EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DAN *POSITIVE REINFORCEMENT* DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Oleh :

FITRI RAHMADHANI

NPM: 1611080251

Jurusan:

Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN

LAMPUNG

1441 H / 2020

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DAN *POSITIVE REINFORCEMENT* DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Oleh :

FITRI RAHMADHANI

NPM: 1611080251

Jurusan:

Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing 1: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I

Pembimbing 2 : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN

LAMPUNG

1441 H / 2020

ABSTRAK

KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DAN *POSITIVE REINFORCEMENT* DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020

Oleh

Fitri Rahmadhani

Disiplin belajar adalah suatu sikap dan perilaku yang mencerminkan ketaatan dan ketepatan terhadap peraturan, tata tertib, norma-norma yang berlaku baik tertulis maupun yang tidak tertulis sehingga proses belajar berjalan dengan baik.Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan *positive reinforcement* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *nonequivalent control group design.* Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling. Pada dua kelompok tersebut sama-sama diberikan *pretest,* dan *posttest*. Kelas eksperimen menggunakan teknik *self-management* dan *positive reinforcement*, sedangkan kelas kontrol dengan teknik *self-instruction*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa t adalah -22.847 dengan mean -27.62500, diperoleh (df) 7 kemudian dengan t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ (-22.847 > 2.144), atau nilai sign (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005(0,000 < 0,005), ini menunjukan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan *positive reinforcement* dapat meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Kata Kunci : Teknik *Self-Management* dan *Positive Reinforcement*, Disiplin Belajar

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DAN *POSITIVE REINFORCEMENT* DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Nama : **Fitri Rahmadhani**
NPM : **1611080251**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I	**Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed**
NIP.196104011981031003	**NIP.197811142009122003**

Mengetahui,
Ketua Jurusan Binbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP.196706221994032002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **"EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DAN *POSITIVE REINFORCEMENT* DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020".** Disusun oleh: **Fitri Rahmadhani,** NPM: **1611080251,** Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,** Fakultas: **Tarbiyah dan Keguruan,** telah diujikan dalam sidang Munaqosyah pada Hari/Tanggal: Senin, 18 Mei 2020.

TIM SIDANG MUNAQOSYAH

Ketua	**: Dr. Agus Jatmiko, M.Pd**	(.....)
Sekretaris	**: Hardiyansyah Masya, M.Pd**	(.....)
Penguji Utama	**: Andi Thahir, M.A., Ed. D**	(.....)
Penguji Pendamping I	**: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**	(.....)
Penguji Pendamping II	**: Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed**	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَطِيعُواْ ٱللَّهَ وَأَطِيعُواْ ٱلرَّسُولَ وَأُوْلِى ٱلۡأَمۡرِ مِنكُمۡۖ فَإِن تَنَـٰزَعۡتُمۡ فِى

شَىۡءٖ فَرُدُّوهُ إِلَى ٱللَّهِ وَٱلرَّسُولِ إِن كُنتُمۡ تُؤۡمِنُونَ بِٱللَّهِ وَٱلۡيَوۡمِ ٱلۡأٓخِرِۚ ذَٰلِكَ خَيۡرٞ

وَأَحۡسَنُ تَأۡوِيلًا ٥٩

Artinya*:* *"Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al-Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya".*

(An-Nisa': 153)[1]

[1] Alqur'an dan Terjemahan. Departemen Agama RI, Al-Jumanatul 'Ali, H. 23

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur dari lubuk hati yang paling dalam, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta, Ayah Muzanni dan Ibu Sahriyah yang telah berjuang dengan jerih payah, dengan sepenuh jiwa dan raga, menyayangi dan mengasihi, serta selalu mendukung dan mendidik saya, dan senantiasa mendoakan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Abang saya Hidayat Tuassaidi, adik-adik saya Ilham Hafiki, Melinda Yani, Ikhwani, yang selalu memberikan semangat.
3. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 26 Januari 1998 di Kotaagung, Tanggamus. Penulis adalah anak kedua dari lima bersaudara dari pasangan Bapak Muzanni dan Ibu Sahriyah. Penulis mempunyai kakak pertama yang bernama Hidayat Tuassaidi dan mempunyai tiga adik yang bernama Ilham Hafiki, Melinda Yani dan Ikhwani.

Penulis menempuh pendidikan formal di : SD Negeri 1 Kp. Kotaagung di tahun 2004-2010; SMP Negeri 1 Kotaagung di tahun 2010-2013; SMA Negeri 2 Kotaagung di tahun 2013-2016; penulis terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

Selama kuliah penulis cukup aktif dalam mengikuti kegiatan organisasi maupun UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa). Penulis mengikuti kuliah kerja nyata (KKN) di desa Sinar Harapan, Kecamatan Talang Padang, Kabupaten Tanggamus yang jumlah pesertanya 13 orang, kegiatan KKN dilakukan selama 40 hari. Setelah KKN penulis melanjutkan kegiatan praktek pengalaman lapangan (PPL) yang dilaksanakan selama 50 hari di MTs Hasanuddin Teluk Betuk Selatan, Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran & kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
4. Nova Erlina, S.IQ., M.Ed selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
6. Ibu Hj. Sri Chairattini E.A., S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada khususnya Ibu

Yuli Yanti, S.Pd, Yeni Farida, S.Pd, Bapak Sugandi, S.Pd yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar;

7. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang dengan sabar memberi pengetahuan dan pengalaman kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan pendidikan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam ini;
8. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas kesediaannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi;
9. Seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih atas semangat, dukungan dan doa kalian semua;
10. Partner saya Mahathir Muhammad yang selalu menyemangati saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini;
11. Adik-adik saya (Selvia Yolanda, Evi Yulia), terima kasih sudah menjadi teman tidur, teman makan, teman main, dan selalu menyemangati untuk menyelesaikan tugas akhir ini;
12. Teman-teman angkatan 2016 Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Erni Silvia, Munawaroh, Alfi Lutfiamanah yang telah bersedia menjadi tim sukses saya serta seluruh teman-teman dari kelas A sampai H yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya selama ini;
13. Sahabat-sahabat KKN dan PPL: Resta, Utami, Irma, Lina, Ida dan lainya;
14. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin. Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, Februari 2020

Penulis,

Fitri Rahmadhani

NPM. 1611080251

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**

ABSTRAK ..... **ii**

MOTTO ..... **iii**

PERSEMBAHAN ..... **iv**

RIWAYAT HIDUP ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **vii**

DAFTAR TABEL ..... **viii**

DAFTAR GAMBAR ..... **ix**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**

BAB I PENDAHULUAN

- **A. Latar Belakang Masalah** **1**
- **B. Identifikasi Masalah** **9**
- **C. Batasan Masalah** **9**
- **D. Rumusan Masalah** **9**
- **E. Tujuan Penelitian** **10**
- **F. Manfaat Penelitian** **10**
- **G. Ruang Lingkup Penelitian** **10**

BAB II LANDASAN TEORI

- **A. Konseling Kelompok** **12**

1. Pengertian Konseling Kelompok 12
2. Perbedaan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok 13
3. Tujuan Konseling Kelompok 16
4. Manfaat Konseling Kelompok 17
5. Fungsi Konseling Kelompok 19
6. Ciri-Ciri Khas Konseling Kelompok 20
7. Asas-Asas Konseling Kelompok 21
8. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Konseling Kelompok . 24
9. Proses Konseling Kelompok 25

B. Management Diri (*Self Management*) 34

1. Pengertian *Self Managemen* 34
2. Konsep Dasar *Self Management* 35
3. Tujuan Teknik *Self Management* 36
4. Teknik Konseling *Self Management* 37
5. Langkah-Langkah Teknik *Self-Management* 38

C. Penguatan Positif *(Positive Reinforcement)* 40

1. Pengertian Penguatan Positif *(Positive Reinforcement)* 40
2. Prinsip-Prinsip Penerapan Penguatan Positif (*Positive Reinforcement)* 41
3. Hubungan Penguatan *(Reinforcement*) dan Tingkah Laku 41
4. Jenis-Jenis Penguatan 41
5. Penerapan Penguatan Positif yang Efektif 42
6. Langkah-Langkah Pemberian Penguatan (*Reinforcement)* 43
7. Jadwal Pemberian Penguatan 43

D. Disiplin Belajar 44

1. Pengertian Disiplin Belajar 44
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar 45
3. Fungsi Disiplin Belajar 46
4. Indikator Disiplin 47

E. Rasionalisasi Penggunaan dua teknik *self-management*

E. Rasionalisasi Penggunaan dua teknik *self-management* dan *positive reinforcement*.....48

1. Konseling eklektik..... 48
2. Asumsi dasar konseling eklektik..... 49

F. Penelitian Yang Relevan..... 50

G. Kerangka Berfikir..... 51

H. Hipotesis..... 52

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian..... 53

B. Desain Penelitian..... 55

C. Variable penelitian..... 56

D. Definisi Operasioanal..... 57

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling..... 59

F. Teknik Pengumpulan Data..... 61

G. Pengembangan Instrument Penelitian..... 66

H. Validitas dan Reliabilitas Instruments..... 71

I. Langkah-Langkah Penelitian..... 73

J. Teknik Analisis Data..... 74

BAB 1V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian..... 75

1. Gambaran Umum Disiplin Belajar Rendah Peserta Didik..... 75
2. Data Deskripsi *Pretest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol 76
3. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dan *Positive Reinforcement* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik..... 77
4. Data Deskripsi *Posttest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.94
5. Persyaratan Melakukan Uji-T Paired Sample T-Test 96

B. Pembahasan..... 98

C. Keterbatasan Penelitian..... 99

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 101

B. Saran..... 101

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Data Permasalahan Disiplin Beajar Peserta Didik 7
2. Definisi Operasional..... 57
3. Populasi Penelitian 60
4. Skor Alternatif Jawaban 63
5. Kriteria Disiplin Belajar 64
6. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen 66
7. Hasil *pre test* Kelas Eksperimen 76
8. Hasil *pre-test* Kelas Kontrol..... 76
9. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitan..... 77
10. Hasil *post-test* Kelas Eksperimen..... 91
11. Hasil *post-test* Kelas Kontrol 91
12. Hasil Uji *Pre Test, Post Test* Dan *Gain Score* Kelompok Eksperimen 92
13. Hasil Uji *Pre Test, Post Test* Dan *Gain Score* Kelompok Kontrol 93
14. Hasil Uji Normalitas 95
15. Hasil Uji T *Paired Samples T-Test* 98

