

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dengan alat ukur utama yakni lembar observasi tingkah laku, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas pada suster junior student SSpS komunitas Sta. Skolastika Liliba Kupang. Hal ini tampak dalam hasil penelitian dan analisis data baik secara individual maupun kelompok, terbukti bahwa terjadi peningkatan perilaku disiplin menjalankan aturan harian komunitas pada suster junior student SSpS komunitas Sta. Skolastika Liliba Kupang setelah dilakukan *treatment/intervensi* menggunakan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka peneliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut :

##### **1. Bagi Suster Pemimpin Propinsi SSpS**

Sebagai pemimpin tertinggi diharapkan dapat meningkatkan kerja sama dengan suster pemimpin junior, suster pemimpin komunitas dan para suster formator/pendamping yang bertugas mendampingi para suster junior agar membantu para suster junior student dalam meningkatkan disiplin dalam menjalankan aturan harian komunitas melalui program-program komunitas

maupun pendampingan-pendampingan dalam bidang rohani maupun kepribadian.

2. Bagi Suster Pemimpin Yuniior/Suster Pendamping/Fomator

Suster pemimpin yuniior/suster pendamping/formator diharapkan agar lebih intensif mendampingi para suster yuniior student yang mengalami masalah berkaitan dengan disiplin menjalankan aturan harian komunitas.

3. Bagi Para Suster Yuniior Student

Para suster yuniior student diharapkan agar lebih aktif dalam memanfaatkan sarana yang disiapkan oleh kongregasi yaitu bimbingan kelompok maupun bimbingan pribadi bersama suster pemimpin yuniior sehingga membantu para suster yuniior dalam meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Komalasari. 2011. *Asesment Teknik Nontes dalam Prespektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT.Indeks.
- Kongregasi Misi Abdi Roh Kudus. 1984. *Konstitusi dan Direktorium*. Roma.
- Nasir. 2010. *Prosedur Penelitian*. Reneka Cipta : Jakarta.
- Nursalim. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta. Akademika.
- Prayitno. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan Dab Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Poerwodarminto. 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Prijosaksono. 2003. *Self-Management: Guru Terbaik Sekaligus Musuh Terbesar Manusia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*,Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingsn dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunanto. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Cried. Univercity Of Tsukuba.
- Tu'u. 2004. *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Jakarta: Grasindo.
- Aji. 2015. *Penggunaan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. Diakses tanggal 28 Juli 2018. Skripsi.
- Alamri. 2015. *Layanan Bimbingan dan Konseling dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015*. Diakses tanggal 02 Februari 2018. Jurnal.
- Anisa. 2013. *Strategi Self Management*. Diakses tanggal 02 Februari 2018. Makalah.

Desi L. 2016. *Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa: Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Banda Aceh*. Diakses tanggal 02 Februari 2018. Skripsi.

Jainal. 2014. *Modifikasi Perilaku : Teknik Self Management*. Diakses tanggal 02 Februari 2018. Makalah.

Nadia. 2013. *Disiplin*. Diakses tanggal 02 Februari 2018. Makalah.

Setyawan. 2016. *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa SMP Empu Tantular Semarang*. Diakses tanggal 26 Juni 2018. Tesis.