

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Alasan penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal, karena teknik *self management* merupakan teknik dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu klien merubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakan) tentang dirinya dengan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, teknik *self management* memiliki kelebihan yaitu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik, dan teknik *self management* bermanfaat untuk membantu peserta didik untuk mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.

Prosedur penggunaan teknik *self management* untuk pengurangan perilaku agresif verbal melalui konseling kelompok yaitu dilakukan dalam empat tahap pelaksanaan konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap pengakhiran, serta langkah-langkah pelaksanaan teknik *self management* yakni *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*.

Penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif di lihat dari kepatuhan konselor dan konseli terhadap langkah-langkah pelaksanaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka penulis memberikan saran kepada:

1. Bagi penulis

Diharapkan kepada penulis agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan teknik *self management* untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik.

2. Bagi pembaca

Diharapkan kepada pembaca agar dapat menambah wawasan dalam menggunakan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A.A Ngurah. (2015). *Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Media Akademis
- Al Muchtar, S. (2015). *Dasar Penelitian Kualitatif*. Bandung: Gelar Pustaka Mandiri.
- Anantasari. 2006. *Menyikapi Perilaku Agresif Anak*. Yogyakarta : KANISIUS
- Anas, Salahudin ,2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung : CV Pustaka Setia
- Anisa. 2013. *Strategi Self Management*. Diakses tanggal 02 Februari 2018. Makalah
- Baron, Robert A & Byrne, Donn. 2002. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Erlangga
- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Dayakisni, Tri & Hudaniah, 2009. *Psikologi Sosial*, Malang : UMM Press.
- Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konselig* Jakarta: Rineka Cipta Indonesia
- Gunarsa, Singgih D (2013). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hadi, Purwaka. 2005. *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Depdiknas
- Komalasari, Wahyuni, Karsih . 2011. *Teori dan Praktek Konseling*. Jakarta:Indeks
- Krahe, Barbara. 2005. *Perilaku Aresif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kurnanto, M. Edi. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Latpiun, 2013. *Psikologi Konseling*, Malang: Penerbit Universitas Muhamadiyah Malang
- Lexy J. Moleong, 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Remaja Rosdakarya, Bandung
- Mestika, Zed. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*, Yayasan Obor Indonesia, Jakarta
- Myres,G. 2002. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika

- Nursalim, M. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks Akademia Permata
- Nyoman Kutha Ratna, 2013. *Metodologi Penelitian: Kajian Budaya Dan Ilmu Sosoal Humaniora Pad Umumnya*, Pustaka Pelajar
- Prayitno 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan Dab Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Rimm, Syalvia. 2003. *Mendidik dan Menerapkan Disiplin pada Anak Prasekolah*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sears, David dkk. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama.
- Sugiyono, 2016 *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung
- Sukardi, Dewa Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Supranto M. A. (2000). *Statistik Teori dan Aplikasi Jilid 1*, Edisi Keenem. Erlangga, Jakarta.

Jurnal :

- Astriyani, 2010. Kemampuan Manajemen Diri Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang. Sripsi
- Faiqotul Isnaini dan Taufik, “*Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*” Penelitian Humaniora, Vol. 16, No. 2
- Muliyadi, M. Yasda dan Fitriyanti Sulaiman. 2017. *Penerapan Teknik Manajemen Diri Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Stkip Muhammadiyah Enrekang*. Volume 3 No 2
- Salmawati. (2015). Perilaku Agresif dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa SMP Negeri 8 Makasar). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* (Online) Jilid No 1. Makasar : Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar.
- Setiani Lina Mei. (2017). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Jekulo Kudus. *Skripsi*
- Safithry Ariyani Esti dan Anita Niky. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4 (2)

- Sari Purnama Septi, dkk. (2018). Upaya Guru Bk Dalam Mereduksi Perilaku Agresif Verbal Siswa Di Sekolah Melalui Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas X Sma Perintis 1 Bandar Lampung.
- Triantoro dan Nagiyah Najlatum. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Facebook Pada Siswa Kelas VIII-C Smp Negeri 2 Nganjuk. Jurnal BK Unesa. 4 (1)
- Wijaya, Adi Wijaya dan Nursalim (200). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa Kelas VII Di SMPN 2 Dlanggu Mojokerto. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 6 (1)