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Berfikir 52
2. Pola *Non-equivalent Control Group Design* 56
3. Variabel Penelitian 57
4. Grafik Pre Test, Post Test, dan Gain Score Kelompok Eksperimen 93
5. Grafik *Pre Test*, *Post Test*, dan *Gain Score* Kelompok Kontrol 94
6. Grafik Normalitas 96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Pedoman Wawancara 102
2. Angket Pengungkap Disiplin Belajar 103
3. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) 104
4. Dokumentasi Kegiatan Penelitian 105
5. Hasil Analisis Data Kelompok Eksperimen 106
6. Hasil Analisis Data Kelompok Kontrol 107
7. Kartu Kendali Bimbingan 108
8. Surat Permohonan Penelitian 109
9. Surat Balasan Penelitian 110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai salah satu pilar pembangunan suatu negara, pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan dapat diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli dibidangnya kepada orang lain untuk mengembangkan dan mengoptimalkan fungsi rohani atau pikiran, rasa, karsa, cipta, dan budi nurani manusia serta jasmani atau panca indera dan keterampilan-keterampilan manusia agar pengetahuan yang dimilikinya meningkat dan berkembang. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sehingga dapat hidup mandiri, produktif dan bertanggung jawab baik terhadap diri sendiri, keluarga maupun masyarakat.[1] Dalam undang-undang sistem pendidikan nasional nomor 20 tahun 2003 telah ditegaskan bahwa:

Pendidikan nasional yang bermutu diarahkan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.[2]

Penyelenggaraan pendidikan yang bermutu dan efektif adalah mengintegrasikan tiga komponen sistem pendidikan yang meliputi komponen menejemen dan kepemimpinan, komponen pembelajaran yang mendidik, serta komponenen bimbingan dan konseling yang memandirikan. Ketiga komponen tersebut memiliki wilayah garapan nya sendiri-sendiri yang saling melengkapi dalam upaya tercapainya tujuan pendidikan nasional. Bimbingan dan konseling

---

[1] Ni Putu Megantari, Madri Antari, and Nyoman Dantes, "Self Management Untuk Meningkatakan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja" 2, no. 1 (2014), http://download.portalgaruda.org/article.php?article=304228&val=1344&title=Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajarsiswa Kelas X Mia-4 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. (Diakses 28 September 2019)

[2] Tim Redaksi, *Amandemen Standar Nasional Pendidikan*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2013), H. 128.

merupakan komponen integral sistem pendidikan pada setiap satuan pendidikan, yang berupaya memfasilitasi dan memandirikan peserta didik/konseli agar mencapai perkembangan yang utuh dan optimal.[3] Konselor sekolah dilatih secara khusus dan ditempatkan di lingkungan sekolah untuk membantu mengatasi tingginya jumlah masalah perilaku individu.[4]

Sekarang ini pendidikan di Indonesia sedang berusaha untuk mencapai mutu pendidikan yang bagus. Agar mutu pendidikan yang bagus dapat tercapai, maka seorang siswa harus belajar dengan tekun karena tanggung jawab seorang siswa adalah belajar. Sekolah merupakan lingkungan artifisial yang sengaja diciptakan untuk membina anak-anak ke arah tujuan tertentu, khususnya untuk memberikan kemampuan dan keterampilan sebagai bekal kehidupannya di kemudian hari.[5]

Menurut Syah, belajar dapat dipahami sebagai tahap perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.[6] Sedangkan menurut Syaiful, belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor.[7]

Berdasarkan pengertian tersebut dapat di simpulkan bahwa belajar adalah proses yang dilakukan untuk menuju suatu perubahan sikap dan tingkah laku, serta perubahan dari tidak tahu menjadi tahu sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Q.S Al-Mujadalah ayat 11:

---

[3] Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas, Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan, 2016. H. 3

[4] Lacey Ricks et al., "My Story: The Use of Narrative Therapy in Individual and Group Counseling," *Journal of Creativity in Mental Health* 9, no. 1 (2014): 99–110, https://doi.org/10.1080/15401383.2013.870947. (Diakses 17 Oktober 2019)

[5] Sunarto, Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002) H. 195

[6] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan.* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, , 2010) H. 88

[7] Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008) H. 13

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قِيلَ لَكُمۡ تَفَسَّحُواْ فِي ٱلۡمَجَٰلِسِ فَٱفۡسَحُواْ يَفۡسَحِ ٱللَّهُ لَكُمۡۖ وَإِذَا قِيلَ ٱنشُزُواْ فَٱنشُزُواْ يَرۡفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمۡ وَٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلۡعِلۡمَ دَرَجَٰتٖۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعۡمَلُونَ خَبِيرٞ ١١

Artinya: “Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”.[8]

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa betapa tinggi nya derajat orang yang menuntut ilmu (belajar) di sisi Allah. Oleh karena itu sebagai peserta didik harus lebih semangat dalam menuntut ilmu, terutama ilmu agama.

Proses belajar yang baik adalah proses belajar yang bisa memudahkan peserta didik dalam memahami materi pelajaran yang diajarkan. Sikap disiplin dalam belajar sangat diperlukan untuk terwujudnya suatu proses belajar yang baik. Kepatuhan dan ketaatan siswa terhadap berbagai aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya itu biasa disebut disiplin siswa. Pelaksanaan proses pendidikan mengharapkan setiap siswa dapat berperilaku disiplin sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya. Sedangkan peraturan, tata tertib, dan berbagai ketentuan lainnya yang berupaya mengatur perilaku siswa disebut disiplin sekolah.[9]

---

[8]Alqur’an dan Terjemahan. Ibid, H. 543

[9]Bimbingan Konseling et al., “Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy KELAS IV SDLB-D YPAC SURABAYA Nikmatus Sholihah Abstrak,” n.d., 1–13.

Kedisiplinan merupakan persoalan penting dalam proses belajar-mengajar di sekolah. Tanpa kedisiplinan, peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang mengganggu aktivitas belajar mengajar. Disiplin belajar merupakan salah satu faktor pendukung untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Disiplin belajar memiliki hubungan yang erat dengan sikap untuk melakukan suatu kegiatan. Mengabaikan disiplin belajar siswa dalam pembelajaran berarti membuat siswa enggan untuk melakukan kegiatan belajar sehingga hasil belajar disekolah menjadi kurang baik.

Sikap disiplin dalam belajar akan lebih mengasah keterampilan dan daya ingat peserta didik terhadap materi yang telah disampaikan, karena setiap individu belajar menurut kesadarannya sendiri, sehingga pada akhirnya peserta didik akan lebih mudah dalam mengerjakan soal-soal dari materi yang diberikan. Salah satu aspek afektif yang sangat penting untuk diperhatikan ialah disiplin belajar.

Agustin dkk mengartikan disiplin belajar sebagai ketaatan seseorang secara sadar dalam menjalani proses belajar untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku. Sedangkan menurut Khumaero, disiplin belajar merupakan sikap taat peserta didik sehingga peserta didik memiliki cara belajar yang baik.[10]

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar adalah suatu sikap dan perilaku yang mencerminkan ketaatan dan ketepatan terhadap peraturan, tata tertib, norma-norma yang berlaku baik tertulis maupun yang tidak tertulis sehingga proses belajar berjalan dengan baik.

Menurut Moenir indikator disiplin belajar dibagi menjadi dua, yaitu: (1) disiplin waktu, meliputi: a) tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu, b) tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran, c) menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan. (2) disiplin perbuatan,

[10]Melia Luki Hayati et al., "Keefektifan Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik," n.d., 53–65. (Diakses 05-09-2019)

meliputi : a) patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku, b) tidak malas belajar, c) tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya, d) tidak suka berbohong, e) tingkah laku menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat keributan, dan tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.

Islam juga memerintahkan umatnya untuk selalu konsisten dan disiplin terhadap peraturan yang telah ditetapkan Allah SWT. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat An-Nisa' ayat 59:

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَطِيعُواْ ٱللَّهَ وَأَطِيعُواْ ٱلرَّسُولَ وَأُوْلِى ٱلۡأَمۡرِ مِنكُمۡۖ فَإِن تَنَـٰزَعۡتُمۡ فِى
شَىۡءٖ فَرُدُّوهُ إِلَى ٱللَّهِ وَٱلرَّسُولِ إِن كُنتُمۡ تُؤۡمِنُونَ بِٱللَّهِ وَٱلۡيَوۡمِ ٱلۡأٓخِرِۚ ذَٰلِكَ خَيۡرٞ
وَأَحۡسَنُ تَأۡوِيلًا ٥٩

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. kemudian jika kamu berlainan Pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya".[11]

Dari ayat diatas menunjukan bahwa, disiplin merupakan ketaatan terhadap peraturan-peraturan yang ada. Melaksanakan yang diperintahkan dan meninggalkan yang dilarang oleh Nya. Dalam hal ini peserta didik juga wajib taat terhadap peraturan-peraturan sekolah yang telah ditetapkan pemimpin sekolah.

Berdasarkan uraian-uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar merupakan serangkaian perilaku individu yang menunjukan ketaatan, kepatuhan, keteraturan dan ketertiban dalam belajar dan interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, apektif dan psikomotorik.

[11] Alqur'an dan Terjemahan. Departemen Agama RI, Al-Jumanatul 'Ali, H. 87

Lain hal nya dengan fenomena yang peneliti temukan di SMP N 19 Bandar Lampung yang menunjukan beberapa peserta didik yang memiliki disiplin belajar rendah. Hal ini terjadi pada peserta didik kelas VIII. Data ini diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK dan penyebaran angket awal yang dilakukan oleh peneliti pada peserta didik kelas kelas VIII.

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti dengan guru BK SMP N 19 Bandar Lampung Ibu Yuli, S.Pd pada tanggal 20 September 2019 terungkap sebuah fakta permasalahan disiplin belajar sebagai berikut: (1) tidak mengerjakan tugas (2) mengganggu teman saat belajar (3) bermain handphone saat kegiatan belajar mengajar, (4) tidak masuk sekolah tanpa keterangan, (5) mengobrol (6) keluar masuk kelas saat kegiatan belajar mengajar, (7) mencontek[12]

Kemudian pada tanggal 24 Oktober 2019 peneliti kembali ke SMP N 19 Bandar Lampung untuk melakukan pra penelitian kedua guna melakukan wawancara dan penyebaran angket. Berikut hasil wawancara dengan guru BK yaitu Bapak Sugandi, S.Pd: (1) skitar 40 % pelanggaran disiplin yang ada di setiap kelas (2) Jumlah pelanggaran disiplin di setiap kelas sekitar 10-15 anak. Per kelas[13]

Berikut adalah data tabel permasalahn disiplin belajar peserta didik kelas VIII C dan E di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

[12] Wawancara Dengan Ibu Yuli Yanti, S.Pd, Guru BK SMP Negeri 19 Bandar Lampung Pada Tan7ggal 19 September 2019

[13] Wawancara Dengan Bapak Sugandi, S.Pd, Guru BK SMP Negeri 19 Bandar Lampung Pada Tanggal 24 Oktober 2019

Tabel 1

Data Permasalahan Disiplin Beajar Peserta Didik Kelas VIII C dan E Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

No	Jenis Pelanggaran	Peserta Didik	Persentse
1	Mencontek	4	25 %
2	Datang terlambat	1	6,2 %
3	Mengobrol	4	25 %
4	Membolos	1	6,2 %
5	Mengganggu teman saat belaja	2	12,5 %
6	Tidak mengerjakan tugas	4	25 %
Jumlah		16	100 %

Sumber: Dokumentasi Guru Bimbingan Konseling Kelas VIII C dan Kelas VIII E SMP Negeri 19 Bandar Lampung

Berdasarkan data tabel diatas, terdapat 16 peserta didik yang peserta didik memiliki disiplin belajar rendah pada Kelas VIII C dan kelas VIII E Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Melihat permasalahan tersebut apabila dibiarkan akan membawa dampak yang kurang baik terhadap prestasi belajar peserta didik. Ketidak disiplinan akan perpengaruh terhadap perkembangan prestasi peserta didik. Agar proses belajar mengajar berjalan dengan lancar salah satu nya melakukan upaya peningkatan disiplin belajar pada peserta didik. Dalam bimbingan dan konseling terdapat empat bidang bimbingan yaitu bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Masalah belajar merupakan inti dari kegiatan yang ada di sekolah. Tujuan dari bimbingan belajar yang diarahkan untuk membantu siswa dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam belajar serta memecahkan masalah-masalah belajar.

