. Maria Erlinda, M. Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira.
4. Dra. Matilda Pia Bone, M. Pd. sebagai pembimbing I dan Dra. Dhiu Margaretha, M. Pd. sebagai pembimbing II yang telah rela, tulus dan ikhlas mengurbankan waktu, pikiran dan tenaga dalam membimbing, memberikan dukungan dan memotivasi peneliti selama proses perkuliahan dan juga dalam proses penulisan skripsi ini sejak awal hingga akhir sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
5. Para Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu, memberikan dukungan dan motivasi peneliti selama proses perkuliahan dan juga selama proses penulisan skripsi ini.
6. Ibu Martini A. Setu, ST, sebagai pegawai tata usaha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian skripsi ini.
7. Kongregasi SSPS tercinta melalui Tim Pimpinan Propinsi SSPS Flores Bagian Barat dan Propinsi SSPS Timor serta semua suster sepropinsi yang telah mempercayakan peneliti untuk menjalankan tugas misi studi, dan juga yang selalu mendoakan, mendukung dan memperhatikan setiap kebutuhan hidup peneliti baik secara rohani maupun jasmani selama proses perkuliahan maupun selama proses penulisan skripsi ini.

8. Sr. Maria Emiliana Bere, SSpS, Sr. Kristin Maria Nahak, Sr. Klara Noe, SSpS dan para suster sekomunitas Sta. Skolastika Liliba yang selalu setia mendoakan, membimbing, mendukung dan memotivasi peneliti selama ini.
9. Bapak terkasih (Stefanus Jema, alm), mama tercinta (Dafrosa Melu), bapak Wilibrodus dan mama Eufrasia sekeluarga, kakak-kakak dan adik terkasih (Theresia Bara, Matilde Sia, Benedikta Sia, Polce Nuwa, Egidius dan Marselinus Ditu), semua anggota keluarga serta semua pihak yang telah mendoakan, mendukung dan memberi motivasi kepada peneliti dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan khususnya rekan seangkatan dan semua pihak yang telah memotivasi dan menolong peneliti, baik melalui sumbangan pikiran ataupun sumbangan referensi yang bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan masukan, saran dan kritik dari para pembaca untuk perbaikan skripsi ini lebih lanjut.

Kupang, Oktober 2018

Peneliti

## ABSTRAK

Judul skripsi : Penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas. (Studi Deskriptif Kuantitatif pada Suster Yuniior Student SSpS Komunitas Sta. Skolastika Liliba Kupang Tahun 2018). Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas pada suster yunior student SSpS komunitas Sta. Skolastika Liliba Kupang tahun 2018?. Tujuan penelitian adalah : untuk mengetahui penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok dalam meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas pada suster yunior student SSpS komunitas Sta. Skolastika Liliba Kupang tahun 2018.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tipe pra-eksperimen. Instrumen penelitian berupa pedoman observasi dan panduan pelaksanaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok. Analisis dilakukan secara individual yakni dengan cara mentabulasikan hasil pengukuran setiap subjek penelitian pada tahap *baseline 1* (A1) dan *baseline 2* (A2) dan menggambaranya dalam grafik. Komponen yang dianalisis meliputi kecenderungan/*trend stabilitas* perubahan level yang terjadi pada fase *baseline 1* dan fase *baseline 2*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas pada suster yunior student komunitas Sta. Skolastika Liliba Kupang tahun 2018. Hal ini dibuktikan dengan *trend stabilitas* fase *baseline 1* (A1) dan fase *baseline 2* (A2) berupa menurunnya perilaku negatif sebelum dilakukan *treatment* pada fase *baseline 1* (A1) menjadi meningkatnya perilaku positif setelah dilakukan *treatment* pada fase *baseline 2* (A2).

