

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang dialaminya melalui proses interaksi antaranggota kelompok dengan menerapkan teknik pengelolaan diri. Bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola diri sehingga mampu mengubah perilaku yang kurang disiplin menjadi perilaku yang lebih positif. Bermanfaat untuk membantu siswa meningkatkan kesadaran akan pentingnya kedisiplinan belajar, mengembangkan kemampuan mengendalikan perilaku. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* berhasil meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya kedisiplinan belajar siswa yang awalnya pada pra siklus mencapai nilai rata-rata skor 37,5%, pada siklus I mencapai nilai rata-rata skor 63,33% dengan kategori sedang, dan siklus II mencapai nilai rata-rata 80% dengan kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

B. Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK disarankan untuk menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management secara berkelanjutan sebagai salah satu alternatif layanan dalam membantu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Guru BK juga perlu melakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala agar perubahan perilaku disiplin siswa dapat dipertahankan dan berkembang secara optimal. Dan berikan perhatian khusus kepada siswa yang mengalami perlakuan tidak baik dari temannya.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan strategi self-management yang telah dipelajari selama kegiatan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari, seperti membuat jadwal belajar, mengatur waktu dengan baik, serta melakukan evaluasi terhadap perilaku belajar mereka. Dengan demikian, kedisiplinan belajar yang telah terbentuk dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan untuk mendukung pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management melalui penyediaan fasilitas, waktu, dan kebijakan yang mendukung pengembangan kedisiplinan belajar siswa. Selain itu, kerja sama antara guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran perlu

ditingkatkan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pembentukan perilaku disiplin belajar.