Untuk mengurangi tingkat masalah disiplin belajar, maka perlu diberikan suatu tindakan untuk membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan

disiplin belajar dan secara sadar memiliki keinginan yang kuat untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya perilaku disiplin belajar yang rendah.

Guru BK dapat menggunakan beberapa layanan bimbingan dan konseling, salah satu nya yaitu layanan konseling kelompok. Diharapkan dengan teknik pengubahan perilaku dapat mengubah perilaku peserta didik yang benar guna meningkatkan disiplin belajar. Teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku adalah dengan pendekatan behavior. Terdapat beberapa teknik dalam konseling behavior, namun pada penelitian ini peneliti menggunakan dua teknik konseling behavior yang digabungkan, yaitu teknik *self management* (pengelolaan diri) dan teknik *positive reinforcement* (penguatan positif).

Menurut Cormier *Self management* adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teraputik. *Self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku individu yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya itu sendiri. Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management)* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membentu merancang program serta motivator bagi konseli.[14]

Menurut Baharuddin *positive reinforcement* adalah konsekuen yang diberikan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang positif. *Positive reinforcement* adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa akan datang.[15]

---

[14] Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling,* (Jakarta: Indeks, 2018), H. 181

[15] Gantina, Ibid, H. 161

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* dan *Positive Reinforcement* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 19 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020"

B. Identifikasi Masalah

1. Terdapat 4 peserta didik terindikasi mencontek saat ulangan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung
2. Terdapat 1 peserta didik terindikasi datang terlambat di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
3. Terdapat 4 peserta didik yanag terindikasi mengobrol di kelas saat jam pelajaran di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
4. Terdapat 1 peseta didik diduga membolos di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
5. Terdapat 2 peserta didik terindikasi mengganggu teman saat belajar di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
6. Terdapat 4 peserta didik terindikasi tidak mengerjakan tugas di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas cakupannya, maka berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, akan dibatasi masalahnya yaitu "meningkatkan disiplin belajar" oleh peserta didik kelas VIII SMP 19 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020"

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah dalam penelitian ini, maka rumusan masalah pada penelian ini adalah: "Apakah layanan konseling kelompok teknik *self management* dan *positive reinforcement* efektif dalam meningkatkan

disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP N 19 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020".

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self management* dan *positive reinforcement* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP 19 N Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020".
2. Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui masalah disiplin belajar peserta didik, serta untuk mengetahui apakah konseling kelompok teknik *self management* dan *positive reinforcement* dapat meningkatlan disiplin belajar peserta didik.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan baik bagi penulis maupun pembacanya.
2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, informasi dan evaluasi kepada guru bimbingan dan konseling dan tenaga pendidikan lainnya dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik di SMP N 19 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

G. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Ilmu

   Penelitian ini termasuk ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang pribadi-belajar.
2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah meningkatakan disiplin dalam belajar melalui penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan *positive reinforcement*.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam peneliitian ini dilakukan pada semester genap tahun pelajaran 2019/2020.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan oleh kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai msalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karir). Masalah-masalah tersebut "dilayani" melalui pembahasan yang intensif oleh seluruh anggota kelompok, masalah demi masalah satu per satu tanpa kecuali sehingga semua masalah terbicarakan.[16]

Prayitno mengartikan konseling kelompok adalah sebagai berikut: Konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkankan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karier).[17]

Menurut Achmad, konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar, serta melibatkan fungsi-fungsi terapi, serta sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis,

---

[16] Dewa Ketut Sukardi, Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008) H. 79

[17] Egy Novita Fitri, "Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa" 2 (2016): 19–24.. H. 20 (Diakses 13-11-2019)

saling mempercayai, saling memperlakukan. dengan hangat, saling pengertian, saling menerima dan mendukung.[18]

Menurut Tohirin, layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. dengan kata lain, konseling kelompok juga bisa dimaknai sebagai suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Konselor sekolah dapat menggunakan kerja kelompok untuk meningkatkan kapasitas siswa. untuk menunjukkan ketahanan pribadi dan pendidikan. Konselor sekolah dapat menggunakan program konseling kelompok untuk memenuhi berbagai kebutuhan.[19] Dalam konseling kelompok masalah pribadi setiap anggota kelompok dibicarakan melalui dinamika kelompok. Semua anggota ikut serta langsung dan aktif membicarakan masalah kawannya dengan tujuan agar anggora kelompok yang bermasalah itu terbantu dan masalahnya tertuntaskan.[20]

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpilkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan konseling yang dilakukan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota kelompok dapat membantu menyelesaikan masalah setiap anggota kelompoknya.

2. Perbedaan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

Perbedaan antara layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok tidaklah banyak. Letak perbedaan yang mendasar antara layanan

---

[18] Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. (Bandung: PT Refika Aditama, 2010) H. 24

[19] & S. Steen Rose, J., "Fostering Resiliency in Middle School Students," *Professional School Counseling* 18 (2014): 28–38, https://doi.org/10.1177/2156759X0001800116.

[20] Dewa, Op. Cit. H.70

bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok adalah terfokus pada materi atau isi layanan yang disajikan dalam kegiatan layanannya. Layanan bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian anggota kelompok. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab.

Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal anggota kelompok perlu untuk ditingkatkan dan dipupuk terus menerus oleh pemimpin kelompok. Sementara itu, layanan konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yakni: a) Terkembangkannya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi, dan b) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.

Dengan demikian ditegaskan bahwa dalam layanan bimbingan kelompok materi kegiatan yang dibahas adalah topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok, sedangkan dalam layanan konseling kelompok materi kegiatan yang dibahas adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Baik topik umum maupun masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok (Konselor). Dengan kata lain bahwa, apabila layanan bimbingan kelompok berorientasi pada pengembangan wawasan, penghayatan, aspirasi, dan sikap terhadap materi topik-topik yang dibahas, orientasi konseling kelompok adalah terbahas dan terentaskanya masalah

pribadi anggota kelompok yang bersangkutan. Berikut disajikan perbandingan bimbingan kelompok dan konseling kelompok:

a. Bimbingan Kelompok
   1. Pembahasan topik-topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok
   2. Jumlah anggota dibatasi: 10-15 orang
   3. Kondisi dan karakteristik anggota relatif heterogen
   4. Mendalam dengan melibatkan aspek kognitif dan afektif
   5. Umum
   6. Kurang bersifat rahasia
   7. Aktif membahas topik umum tertentu yang ditugaskan atau dikemukakan dan dipilih secara bebas, melalui kegiatan: Menyerap berbagai informasi untuk diri sendiri dan dimanfaatkan dalam interaksi sosial kelompok.
b. Konseling Kelompok
   1. Pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialam oleh masing-masing anggota kelompok
   2. Jumlah anggota dibatasi sampai sekitar 10 orang
   3. Kondisi dan karakteristik anggota relatif homogen atau heterogen
   4. Mendalam dan tuntas dengan melibatkan aspek kognitif, efektif, kepribadian dan pengubahan tingkah laku.
   5. Pribadi.
   6. Rahasia
   7. Menyerap berbagai informasi untuk diri sendiri dan dimanfaatkan dalam interaksi sosial kelompok. melalui kegiatan: Menyerap berbagai informasi, saran, dan berbagai altematif untuk memecahkan masalah teman sekelompok dan imbasannya terhadap diri sendiri.[21]

[21] Sisca Folastri and Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, 2017. H. 24

3. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam buku Tohirin, tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat dientaskan msalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

a. Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan komunikasi
b. Terpecahnnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.[22]

Tujuan konseling kelompok menurut Gibson & Mitchell adalah pencapaian suatu tujuan, pemenuhan kebutuhan, dan pemberian suatu pengalaman nilai bagi setiap anggota kelompok sebagai berikut:

a. Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya sebagai upaya untuk membantu proses pencarian identitas.
b. Sebagai suatu hasil pemahaman diri serta pengembangan penerimaan diri dan perasaan pribadi yang berharga.
c. Mengembangkan keterampilan sosial dan keterampilan interpersonal yang memungkinkan konseli menaggulangi tugas-tugas perkembangan dalam bidang sosial pribadi.
d. Mengembangkan kemampuan pengarahan diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan mentransfer kemampuan tersebut ke dalam kontak sosial dan sekolah.
e. Mengembangkan sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan pengakuan tanggung jawab atas perilakunya sendiri sehingga konseli

[22] Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015) H. 172

lebih mampu mengidentifikasi perasaan orang lain di samping mengembangkan kemampuan yang lebih besar untuk menjadi seseorang yang berempati.

f. Megajarkan konseli untuk menjadi seorang pendengar yang berempati (tidak hanya mendengarkan apa yang dikatakan, tetapi juga merasakan perasaan yang menyertai perkataan tersebut).
g. Membantu konseli untuk menjadi dirinya sendiri.
h. Membantu setiap anggota konseling merumuskan tujuan khusus yang dapat diukur dan diamati serta membantu setiap anggota konseling membuat suatu komitmen ke arah pencapaian tujuan.[23]

4. Manfaat Konseling Kelompok

a. Manfaat layanan konseling kelompok dalam menyelesaikan masalah keluarga.

Dalam kehidupan masyarakat dimanapun juga keluarga merupakan unit terkecil yang peranannya sangat besar. Peranan yang sangat besar itu disebabkan oleh karena keluarga mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kelangsungan hidup bermasyarakat. Apabila fungsi keluarga tidak berjalan dengan baik maka timbul ketidak serasian dalam hubungan antara anggota keluarga, dapat dikatakan keluarga itu mempunyai masalah. Adanya individu (keluarga) yang mempunyai masalah, maka diperlukan adanya bimbingan dan konseling untuk mengusahakan pencegahannya atau memberikan bantuan dalam pemecahan masalahnya.

b. Manfaat layanan konseling kelompok dalam berinteraksi sosial.