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti menyampaikan saran kepada:

- 1). Suster Pemimpin Propinsi agar meningkatkan kerja sama dengan para suster pendamping/formator untuk membantu para suster yunior SSpS dalam meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas melalui pendampingan-pendampingan dalam bidang rohani dan kepribadian.
- 2) Suster Pemimpin Yuniior/Pendamping/Formator agar lebih intensif dalam mendampingi para suster yunior student yang mengalami masalah berkaitan dengan disiplin menjalankan aturan harian komunitas.
- 3) Para suster yunior student diharapkan agar lebih aktif dalam memanfaatkan sarana yang disiapkan oleh kongregasi seperti bimbingan pribadi dan bimbingan kelompok sehingga dapat membantu dalam meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas.

## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xix
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Defenisi Konseptual .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II : KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. Teori – Teori Tentang Variabel Penelitian .....	12
1. Teknik <i>Self Management</i> .....	12
a. Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....	12
b. Tujuan Teknik <i>Self Management</i> .....	13
c. Karakteristik Teknik <i>Self Management</i> .....	14
d. Langkah-langkah Teknik <i>Self Management</i> .....	15
e. Strategi-Strategi Teknik <i>Self Management</i> .....	15
2. Bimbingan Kelompok .....	19
a. Pengertian Bimbingan Kelompok .....	19
b. Tujuan Bimbingan Kelompok .....	20
c. Manfaat Bimbingan Kelompok .....	20
d. Karakteristik Bimbingan Kelompok .....	21
e. Komponen-Komponen Dalam Bimbingan Kelompok .....	21
f. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok .....	24
g. Tahap-Tahap Dalam Bimbingan Kelompok .....	25



3. Disiplin Menjalankan Aturan Harian Komunitas .....	27
a. Disiplin .....	27
1) Pengertian Disiplin .....	27
2) Fungsi Disiplin .....	28
3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Disiplin .....	28
4) Unsur-Unsur Disiplin .....	29
b. Aturan Harian Komunitas .....	30
1) Pengertian Aturan Harian Komunitas .....	30
2) Bentuk-Bentuk Aturan Harian Komunitas .....	31
c. Disiplin Menjalankan Aturan Harian Komunitas .....	36
B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	37
C. Kerangka Konseptual .....	39
D. Hipotesis Penelitian .....	41
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Jenis Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	44
D. Definisi Operasional Variabel .....	46
E. Instrumen Penelitian .....	47
F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi .....	49
G. Teknik Analisis Data .....	55
<b>BAB IV: PENGUMPULAN, PENGOLAHAN DAN</b>	
<b>INTEPRETASI DATA HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>57</b>
A. Pengumpulan Data .....	57
1. Tahap Persiapan .....	57
a. Persiapan Teknis Penelitian .....	57
b. Persiapan Administrasi .....	59
2. Tahap Pelaksanaan, Pengolahan dan Analisis Data .....	60
a. Pengukuran Fase <i>Baseline 1 (A1)</i> .....	60
b. Fase <i>Treatment</i> .....	94
c. Pengukuran Fase <i>Baseline 2 (A2)</i> .....	113
B. Hasil Pengujian Hipotesis .....	143
C. Interpretasi dan Analisis Data .....	169
<b>BAB V : PENUTUP.....</b>	<b>172</b>
A. Simpulan .....	172
B. Saran .....	172
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>174</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 : Data hasil observasi dan pengukuran fase <i>baseline 1 (A1)</i> subyek M.Y .....	68
Tabel 4.2 : Data hasil observasi dan pengukuran fase <i>baseline 1 (A1)</i> subyek M.K .....	73
Tabel 4.3 : Data hasil observasi dan pengukuran fase <i>baseline 1 (A1)</i> subyek V.A .....	78
Tabel 4.4 : Data hasil observasi dan pengukuran fase <i>baseline 1 (A1)</i> subyek R.B .....	83
Tabel 4.5 : Data hasil observasi dan pengukuran fase <i>baseline 1 (A1)</i> subyek M.G.K .....	88
Tabel 4.6 : Data hasil observasi dan pengukuran fase <i>baseline 2 (A2)</i> subyek M.Y .....	114
Tabel 4.7 : Data hasil observasi dan pengukuran fase <i>baseline 2 (A2)</i> subyek M.K .....	120
Tabel 4.8 : Data hasil observasi dan pengukuran fase <i>baseline 2 (A2)</i> subyek V.A .....	126
Tabel 4.9 : Data hasil observasi dan pengukuran fase <i>baseline 2 (A2)</i> subyek R.B .....	131
Tabel 4.10: Data hasil observasi dan pengukuran fase <i>baseline 2 (A2)</i> subyek M.G.K .....	137
Tabel 4.11: Data hasil pengukuran perilaku mengikuti doa bersama subyek M.Y .....	143
Tabel 4.12: Data hasil pengukuran perilaku mengikuti perayaan Ekaristi subyek M.Y .....	145

