

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik di SMPN 2 Japara Kabupaten Kuningan, diperoleh gambaran umum tingkat kedisiplinan peserta didik yang berada pada kategori sedang dengan nilai ketercapaian 60,16. kemudian diperoleh juga gambaran kedisiplinan peserta didik berdasarkan aspek. Pada aspek 1, disiplin waktu berada pada kategori rendah, dengan nilai ketercapaian 57,50 sedangkan pada aspek 2, disiplin perbuatan berada pada kategori tinggi, dengan nilai ketercapaian 62,82. Dimana pada aspek pertama yaitu aspek disiplin, hal ini menggambarkan bahwa peserta didik terkadang datang terlambat dan dalam penggunaan waktu mereka cenderung belum konsisten. Aspek kedua yaitu disiplin perbuatan, dengan gambaran peserta didik sudah dapat mematuhi tata tertib sekolah, memiliki motivasi belajar yang baik, tidak bergantung pada orang lain, dan mandiri dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka.

Penerapan layanan bimbingan dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik mengacu pada tahapan atau langkah-langkah yang meliputi pemantauan diri (*self Monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self control*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Berdasarkan hasil uji independent paired sampel *t-test*, diperoleh hasil nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Yang artinya nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kedisiplinan peserta didik kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikannya *treatment*. Dengan demikian,  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya pelaksanaan teknik *self management efektif* digunakan pada kelompok eksperimen untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan. Ini menunjukkan terdapat keefektifan pemberian *treatment* yang

bermakna kedisiplinan peserta didik mengalami peningkatan, dengan perolehan hasil nilai uji N-gain kelas eksperimen sebesar 64%.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 2 Japara Kabupaten Kuningan, perlu adanya tindak lanjut sehingga terdapat beberapa saran yang peneliti ajukan agar memperkuat penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik pada penelitian selanjutnya. Adapun beberapa saran tersebut diantaranya:

### 1. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat mempertahankan perilaku disiplin yang sudah dilakukan baik disiplin waktu maupun disiplin perbuatan dengan tidak melakukan pelanggaran peraturan sekolah yang berlaku. Peserta didik juga perlu menanamkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya manajemen diri dalam mencapai tujuan dan mempertahankan disiplin. Penanaman kedisiplinan tersebut bisa diterapkan dengan peserta didik membuat *time schedule* terhadap kegiatan yang akan dilakukan, baik dalam bentuk per-hari, per-minggu, ataupun per-bulan.

### 2. Bagi Sekolah

Guru BK dan staf sekolah diharapkan untuk memberikan pengarahan kepada peserta didik, bahwa kedisiplinan merupakan hal yang penting dalam proses belajar-mengajar serta memberikan contoh yang baik mengenai kedisiplinan. Guru BK dapat mengembangkan keterampilan dan pengetahuan tentang *self management* dengan melakukan pelatihan atau bimbingan minimal enam kali dalam satu semester agar dapat membantu peserta didik dalam mengelola diri.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai teknik *self management* terhadap kedisiplinan peserta didik. Selain itu, diharapkan juga dapat memperdalam pemahaman tentang dampak jangka panjang dari penerapan teknik *self management* terhadap perkembangan peserta didik.