Interaksi sosial merupakan kunci dari semua kehidupan sosial, karena tanpa interkasi sosial tak akan mungkin ada kehidupan bersama. Menurut Bimo Walgoto Interaksi sosial adalah hubungan antara individu satu dengan yang lain ataupun sebaliknya, jadi terdapat adanya hubungan yang saling timbal balik antara individu satu dengan individu yang

[23] Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling,* (Jakarta: Penerbit Erlangga 2015) H. 113

lainnya. Sedangkan menurut H. Bonner dalam buku Abu Ahmadi, interaksi sosial adalah suatu hubungan antara dua individu atau lebih dimana antara kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya. Dengan kata lain bahwa interaksi sosial adalah suatu hubungan yang dapat mempengaruhi kelakuan antara individu yang satu dengan individu yang lainnya.

c. Manfaat layanan konseling kelompok dalam menyelesaikan tugas-tugas.

Keterampilan menyelesaiakan tugas merupakan teknik yang digunakan oleh siswa dalam mengerjakan tugas yang di berikan oleh gurunya, selain itu tugas salah satu cara mengembangkan rasa tanggung jawab pada diri siswa artinya dengan mengerjakan tugas siswa jadi belajar bagaimana cara mengatur dan mengalokasikan waktu untuk tugas dan bagaimana ia harus menyelesaikannya. Dalam mengerjakan tugas ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam buku Prayitno, dkk, yaitu: 1). Memahami tugas-tugas 2). Penyiapan sember 3). Penyelesaian tugas-tugas 4). Penyerahan tugas-tugas.[24]

Elida P, menjelaskan beberapa manfaat yang bisa didapatkan oleh anggota kelompok melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok antara lain adalah:

a. Memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang sifatnya unik.
b. Meningkatkan penerimaan diri sendiri, kepercayaan diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri agar tercapai pemahaman baru tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar.
c. Memiliki kesensitifan yang tinggi terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.
d. Memahami kebutuhan dan permasalahan yang dirasakan secara bersama oleh anggota kelompok yang dikembangkan menjadi perasaan yang bersifat universal.

[24] Fitri, "*Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*." Op. Cit. H. 22

e. Memahami nilai-nilai yang berlaku dan hidup dengan tuntutan nilai-nilai tersebut.
f. Mampu menentukan satu pilihan yang tepat dan dilakukan dengan cara yang arif bijaksana.

5. Fungsi Konseling Kelompok

Apabila dikaji berdasarkan penyelenggaraannya dan dari segi siswa sebagai anggota kelompok, maka konseling kelompok banyak memberikan manfaat bagi para siswa di sekolah. Secara efesien untuk digunakan oleh guru pembimbing di sekolah juga memiliki efektivitas yang tinggi untuk mengatasi masalah-masalah individu, khususnya menyangkut masalah interaksi sosial dengan orang lain. Di sisi lain kegiatan konseling kelompok merupakan sarana pengembangan pribadi melalui interaksi dengan orang lain.

Dalam setting sekolah, kegiatan konseling kelompok dapat membantu siswa dalam penyesuaian sosial di lingkungan yang baru, sebab pada masa ini dorongan dari teman sebaya merupakan suatu yang amat penting yang dapat memotivasi mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu individu dalam menyelesaikan tugastugas perkembangan dalam tujuh bidang yaitu: psikososial, vokasional, kognitif, fisik, seksual, moral dan afektif. Berkaitan dengan hal di atas, maka kematangan pribadi konselor, kesehatan jiwa, ataupun adanya masalah-masalah yang belum terpecahkan dan frustrasi-frustrasi ikut menentukan apakah ia dalam kondisi yang baik untuk bertindak sebagai konselor dalam konseling kelompok.

Selain itu, sikap-sikap yang mendukung seperti; apakah ia dapat menerima atau memahami orang lain yang bersalah atau memahami perasaan orang ditinjau dari kerangka orang itu sendiri (dengan *frame of reference* klien). Namun demikian, sifat-sifat tersebut diharapkan ada pada anggota kelompok, karena setiap orang dalam kelompok akan bertindak sebagai konselor maupun sebagai klien. Hanya orang yang memiliki kematangan dan

relatif adjusted yang dapat manjadi anggota yang berguna dalam kelompok. Sehingga tiap anggota diharapkanuntuk mau dan mampu berpartisipasi sebagai anggota dengan cara yang positif. Di pihak lain, konseling kelompok diadakan untuk mereka yang memerlukan pertolongan, atau lebih tepat orang yang merasa membutuhkan pertolongan.

Oleh karena itu masalah pemilihan anggota kelompok adalah masalah yang perlu mendapat perhatian karena berkaitan erat dengan keberfungsian dari konseling kelompok. Konseling kelompok tidak hanya merupakan pertolongan yang kuratif dan prefentif, tetapi juga bersifat *perseveratif.* Konseling kelompok dapat berfungsi *preventif* bagi individu-individu yang memiliki tingkah laku yang ditolak atau tidak diterima, yang bisa dibantu tanpa keterlibatan konselor dalam penyembuhannya. Disamping itu, konseling kelompok dapat berfungsi kuratif bagi individu yang ingin memperoleh kesadaran diri dalam rangka mengontrol tingkah
laku berdasarkan pola berfikirnya sendiri.[25]

6. Ciri-ciri Khas Konseling Kelompok

a. Interaksi yang dinamis adalah suasana interaksi dalam konseling kelompok yang menunjukkan terjadinya suasana berbagi pendapat, wawasan dan pengalaman, perasaan di antara anggota kelompok dalam memberikan informasi, menganalisa dan memecahkan permasalahan yang dimunculkan dalam kelompok. Suasana seperti itu terjadi karena terjalinnya hubungan yang akrab, hangat, terbuka, saling percaya, dan menghargai di antara anggota kelompok sehingga menimbulkan perubahan yang positif dalam diri masing-masing anggota kelompok.

b. Fungsi penyembuhan *(therapeutik)* yaitu terbebasnya setiap anggota kelompok dari rasa takut untuk dikecam atau dikritik oleh orang lain (anggota kelompok lain dan pemimpin kelompok) sehingga ia bebas menyatakan ide-ide dan kecemasan-kecemasan, kekecewaan-kekecewaan, melakukan katarsis, menjelajahi diri sendiri secara psikologis dan

[25] Dian Mahsunah, dkk, "*Bimbingan Dan Konseling*," (Ebook) 2013. H. 241

mengekspresikan kebahagiannya. Fungsi terapeutik ini terjadi karena terpenuhinya kebutuhan psikologis masing-masing anggota seperti kebutuhan untuk merasa dimiliki, dihargai, dibanggakan, dihormati, dan dipahami dalam suasana kelompok yang saling menghargai, berbagi, menghormati, empati dan dialog yang hangat serta ramah.

c. Konseling kelompok membahas masalah pribadi yang dikemukakan oleh anggota kelompok. Oleh karena itu konseling kelompok memungkin anggota kelompok untuk memahami dirinya sendiri seluas-luas dan sedalam-dalamnya, menganalisis dirinya, dan menerima dirinya sendiri, dan mengambil keputusan dalam memecahkan masalah dalam dirinya sehingga dapat menerima dirinya secara positif.

Dengan demikian bahwa layanan konseling kelompok yaitu dapat dirumuskan sebagai bentuk layanan kelompok untuk membantu mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.[26]

7. Asas-Asas Konseling Kelompok

a. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakn asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling.

b. Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk beluk berkenaan dengan

[26] Sisca Folastri and Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, 2017. H. 18-22

masalahnya itu kepada konselor, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekadar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterusterang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian berbagai kekuatan dan kelemahan si terbimbing dapat dilaksanakan.

d. Asas Kegiatan

Usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan konseling. Hasil usaha bimbingan dan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus dengan kerja giat dari klien sendiri. Konselor hendaklah membangkitkan semangat klien sehingga ia mampu dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlakukan dalam menyelesaikan masalah yang menjadi pokok pembicaraan dalam konseling.

Asas ini merujuk pada pola konseling “multi dimensional” yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara klien dan konselor. Dalam konseling yang berdimensi verbal pun asas kegiatan masih harus terselenggara, yaitu klien aktif menjalani proses konseling dan aktif pula melaksanakan/menerapkan hasil-hasil konseling.

e. Asas Kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Seluruh isi layanan harus sesuai dengan norma-norma yang ada. Demikian pula prosedur, teknik dan peralatan yang dipakai tidak menyimpang dari norma-norma yang dimaksudkan.

Ditilik dari permasalahan klien, barangkali pada awalnya ada materi bimbingan dan konseling yang tidak bersesuaian dengan norma (misalnya klien mengalami masalah melanggra norma-norma tertentu), namun justru dengan palayanan bimbingan dan konselinglah tingkah laku yang melanggar norma itu diarahklan kepada yang lebih bersesuaian dengan norma.

f. Asas Kekinian

Masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampu dan/atau masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedang diselenggarakan itu, pembahasan gtersebut hanyalah merupakan latar belakang dan/atau latar depan dari masalah yang dihadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang yang dihadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang dialami dapat terselesaikan. Dalam usaha yang bersifat pencegahan, pada dasarnya pertanyaan pertanyaan yang perlu dijawab

adalah apa yang perlu dilakukan sekarang sehingga kemungkinan yang kurang baik dimasa datang dapat dihindari.[27]

8. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, konselor merupakan pemegang peranan kunci dalam rangka keberhasilan pelaksanaan layanan konseling kelompok. Oleh karena itu, konselor dituntut untuk memiliki pengetahuan dan ketrampilan untuk melaksanakan konseling, diantaranya ketrampilan untuk mendengarkan, berkomunikasi, mengamati, wawancara, menganalisa data, serta ketrampilan untuk memegang peranan sbg pemimpin, fasilitator dalam diskusi kelompok, atau memahami dan melaksanakan dinamika kelompok secara berdaya guna dan berhasil guna. Pada dasarnya tidak terdapat perbedaan yang fundamental dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan konseling individual.

Namun dalam hal-hal tertentu ada beberapa pertimbangan yang harus dipertimbangkan dalam melaksanakan konseling kelompok. Ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan konseling kelompok seperti: 1). Pemimpin harus betul-betul menyadari tujuan dan membawa diskusi kearah tujuan tanpa memforsir (memaksa) proses kelompok, 2). Konselor harus dapat membedakan antara kegiatan kelompok dan kebutuhan kelompok, 3). Para anggota kelompok perlu dipilih dengan teliti dengan menyisihkan orang yang menderita malajusted yang berat, atau orang yang pernah mendapatkan pengobatan, 4). Anggota perlu betul-betul dipersiapkan sebelumnya, supaya mereka mau atau siap bertindak sebagai anggota yang mau berbagi (share) dan menolong anggota lainy dalam kelompok, peka terhadap dan menyesuaikan diri dengan pribadi lain. [28]

---

[27] Prayitn , Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. (Jakarta: Rineka Cipta 2015) H. 115

[28] Dian Mahsunah, Op. Cit. H. 246

9. Proses Konseling Kelompok

Pembahasan mengenai proses konseling kelompok senantiasa berkatiatan dengan tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok serta karakteristik masing-masing tahap tersebut. Masalah perkembangan kelompok merupakan hal penting dalam konseling kelompok. Oleh karena itu, sering konselor sebagi pemimpin kelompok harus memahami dengan jelas tahap-tahap perkembangan kelompok. Pemahaman perkembangan kelompok akan memeberikan wawasan kepada konselor tentang faktor-faktor pendukung dan penghambat proses konseling kelompok. Pemahaman perkembangan konseling juga dapat mengoptimalkan kemampuan konselor dalam membantu anggota kelompok untuk mencapai tujuannya.