Tabel 4.13: Data hasil pengukuran perilaku menjalankan meditasi harian subyek M.Y .....	146
Tabel 4.14: Data hasil pengukuran perilaku mengikuti doa bersama subyek M.K .....	148
Tabel 4.15: Data hasil pengukuran perilaku mengikuti perayaan Ekaristi subyek M.K .....	150
Tabel 4.16: Data hasil pengukuran perilaku menjalankan meditasi harian subyek M.K .....	151
Tabel 4.17: Data hasil pengukuran perilaku mengikuti doa bersama subyek V.A .....	153
Tabel 4.18: Data hasil pengukuran perilaku mengikuti perayaan Ekaristi subyek V.A .....	155
Tabel 4.19: Data hasil pengukuran perilaku menjalankan meditasi harian subyek V.A .....	156
Tabel 4.20: Data hasil pengukuran perilaku mengikuti doa bersama subyek R.B .....	158
Tabel 4.21: Data hasil pengukuran perilaku mengikuti perayaan Ekaristi subyek R.B .....	160
Tabel 4.22: Data hasil pengukuran perilaku menjalankan meditasi harian subyek R.B .....	162
Tabel 4.23: Data hasil pengukuran perilaku mengikuti doa bersama subyek M.G.K .....	164
Tabel 4.24: Data hasil pengukuran perilaku mengikuti perayaan Ekaristi subyek M.G.K .....	165
Tabel 4.25: Data hasil pengukuran perilaku menjalankan meditasi harian subyek M.G.K .....	167
Tabel 4.26: Hasil penelitian dan analisis data secara kelompok .....	170

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1. Salam pembukaan dan doa pembuka .....	95
Gambar 4.2. Membangun keakraban melalui permainan "Kartu Nama" .....	95
Gambar 4.3. Menjelaskan tentang bimbingan kelompok .....	95
Gambar 4.4. Menyiapkan anggota kelompok memasuki tahap kegiatan .....	96
Gambar 4.5. Menjelaskan tentang teknik <i>Self Management</i> .....	96
Gambar 4.6. Menentukan topik pertama dan membagikan lembar refleksi .....	97
Gambar 4.7. Mengidentifikasi dan mencatat perilaku yang diharapkan arah perubahannya .....	97
Gambar 4.8. Peneliti menjelaskan dan suster junior mengungkapkan secara verbal persetujuan penggunaan ketiga strategi .....	98
Gambar 4.9. Peneliti mengajarkan dan memberi contoh dan suster junior menjelaskan kembali tentang ketiga strategi tersebut .....	98
Gambar 4.10. Memberikan PR Psikologi, memeriksa program dan meminta suster junior untuk membuat grafik pemantauan diri .....	99
Gambar 4.11. Tahap pengakhiran .....	100
Gambar 4.12. Tahap Pembentukan .....	100
Gambar 4.13. Tahap Kegiatan .....	102
Gambar 4.14. Tahap Pengakhiran .....	102
Gambar 4.15. Tahap Pembentukan .....	103
Gambar 4.16. Tahap Kegiatan .....	104
Gambar 4.17. Tahap Pengakhiran .....	105