

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A.Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

Alasan penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa karena teknik ini dapat digunakan untuk peningkatan disiplin belajar siswa dengan cara mengimplimentasikan beberapa tujuan teknik *self management* yaitu membantu klien mengubah perilaku negatif (kurang disiplin dalam belajar) dan mengembangkan perilaku positif (disiplin belajar tinggi) dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungan. Penggunaan teknik *self management* bertujuan memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelolah perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik (disiplin belajar rendah) dan peningkatan ha-hal yang baik dan benar (disiplin belajar tinggi).

Prosedur penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa dilaksanakan melalui tahaptahap layanan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan, konselor membantu konseli untuk meningkatkan disiplin belajar menggunakan teknik *self*

*management* sebagai berikut: Tahap monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman.

Efektifitas penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa yang dibuktikan dengan artikel-artikel hasil penelitian terdahulu yang relevan yakni hasil penelitian Rahmawati (2019), Febrianti (2018), Nurin (2019), Nurohman (2019), dan Awaln (2014).

## **B.Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru bimbingan dan konseling diharapkan untuk memperdalam pengetahuan, pemahaman dan wawasan tentang teknik *self management* dan bimbingan kelompok agar terampil menggunakan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa.

### **2. Bagi Peneliti**

Peneliti diharapkan agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan tentang teknik *self management* melalui bimbingan kelompok sehingga peneliti terampil menggunakan teknik *self management* untuk peningkatan disiplin belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Siharsimi. *Prosedur Penelitian Secara Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010
- Bened, Romlah, tatik *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negri Malang 2001.
- Corey, gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. PT. Refika Aditama. Bandung: 2009
- Cormier, Lj, dan Cormier, Ls. *Interviewing Strategies for Helpers, Two Edition*. California: Broks/Cple Publising Company. 2013
- Damayanti (2012) *Hubungan Antara Disiplin Belajar Dengan Prestasi Belajar* (online) Tersedia: [Http://damayanti327.wordpress.com/about/http://damayanti327.wordpress.com/about/HubunganAntara-Disiplin-Belajar-DenganPrestasiBelajar/\(22juli2013\)](http://damayanti327.wordpress.com/about/http://damayanti327.wordpress.com/about/HubunganAntara-Disiplin-Belajar-DenganPrestasiBelajar/(22juli2013))
- Gie, The Liang, *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi keDua*. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta: 2000
- Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*. Rineka Cipta Jakarta 2011
- Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling Indeks*. Jakarta: 2011
- Khodijah, Nyanyu. *Psikologi Pendidikan*. Rajawali Pers. Jakarta: 2014
- Mukhtar, *Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif*. GP Press Group. Jakarta: 2013
- Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta 2004
- Rahman, Agus. *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2013.
- Supranto, *Statistik Teori Dan Aplikasi*. Erlangga. Jakarta. 2000
- Sugeng, Prijadarmanto. *Displin Kiat Menuju Sukses Pratnya Praminto*, Jakarta: 2004

Sukardi, Dewa, Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta. Jakarta: 2008

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta. Bandung: 2016

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta. Bandung: 2017

Tu'u, Tulus (2004) *Peran Disiplin Pada Prilaku dan Prestasi Siswa*, Jakarta Grasindo.

Winkel, W.S. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. PT. Gramedia. Jakarta: 2004

Wibowo. *Konseling Kelompok Perkembangan*. UNNES PRESS. Semarang 2005

Zed. Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia. Jakarta: 2004

Jurnal :

Gheta Ayu Rahmawati (2019) Efektifitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X TPM SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri.

Reza Febrianti (2018) Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas XI APB di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. Skripsi

Nurul Fauzan Nurin (2019) Efektifitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

Safira Nurohmah (2019) Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Penelitian Pada Kelas IX A MTs Muhammadiyah Srumbung Kabupaten Magelang)

Eny Awalina (2014) Efektifitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII SMPNegeri 2 Bandung.

Skripsi:

Rahmawati, G.A 2019. *Efektifitas  
Teknik Self Management untuk  
Meningkatkan Kedisiplinan Belajar  
Siswa Kelas X TPM SMK Muhamadiyah  
2 Kota Kediri Tahun Pelajaran  
2018/2019.*