Berbagai ahli telah mengemukakan pendapatnya mengenai perkembangan kelompok. Corey menyatkan tahap konseling kelompok terdiri atas:

a. *Initial Stage*. Ditandai dengan orientasi dan penjajakan selama sesi awal.
b. *Transition Stage*. Ditandai dengan penanganan konflik, pertahanan, dan resistensi.
c. *Working Stage*. Ditandai dengan penanganan isu-isu pribadi yang memaksa dan menerjemahkan isu-isu tersebut ke dalam pendidikan, baik di dalam kelompok maupun di luar kelompok.
d. *Final Stage*. Tahap konsolidasi dan berlangsung pada tahap akhir.

Senada dengan itu, Gazda mengungkapkan empat tahap dasar konseling kelompok, yaitu:

a. *Exploratory Stage*. Pada tahap ini, pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya, menjelaskan tujuan dilakukannya konseling kelompok tersebut, menekankan peraturan-peraturan kelompok, membicarakan kerahasiaan masalah, dan mengembangkan kepercayaan dan harapan. Kemudian, pemimpin kelompok membantu anggota untuk menjelaskan peranannya dan juga sebagai fasilitator perubahan tingkah laku. Hal tersebut bertujuan

agar anggota dapat merasakan empati dan menyiapkan dirinya dalam menghadapi keterbatasannya.

b. *Transition Stage.* Pada tahap ini, satu atau beberapa anggota kelompok mulai mengungkapkan informasi tentang dirinya dan anggota lain menyimak. Sementara itu, pemimpin kelompok harus membantu anggotanya untuk mengatasi perasaan gundah dan meresponnya dengan tindakan yang berorientasi ke arah tujuan. Jika negosiasi dalam tahap ini berhasil, maka kelompok akan mudah maju ke tahap berikutnya.

c. *Action Stage*. Tahap ini berguna untuk memodifikasi anggota kelompok ke arah perubahan yang diharapkan. Salah satu caranya adalah berinteraksi dengan anggota kelompok tersebut. Anggota kelompok sering beranggapan bahwa pribadi dan tindakan mereka bertentangan dengan tingkah laku yang diharapkan. Di sini, anggota dibantu oleh pemimpin kelompok, sedangkan anggota lain mencoba menyesuaikan tingkah lakunya sesuai dengan praktik-praktik baru yang sejalan dengan tujun yang diharapkan.

d. *Termination Stage.* Tahap ini ditandai dengan meruncingnya penyingkapan dan *reinforcement* anggota kelompok. Pada tahap ini, ditandai dengan meruncingnya penyingkapan dan perasaannya mengenai pengalaman kelompok dan bagaimana proses mengatasi masalah yang dihadapinya. Dalam tahap ini, pemimpin kelompok dapat memberikan ucapan selamat kepada anggota yang telah berhasil mencapai tujuan.

Meskipun berbagai ahli mengemukakan istilah yang berbeda mengenai tahapan-tahapan konseling kelompok, tetapi pada dasaranya, mereka mempunyai konsep yang sama tentang perkembangan kelompok dan masing-masing tahap merupakan satu kesatuan dalam keseluruhan kegiatan kelompok.

Menurut Prayitno, pada umumnya ada empat tahap perkembangan dalam konseling kelompok, yang meliputi: 1) tahap pembentukan, 2) tahap peralihan, 3) tahap pelaksanaan kegiatan, dan 4) tahap pengakhiran. Masing-

masing tahap tersebut memiliki karakteristik tertentu. Dibawah ini dijelaskan keempat tahap tersebut.

1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan diawali dengan upaya penumbuhan minat bagi terbentuknya kelompok. Hal tersebut meliputi pemberian penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat adanya kelompok itu, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan, dan kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan kelompok yang dimaksud. Kegiatan-kegiatan dalam tahap pembentukan adalah:

a) Pengenalan dan Pengungkapan Tujuan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibat diri, atau tahap memasukkan diri ke dalam kelompok. Umumnya apda tahap ini, para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan yang ingin dicapai oleh masing-masing maupun seluruh anggota. Dalam tahap ini, pemimpin kelompok hendaknya memunculkan dirinya sehingga sosoknya terlihat sebagai orang yang benar-benar mampu dan bersedia membantu para anggota kelompok mencapaitujuan mereka. Peranan *"ing ngarso sung tuladha, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani"* hendaknya benar-benar terwujud. Sehubungan dengan hal tersebut, maka pemimpin kelompok perlu:

a. Menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai melalui kegiatan kelompok dan menjelaskan cara-cara yang hendaknya dilalui untuk mencapai tujaun.
b. Mengemukakan tentang diri sendiri yang sekiranya dianggap perlu agar penyelenggaraan kegiatan kelompok berjalan baik (antara lain memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok)
c. Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain (dalam hal ini anggota kelompok), ketulusan hati, kehangatan, dan empati. Penampilan pemimpin kelompok

kemungkinan besar akan diikuti oleh para anggota dalam menjalani kegiatan kelompok.

b) Terbangunnya Kebersamaan

Pada awal terbentuknya kelompok, anggota kelompok pada umumnya belum memiliki keterikatan satu sama lain. Dalam keadaan seperti itu, peranan utama pemimpin kelompok ialah merangsang dan memantapkan keterlibatan setiap anggota kelompok dalam suasana kelompok yang diinginkan. Di samping itu, pemimpin kelompok juga perlu membangkitkan minat, kebutuhan serta rasa berkepentingan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan kelompok yang sedang dijalani.

Pemimpin kelompok harus mampu menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan sekelompok. Jika pada awalnya sebagian besar anggota kelompok tidak ingin melibatkan diri dalam kelompok, maka tugas pemimpin kelompok adalah membalikkan keadaan tersebut dengan cara merangsang dan menggairahkan seluruh anggota kelompok untuk terlibat dalam kegiatan kelompok. Contoh keterlibatan individu dalam kelompok adalah mengambil peran di dalam kelompok atau memiliki rasa tanggung jawab terhadap kelompoknya, dsb.

Penjelasan tentang asas kerahasiaan, kesukarelaan, rincian kegiatan, keterbukaan, dan kenormatifan akan membantu masing-masing anggota untuk mengarahkan peranan diri terhadap anggota lain dan pencapaian tujuan bersama.

c) Keaktifan Pemimpin Kelompok

Keaktifan pemimpin kelompok sangat diperlukan dalam tahap pembentukan. Pemimpin kelompok perlu memusatkan usahanya pada:

1. Penjelasan tentang tujuan kegiatan
2. Penumbuhan rasa saling mengenal antaranggota.

3. Penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima.
4. Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

Peranan pemimpin kelompok dalam hal ini ialah mengembangkan suasana keterbukaan sehingga memungkinkan para anggota kelompok mengemukakan segala hal yang dirasakannya. Suasana ini diperlukan agar para anggota mampu membuka diri, mengutarakan tujuan-tujuan (baik tujuan pribadi maupun tujuan bersama), dan ikut serta aktif dalam proses kegiatan kelompok.

Selain hal-hal di atas, terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan oleh pemimpin kelompok dalam tahap pembuktian ini. Misalnya: 1) pertanyaan dan jawaban, 2) teknik perasaan dan tanggapan, 3) teknik permainan kelompok. Teknik-teknik tersebut tidak perlu digunakan jika keterbukaan dan keikutsertaan anggota kelompok cepat tumbuh dan berkembang.

2) Tahap Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju ke kegiatan kelompok yang sebenarnya. Untuk itu, perlu diselenggarakan tahap peralihan.

a) Suasana kegiatan

Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lanjutan, yaitu kegiatan inti dari keseluruhan kegiatan konseling kelompok (tahap ketiga). Pada tahap ini, pemimpin menjelaskan peranan para anggota kelompok dalam kelompok yang dimaksud. Kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap untuk memulai kegiatan lanjutan. Tawaran ini brangkali

menimbulkan ketidakseimbangan kelompok, atau para anggota kerap bertanya, “Apa yang akan terjadi pada kegiatan selanjutnya?”

b) Suasana Ketidakseimbangan

Suasana ketidakseimbangan secara khusus dapat mewarnai tahap peralihan. Sering kali terjadi konflik atau bahkan konfrontasi antaranggota dengan pemimpin kelompok. Kedidaksesuaian banyak terjadi. Dalam keadaan seperti ini banyak anggota yang merasa tertekan ataupun resah dan menyebabkan tingkah laku mereka menjadi tidak biasa. Keengganan atau bahkan penolakan dapat muncul dalam suasana seperti itu. Apabila ketidakseimbangan memang terjadi, unsur-unsur kediakserasian itu dikaji, dikenali, dan dihadapi oleh seluruh anggota kelompok. Untuk mengahadapi ketidakseimbangan yang mungkin terjadi, pemimpin perlu memiliki kemampuan tinggi dalam menghayati indra maupun perasaan. Kebijaksanaan dan ketepatan bertindak, baik tepat waktu maupun tepat isi, perlu diterapkan.

c) Merupakan jembatan antara tahap 1 dan tahap 3

Tahap kedua merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga. Ada kalanya, jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lanncar. Artinya, para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada pula kalanya jembatan itu ditempuh dengan susah payah. Hal itu berarti para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga.

3) Tahap Pelaksanaan Kegitan

Tahap ini merupakan kegiatan konseling kelompok yang sebenarnya. Namun kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini sangat bergantung kepada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap sebelumnya dilaui dengan baik, maka tahap ketiga ini akan berlangsung lancar. Pemimpin kelompok mungkin sudah bisa santai dan membiarkan para anggota melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan darinya.

Selanjutnya dalam tahap ini, hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam hal suasana perasaan yang dirasakan, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Demikian pula saling tanggap dan tukar pendapat berlangsung dengan lancar. Para anggota bersikap saling membantu, saling menerima, saling menguatkan, dan saling berusaha untuk memperkuat kebersamaan. Dalam suasana seperti ini, kelompok membahas hal-hal yang bersifat nyata dan benar-benar mereka alami. Dalam tahap ini pula lah kelompok sedang mengarah kepada pencapaian tujuan. Kegiatan dalam tahap ketiga meliputi:

a) Pengemukakan masalah

Kegiatan pada tahap ini dimulai dengan mengemukakan topik permasalahan oleh setiap anggota kelompok. Setiap anggota kelompok bebas mengemukakan apa saja yang disarankan patut atau perlu dibicarakan bersama dalam kelompok. Dengan mengemukakan permasalahan yang dialaminya, anggota yang bersangkutan mengharapkan rekan-rekan sekelompoknya bersedia membantunya memecahkan masalah melalui dinamika kelompok. Apabila masing-masing anggota kelompok mengemukakan satu permasalahan atau topik, maka akan terkumpul sejumlah masalah sebanyak jumlah anggota kelompok. Pemimpin kelompok berkewajiban memahami intisari setiap masalah atau topik dan mengajak seluruh anggota merenungkan selama kira-kira 30-60 detik untuk masing-masing masalah.

b) Pemilihan masalah

Setelah semua masalah atau topik direnungkan bersama-sama, kegiatan selanjutnya ialah membahas masing-masing masalah atau topik. Tugas kelompok konsleing adlah menentukan masalah mana yang akan dibahas terlebih dahulu. Pemimpin kelompom dapat menampilkan beberapa pertimbangan amanakala pembicaraan yang berlangsung cukup bertele-tele atau pembahasan terlalu jauh. Akan tetapi, anggota kelompok lah yang akan

menentukan pertimbangan mana yang kan dipilih. Pertimbangan-pertimbanagn tersebut antar lain:

1. Masalah atau topik yang dirasa sangat berat atau berdampak cukup luas didahulukan,
2. Masalah atau topik yang paling menyangkut kepentingan umum didahulukan,
3. Topik yang paling hangat dibicarakan akhir-akhir ini didahulukan,
4. Masalah atau topik yang dikemukakan terdahulu didahulukan,
5. Beberapa masalah atau topik yang terkait satu sama lain disatukan dan selanjutnya dibicarakan terlebih dahulu,
6. Menetapkan topik mana yang didahulukan melalui undian,
7. Menetapkan topik mana yang didahulukan melalui pembicaraan bertingkat, berdua atau bertiga.

c) Pembahasan Masalah

Setelah masalah yang akan dibahas ditetapkan, langkah selanjutnya ialah membahas masalah atau topik tersebut. Pembahasan dilkuakan secara bebas dan dinamis. Bebas, artinya setiap anggota kelompok dapat mengemukakan apa saja berkenaan dengan topik yang dibahas. Dinamis berarti hal-hal yang dikemukakan oleh para anggota hendaknya bermanfaat dan diarahakan secara bertahap sebagai upaya mendalami atau memecahkan masalah tersebut. Anggota kelompok tertentu seyogianya memborong pembicaraan. Disamping itu, pemimpin kelompok hendaknya juga membiarkan ada anggota yang tidak mengemukakan pendapat. Dalam mengatur lalu lintas pembicaraan, kalau perlu, pemimpin kelompok dapat bertindak sebagai “pembagi bola”.

Pembahasan masalah pada tahap tiga merupakan inti dari kegiatan kelompok secara keseluruhan. Dari segi proses, pembahasan itu merupakan media bagi anggota kelompok untuk mengembangkan diri dalam kemampuan

berkomunikasi dengan orang lain secara langsung dan terbuka. Komunikasi yang dikehendaki ini adalah komunikasi yang penuh tenggang rasa, pengendalian diri, saling mengisi, dan saling memberi atau menerima. Dari segi isi, pembahasan masalah atau topik masalah merupakan arena untuk mengusahakan pendalaman dan pemecahan masalah. Oleh karena itu, seringkali diperlukan beberapa kali pertemuan untuk membahas permasalahan.

4) Tahap Pengakhiran

Setelah kegiatan kelompok mencapai puncaknya pada tahap ke tiga, maka kegiatan kelompok menjadi turun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat.

Pengakhiran kegiatan kelompok sering kali diikuti pertanyaaan: Apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan? Apabila pertanyaan dijawab “Ya”, maka pertanyaan lebih lanjut ialah: Berapakalikah kelompok itu harus bertemu? Perlu diingat bahwa keberhasilan suatu kelompok tidak diukur dari frekuensi pertemuan, tetapi dari hasil yang telah dicapai oleh kelompok ketika menghentikan pertemuan.

Pada saat kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari dalam kelompok pada kehidupan sehari-hari. Peranan pemimpin kelompok disini ialah memberi penguatan (Reinforcement) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu khususnya terhadap keaktifan para anggota dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok.

Dalam kelompok tertentu (khususnya dalam kelompok “terbuka”, terkadang juga dalam kelompok “tertutup”), terdapat anggota kelompok yang keluar atau berhenti mengikuti kegiatan kelompok sebelum kelompok itu menghentikan kegiatan secara keseluruhan. Angggota yang berhenti sebelum

waktunya dapat menghambat fungsi dan keberhasilan kelompok. Dengan demikian untuk menjamin kelancaran kegiatan, tuga pemimpin kelompok ada dua, yaitu: 1) sejak awal mengenali calon anggota yang kemungkinan akan gugur di tengan jalan, dan 2) mendorong anggota-anggota yang tampak akan gugur itu untu lebih banyak memanfaatkan kegiatan kelompok sehingga ia merasa betah berada di dalam kelompok.[29]

B. Management Diri (*Self Management*)

1. Pengertian *Self Management*

Menurut sukadji dalam pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan prilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut[30]

Self management melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. Self management atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi pengubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Self management berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. Self management adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri pengubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi.

Menurut Nursalim dalam buku Ovalia, & Hartono *Self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan pengaruh

[29] Mochamad Nursalim, Op. Cit. H. 116
[30] Gantina, Op. Cit. H. 180

lingkungan untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan menjalankan prosedur ini, tetapi konseli sendiri yang harus mengontrol pelaksanaan strategi tersebut.[31]

2. Konsep Dasar *Self Management*

a. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
b. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
c. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
d. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
e. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.
f. Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.
g. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.[32]

Pada dasarnya, pengelolaan diri terjadi ketika seseorang terlibat dalam satu perilaku dan mengendalikan terjadinya perilaku lain (perilaku sasaran) dikemudian waktunya. *Self management* melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali. Dalam perilaku

[31] Muhammad Satriadi Muratama, "Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Managementuntuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah" 05, no. April (2018): 1–8. H. 2 (Diakses 13-11-2019)

[32] Jurnal Bimbingan and Konseling Indonesia, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK" 1 (2016): 1–5. H.3 (Diakses 13-11-2019)

pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku terget atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi.

3. Tujuan Teknik *Self Management*

a. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
b. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
c. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
d. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
e. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.
f. Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.
g. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.[33]

Tujuan Teknik *Self Management* Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management)* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membentu merancang program serta motivator bagi konseli.

[33] Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK" 1 (2016): 5–9.

Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (antecedent) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan . misalnya orang yang suka "ngemil" mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk "ngemil"
b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli
c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.[34]

4. Teknik Konseling *Self Management*

Pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagi berikut:

a. Tahap Monitor Diri Atau Observasi Diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

[34] Gantina, Op. Cit H. 181

b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini konseli mebandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan Atau Hukuman.

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu. [35]

5. Langkah-Langkah Teknik *Self-Management*

Langkah-langkah teknik *self-management* menurut Cormier:

a. *self monitoring* (pemantauan diri), *self monitoring* adalah suatu proses dimana klien mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri mereka dan interaksi mereka dengan situasi lingkungan. Adapun langkah-langkah nya dalah:
   1) Rasional, yaitu konselor memberi penjelasan tentang apa yang akan dimonitor dan mengapa, menekankan bahwa hal ini dapat dilakukan sendiri dan dapat dilakukan sesering mungkin.
   2) Penentuan respon, pada tahap ini konselor perlu membantu klien menentukan usaha yang ditargetkan secara eksplisit.
   3) Mencatat respon, pada tahap ini konselor mengerjakan klien tentang waktu, metode dan alat-alat untuk mencatat.

[35] Gantina, Ibid, H.180

4) Membuat respon dan tiap minggu klien dapat menjumlahkan frekuensi dan membuat peta nya.
5) Memperlihatkan data, yaitu klien dapat menempelkan data di tempat yang dapat dilihat dan mendorong kemajuannya.

b. *Stimulus control* (pengendalian rangsangan)

Cormier mengemukakan dua prinsip penggunaan stimulus control yaitu dapat digunakan untuk mengurangi perilkau-perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku-perilaku yang diinginkan. Untuk mengurangi perilaku yaitu dengan mengecilkan frekuensi tindakan yang berhubungan dengan tingkah laku tersebut dalam bentuk:

1) Mengatur tindakan yang membuat tempat itu menjadi penghambat dalam pengaturan tingkah laku.
2) Mengatur tindakan yang memungkinkan klien dapat dikontrol oleh orang lain.
3) Menghilangkan gejala atau menggantinya.
4) Menciptakan cara untuk menghilangkan gejala.

Sedangkan untuk meningkatkan suatu perilaku yaitu dengan membuat tatanan awal tindakan yang berhubungan dengan respon dalam bentuk:

1) Memunculkan tindakan yang diperhitungkan secara cermat untuk menampilkan tingkah laku yang diinginkan
2) Memusatkan perilaku ketika dlam situasi tertentu.
3) Mengembangkan secara bertahap pada situasi
4) Menyediakan situasi yang membantu, baik oleh orang lain maupun hal-hal yang bisa mengingatkan diri sendiri.

c. *Self-reward* (penghargaan diri)

Self reward digunakan pada sasaran perilaku penguat ketika pelaksanaannya diikuti oleh respon yang ditargetkan (cormier). *Self-reward* memiliki empat komponen yaitu:

1) Pemilihan hadiah/ penghargaan
2) Penyajian hadiah/penghargaan
3) Penentuan waktu pemberian hadiah/ penghargaan
4) Perencanaan pemeliharaan perubahan diri.[36]

C. Penguatan Positif *(Positive Reinforcement)*

1. Pengertian Penguatan Positif *(Positive Reinforcement)*

Penguatan Positif (*Positive Reinforcement)* adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa akan datang. Reonforcement positif, yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang diulang karena bersifat disenangi. Dalam memahami penguatan positif, perlu dibedakan dengan penguatan negatif *(negative reinforcement)* yaitu menghilangkan *aversive stimulus (negative reinforcement)* yang biasa dilakukan agar tingkah laku yang tidak diinginkan berkurang dan tingkah laku yang diinginkan meningkat. Reinforcement negatif, yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki kecil peluang untuk diulang. Reinforcement dapat bersifat tidak menyenangkan atau tiidak memberi dampak para perubahan tingkah laku tujuan.

Contoh *reinforcement* negatif adalah: Alice bangun tengah malam dan menangis *(aversive stimulus)*, ia ingin tidur bersama orangtuanya. Agar Alice berhenti menangis dan tidur, orangtuanya memperbolehkannya untuk tidur bersama mereka. Dengan memperbolehkan Alice tidur di tempat tidur orangtuanya meningkatkan perilaku menangis dan tidur bersama orangtua.

[36] Penerapan Strategi et al., "Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta) Siti Zubaedah Abstrak Pendahuluan Metode" 1, no. 2 (2015).

2. Prinsip-Prinsip Penerapan Penguatan Positif (*Positive Reinforcement*)

Dalam menggunakan penguatan positif, konselor perlu memperhatikan prinsip-prinsip reinforcement agar mendapatkan hasil yang maksimal. Prinsip-prinsip reinforcement antara lain:

a. Penguatan positif *(positive reinforcement*) tergantung pada penampilan tingkah laku yang diinginkan.
b. Tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan segera setelah tingkah laku tersebut ditampilkan.
c. Pada tahap awal, proses perubahan tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan setiap kali tingkah laku tersebut ditampilkan.
d. Ketika tingkah laku yang diinginkan sudah dapat dilakukan dengan baik, penguatan diberikan secara berkala dan pada akhirnya dihentikan.
e. Pada tahap awal, penguatan sosial selalu diikuti dengan penguatan yang berbentuk benda.

3. Hubungan Penguatan *(Reinforcement*) dan Tingkah Laku

a. *Reinforcemen*t diikuti oleh tingkah laku (*grandma's law)*
b. Tingkah laku yang diharapkan harus diberi reinforcement segera setelah ditampilkan.
c. *Reinforcement* harus sesuai dan bermakna bagi individu atau kelompok yang diberi *reinforcement.*
d. Pujian atau hadiah yang kecil tapi banyak lebih efektif dari yang besar tapi sedikit.

4. Jenis-jenis Penguatan

Terdapat tiga jenis penguatan (*reinforcement)* yang dapat digunakan untuk modifikasi tingkah laku, yaitu:

a. *Primary reinforcer* atau *uncondition reinforcer*, yaitu *reinforcement* yang langsung dapat dinikmati misalnya makanan dan minuman.

b. *Secondary reinforcer* atau *conditioned reinforcer*. Pada umumnya tingkah laku manusia berhubungan dengan ini, misalnya uang, senyuman, pujian, medali, pin, hadiah, dan kehormatan.
c. *Contingency reinforcement*, yaitu tingkah laku tidak menyenangkan dipakai sebagai syarat agar anak melakukan tingkah laku menyenangkan, misalnya kerjakan dulu PR baru nonton TV. *Reinforcement* ini sangat efektif dalam modifikasi tingkah laku.

5. Penerapan Penguatan Positif yang Efektif

Untuk menerapkan penguatan positif yang efektif, konselor perlu mempertimbangkan beberapa syarat, diantaranya adalah:

a. Memberikan penguatan dengan segera
b. Penguatan akan memiliki efek yang lebih bermakna bila diberikan segera setelah tingkah laku yang diinginkan dilakukan oleh konseli. Alasan pemberian penguatan dengan seegera adalah untuk menghindari terdapat tingkah laku lain yang menyela tingkah laku yang diharapkan. Dengan demikian, tujuan pemberian penguatan terfokus pada tingkah laku yang diharapkan.
c. Memilih penguatan yang tepat.
d. Mengatur kondisi situasional.
e. Menentukan kuantitas penguatan.
f. Memilih kuantitas dan kebaruan penguatan
g. Memberikan sampel penguatan
h. Menangani persaingan asosiasi
i. Mengatur jadwal penguatan
j. Mempertimbangkan efek penguatan terhadap kelompok
k. Menangani efek kontrol kontra.

6. Langkah-Langkah Pemberian Penguatan (*Reinforcement)*

Adapun langkah-langkah penerapan reinforcement positif adalah sebagai berikut:

a. Mengumpulkan informasi tentang permasalahan melalui analisis ABC
   1) *Antecedent* (pencetus perilaku)
   2) *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan, frekuensi, intensitas, dan durasi)
   3) *Consequence* (akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut)
b. Memilih perilaku target yang ingin ditingkatkan
c. Menetapkan data awal (*baseline)* perilaku awal
d. Menentukan reinforcement yang bermakna
e. Menetapkan jadwal pemberian reinforcement
f. Penerapan reinforcement positif

7. Jadwal Pemberian Penguatan.

Dalam pemberian *reinforcement*, terdapat beberapa bentuk jadwal pemberian reinforcement yang dibutuhkan sesuai dengan karakteristik konseli.

a. Penguat berkelanjutan *(continuous reinforcement*), yaitu diberikan setiap kali tingkah laku muncul. Bila *reinforcement* dihentikan maka tingkah laku akan cepat hilang.
b. Penguat berselang seling *(intermittent reinforcement*), yaitu diberikan berselang-seling yaitu:
   1) Interval tetap (*fixed interval): reinforcemen*t diberi berselang teratur, misalnya setiap lima menit. Lama-lama merpati enggan mematuk/mematuk setelah lima menit.
   2) Interval berubah (*variable interval*): reinforcement diberikan dalam waktu tidak tentu, misalnya berselang 3, 4, 5, 6, dan 7 menit. Penghapusan lebih lambat dibanding interval tetap.

3) Perbandingan tetap (*fixed ratio*): *reinforcement* sesudah respons yang dikehendaki muncul kesekian kalinya, misalnya setelah patukan ke 10 atau ke 12, dan seterusnya.
4) Perbandingan berubah (*vaiable ratio): reinforcement* diberi secara acak sesudah 8, 9, 10, 11, 12 kali patukan dengan rata-rata sama dengan fixed ratio. Penghapusan pada rasio variabel paling lambat terjadi.[37]

D. Disiplin Belajar

1. Pengertian Disiplin Belajar

Disiplin merupakan suatu keadaan dimana sikap, penampilan dan tingkah laku siswa sesuai dengan tatanan nilai, norma dana ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah dan di kelas dimana mereka berada. Disiplin belajar merupakan kesadaran untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan tertib dan teratur sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku dengan penuh tanggung jawab tanpa paksaan dari siapapun.

Janet mengemukakan, "*Discipline is positive behaviours, positive ways to express the feelings, positive ways to play, and family values* " . Menurut Ray disiplin adalah perilaku yang positif, ungkapan perasaan melalui cara yang positif, dan memiliki nilai-nilai keluarga. Siswa yang disiplin dapat dilihat dari karakteristik atau ciri yang dimiliki oleh siswa atas kesadaran dalam dirinya untuk belajar sebaik-baiknya yang disertai dengan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib. Adapun karakteristik tersebut dikemukakan oleh beberapa teoritis sebagai berikut:

Arikunto mengemumkakan macam-macam disiplin belajar ditunjukan oleh beberapa perilaku yaitu: mentaati tata tertib sekolah, perilaku kedisiplinan di dalam kelaas, disiplin dalam menepati jadwal belajar, dan belajar secara teratur.

[37] Gantina, Op. Cit. H. 161

Disiplin belajar menurut para ahli:

Menurut Rachman disiplin merupakan upaya mengendalikan diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib berdaasarkan dorongan dan kesadaran yang muncul dari dalam harinya,

Menurut zainal disiplin adalah suatu aspek kehidupan yang mesti terwujud dalam masyarakat. Oleh karena itu ia hendaklah mendapatkan perhatian berat dari semua pihak yanga ada di sekolah maupun atau di luar sekolah.[38]

Berdasarkan pendapat para ahli mengenai disiplin belajar diatas, maka dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar merupakan upaya seseorang dalam mewujudkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan yang berlaku.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar

Permasalahan disiplin belajar siswa biasanya tampak jelas dari menurunnya kinerja akademik atau hasil belajarnya. Permasalahan-permasalahan tersebut biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor intern dan ekstern. Faktor intern yaitu berasal dari siswa itu sendiri dan faktor ekstern berasal dari pengaruh luar.

Beberapa faktor mempengaruhi disiplin adalah sebagai berikut:

a. Kesadaran diri, berfungsi sebagai pemahaman diri bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan da keberhasilan dirinya. Selain itu kesadaran diri menjadi motif yang sangat kuat bagi terbentuknya disiplin.

[38] Untuk Memperoleh, Gelar Sarjana, and Hanif Ardiansyah, *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Kelas Xii Jurusan Administrasi Pekantoran Di Smk Nu 01 Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013*, 2013. H. 16

b. Pengikut dan ketaatan, sebagai langlah penerapan dan praktik atas peraturan-peraturan yang mengatur perilaku individunya. Hal ini sebagai kelanjutan dari adanya kesadaran diri yang dihasilkan oleh kemampuan dan kemauan diri yang kuat.
c. Alat pendidikan, untuk mempengaruhi, mengubah, membina dana membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai yang ditentukan dan diajarkan.
d. Hukuman sebagai upaya menyadarkan, mengoreksi dan meluruskan yang salah sehingga orang kembali pada perilaku yang sesuai dengan harapan.

3. Fungsi Disiplin Belajar

Sikap disiplin memiliki dampak yang baik bagi siswa yang memilikinya, alasan pentingnya disiplin yang dikemukakan Tu'u fungsi disiplin adalah sebagai berikut ini:

a. Dengan disiplin yang muncul karena kesadaran diri akan mendorong siswa berhasil dalam belajarnya. Sebaliknya siswa yang sering melanggar ketentuan sekolah akan menghambat optimalisasi potensi dan prestasinya.
b. Tanpa disiplin yang baik, suasana sekolah dan juga kelas menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Disiplin memberi dukungan yang tenang dan tertib bagi proses pembelajaran.
c. Orang tua senantiasa berharap di sekolah anak-anak dibiasakan dengan norma-norma, nilai kehidupan, dan disiplin. Dengan demikian anak-anak dapat menjadi individu yang tertib, teratur, dan disiplin. Disiplin merupakan jalan bagi siswa untuk sukses dalam belajar dan kelak ketika bekerja.

Sedangkan menurut Maman Rachman dalam Tu'u fungsi disiplin bagi para siswa adalah sebagai berikut:

a. Memberi dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang
b. Membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan
c. Cara menyelesaikan tuntutan yang ingin ditunjukan peserta didik terhadap lingkunganya
d. Untuk mengatur keseimbangan keinginan individu satu dengan individu lainnya
e. Menjauhi siswa melakukan hal-hal yang dilarang sekolah

Berdasarkan uraian di atas peneliti menarik kesimpulan bahwa perilaku disiplin tidak akan tumbuh tanpa adanya kesadaran diri. Sikap disiplin siswa juga dapat terbentuk dengan latihan yang terus menerus. Disiplin belajar tidak akan tercipta apabila siswa tidak memiliki pengetahuan akan pentingnya disiplin belajar tersebut.

4. Indikator Disiplin

Disiplin dalam penentuan seseorang dapat dikatakan memiliki sikap disiplin tentu ada beberapa sikap yang mencerminkan kedisiplinan nya seperti indikator disiplin yang dikemukaan Tu'u dalam penelitian mengenai disiplin sekolah mengemukakan bahwa "indikator yang menunjukan perubahan hasil belajar siswa sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah adalah meliputi: dapat mengatur waktu belajar di rumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas, dan ketertiban diri saat belajar di kelas." Untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa diperlukan indikator-indikator mengenai disiplin belajar seperti yang diungkapkan Moenir indikator-indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan, yaitu:

a. Disiplin Waktu, meliputi :
   1) Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu.
   2) Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran.
   3) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.
b. Disiplin Perbuatan, meliputi :
   1) Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku.
   2) Tidak malas belajar.
   3) Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya.
   4) Tidak suka berbohong
   5) Tingkah laku menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat keributan, dan tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas peneliti meyimpulkan indikator disiplin belajar berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan sebagai berikut, yaitu: Disiplin di lingkungan sekolah (luar kelas), Disiplin di dalam kegiatan belajar di kelas, Disiplin di rumah[39]

E. Rasionalisasi Penggunaan dua teknik *self-management* dan *positive reinforcement*

1. Konseling Eklektik

Konseling eklektik adalah pandangan yang berusaha menyelidiki berbagai sistem metode, teori, atau doktrin, yang dimaksudkan untuk memahami dan bagaimana menerapkannya dalam situasi yang tepat.[40] Seorang konselor akan berhasil menjalankan tugasnya tidak hanya berpegang pada salah satu teknik atau pendekatan, tetapi menggunakan

[39] Bella Puspita Sari and Hady Siti Hadijah, "Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Melalui Manajemen Kelas (Improving Students ' Learning Discipline through Classroom Management)" 2, no. 2 (2017): 122–29. H. 16

[40] Latipun, Psikologi Konseling (Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2015) h.164

bermacam-macam teknik atau pendekatan yang disesuaikan dengan sifat masalah klien dan situasi konseling. Jadi dengan demikian didalam proses konseling, seorang konselor menggunakan teknik atau pendekatan yang sedikit banyak merupakan penggabungan dari unsur-unsur directive dan non-directive. Hal ini bisa dilaksanakan dengan cara bahwa pada awal proses konseling konselor menggunakan teknik atau pendekatan *non-directive* yang memberikan keleluasaan pada klien untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya,dan kemudian digunakan teknik atau pendekatan *directive* oleh konselor untuk menyalurkan arus pemikiran klien yang lebih aktif.

2. Asumsi Dasar Konseling Eklektik

Untuk menganalisa hasil yang akan didapat dalam penyelesaian masalah klien nantinya, asumsi dirasa perlu untuk mengantisipasi kemungkinan terburuk pada klien dalam hal mencari solusi. Asumsi dasar tersebut diantaranya adalah: Menurut Gilliland dimana ditunjang oleh kenyataan berikut: (a) Tidak ada dua klien atau situasi klien yang sama; (b) Setiap klien dan konselor adalah pribadi yang berubah dan berkembang; (c) Klien adalah pihak yang paling tahu dengan problemnya; (d) Konselor menggunakan keseluruhan sumber profesional dan personal yang tersedia dalam situasi pemberian bantuan (konseling); (e) Kepuasan klien lebih diutamakan diatas pemenuhan kebutuhan konselor; (f) Banyak perbedaan pendekatan yang strategis berguna bagi konseptualisasi dan pemecahan setiap masalah. Mungkin ini bukan pendekatan atau strategi terbaik; (g) Secara umum, efektifitas konseling adalah proses yang dikerjakan “dengan” atau “untuk” klien.[41]

[41] Nanang muhajirin, “Srategi Mengatasi Perilaku Merokok Siswa Kelas VIII SMP Bhineka Karya Boyolali Dengan Pendekatan Konseling Eklektik Tahun pelajaran 2014/ 2015”, [online], tersedia di: https://jurnal-mahasiswa.unisri.ac.id/index.php/fkipbk/article/viewFile/309/25, diakses 14 februari 2017, 07.35

F. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes, yang menulis tentang: "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja", dapat meningkatkan disiplin belajar.
2. Fajriani, Nur Janah, Desi Loviana, yang menulis tentang: "*Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Banda Aceh", menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor kedisiplinan belajar lima orang siswa kelas IV Sekolah Dasar setelah diberikan teknik self management dalam format bimbingan kelompok.
3. Melia Luki Hayati, Eko Darminto, yang menulis tentang: "Keefektifan Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik", dikatakan bahwa strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik kelas X-3.
4. Nikmatus Sholihah, Retno Tri Hariastuti, Denok Setiawati, Titin Indah Pratiwi, yang menulis tentang: "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya" Analisis hasil *pre-test* dan *post test* menunjukkan bahwa penerapan strategi Self-Management dapat meningkatkan disiplin belajar konseli tuna daksa cerebral palcy kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya.
5. Siti Zubaedah, yang menulis tentang: "Penerapan Strategi *Self Management* Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)" Dinyatakan bahwa

strategi self-management dapat meningkatkan disiplin belajar anak usia dini RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

6. Linda Dwi Sholikha, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tadjri, yang menulis tentang "Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMK Pelayaran Semarang" dapat disimpulkan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.
7. Yunita Verawaty, yang menulis tentang "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reinforcement* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018" dapat disimpulkan bahawa kedisiplinan belajar peserta didik mengalami peningkatan yang cukup baik, baik dari perindikator maupun secara keseluruhan.

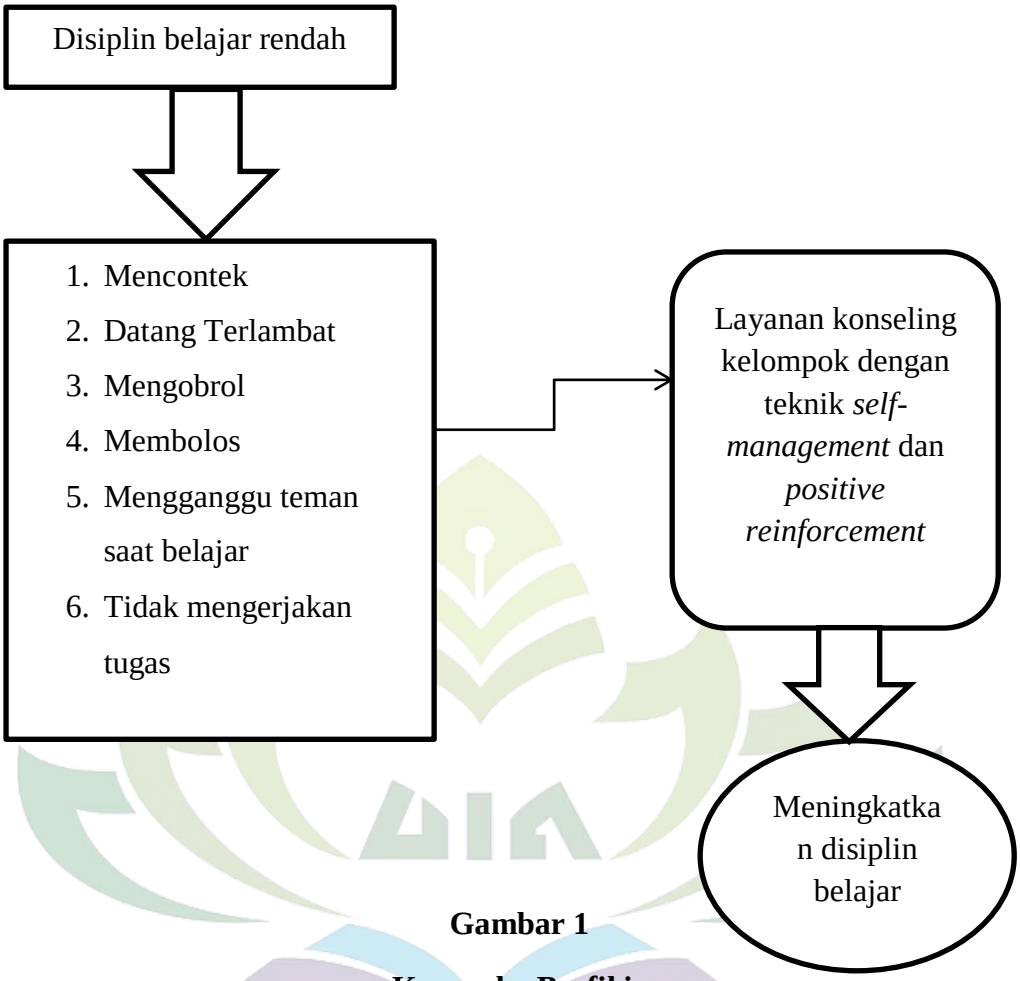
G. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupaka model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti.[42]

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah bahwa teknik self management dalam menangani peserta didik yang meliki disiplin belajar yang rendah di sekolah. Setelah peserta didik mendapatkan terapi diharapkan peserta didik memiliki kesadaran diri akan pentingnya disiplin dalam belajar dan diharapkan dengan adanya pemberian tritmen tingkat disiplin belajar yang rendah dapat ditingkatkan sehingga dalam proses pembelajrannya tidak ada yang terganggu ataupun terhambat

[42] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*). (Bandung: Alfabeta, 2008) H. 91

Berikut ini merupakan kerangka berfikir:



Gambar 1

Kerangka Berfikir

H. Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Kebenaran dari hipotesis itu harus dibuktikan melalui data yang terkumpul. Pengertian hipotesis tersebut adalah untuk hipotesis penelitian. Sedangkan secara statistik hipotesis diartikan sebagai pernyataan mengenai keadaan populasi (parameter) yang akan diuji kebenarannya berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian (statistik).[43]

[43] Ibid H. 224

Hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah "efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan *positive reinforcement* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP N 19 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020" Berdasarkan hipotesis penelitian di atas, penulis mengajukan hipotesis statistik penelitian ini sebagai berikut:

H_o : Konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan *positive reinforcement* tidak efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP 19 Bandar Lampung tahuna ajaran 2019/2020.

H_a : Konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP 19 Bandar Lampung tahuna ajaran 2019/2020.

$H_o : \pi 1 = \pi 2$

$H_a : \pi 1 \neq \pi 2$

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: PT Refika Aditama, 2010.

Alqur'an dan Terjemahan. Departemen Agama RI, Al-Jumanatul 'Ali

Bimbingan Konseling et al., "Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy KELAS IV SDLB-D YPAC Surabaya Nikmatus Sholihah Abstrak," n.d., 1–13.

Dewa Ketut Sukardi, Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008.

Dian Mahsunah, dkk, "*Bimbingan Dan Konseling*," (Ebook) 2013.

Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks, 2018.

Jurnal Bimbingan and Konseling Indonesia, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK" 1 (2016): 1–5. H.3 (Diakses 13-11-2019)

Lacey Ricks et al., "My Story: The Use of Narrative Therapy in Individual and Group Counseling," *Journal of Creativity in Mental Health* 9, no. 1 (2014): 99–110, https://doi.org/10.1080/15401383.2013.870947. (Diakses 05-09-2019)

Melia Luki Hayati et al., "Keefektifan Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik," n.d., 53–65. (Diakses 05-09-2019)

Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Penerbit Erlangga 2015

Mohamad Mustari, *Manajemen Pendidikan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014.

Muhammad Satriadi Muratama, “Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah” 05, no. April (2018): 1–8. H. 2 (Diakses 13-11-2019)

Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, , 2010.

Ni Putu Megantari, Madri Antari, and Nyoman Dantes, “Self Management Untuk Meningkatakan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja” 2, no. 1 (2014), http://download.portalgaruda.org/article.php?article=304228&val=1344&title=Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. (Diakses 28 september 2019)

Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas, Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan, 2016.

Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2015.

Sisca Folastri and Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, 2017.

S. Steen Rose, J., “Fostering Resiliency in Middle School Students,” *Professional School Counseling* 18 (2014): 28–38, https://doi.org/10.1177/2156759X0001800116.

Sudaryono, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*), Bandung: Alfabeta, 2008.

Sunarto, Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2002.

Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008

Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Berbasis Integrasi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015.