

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* TERHADAP MOTIVASI BELAJAR  
PESERTA DIDIK DI SMA N 1 BANGUNREJO  
LAMPUNG TENGAH**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkaapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Pendidikan (S.Pd) dalam  
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

**Oleh  
ERINAWATI  
NPM.1811080138**

**Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I :Nova Erlina,S.IQ.,M.Ed**

**Pembimbing II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1443H/2022M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* TERHADAP MOTIVASI BELAJAR  
PESERTA DIDIK DI SMA N 1 BANGUNREJO  
LAMPUNG TENGAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melangkaapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Pendidikan (S.Pd) dalam  
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.**

**Oleh  
ERINAWATI  
NPM.1811080138**

**Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I :Nova Erlina,S.IQ.,M.Ed**

**Pembimbing II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1443H/2022M**

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya permasalahan peserta didik yang mengalami motivasi belajar rendah, yang mana terdapat di sekolah SMA N I Bnagunrejo, Lampung Tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh konseling kelompok Teknik *self management* dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI IPA I SMA N I Bangunrejo, Lampung Tengah. jenis pendekatan kuantitatif *pre-Exsperimen* dengan menggunakan desain *one group pre test post test* desain.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variaabel bebas yaitu pengaruh konseling kelompok Teknik *self management*, serta variabel terikat yaitu motivasi belajar peserta didik, subyek penelitian adalah siswa kelas XI IPA I SMA N I Bangunrejo yang berjumlah 26 peserta didik, dengan sample sebanyak 6 peserta didik, instrument penelitian yang digunakan berupa angket motivasi belajar serta dalam analisis menggunakan beberapa tahap uji yaitu uji validitas, reabilitas, dan uji Wilcoxon signed rank, dengan menggunakan alat bantu *SPSS Version 25*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada motivasi belajar peserta didik dengan menggunakan layanan koseling kelompok *Teknik self management*. Dapat dilihat berdasarkan hasil nilai post-test yang dianalisis dan di uji menggunakan pendekatan uji *Wilcoxon signed rank*. Berdasarkan hasil output (Test Statistics), dapat dilihat bahwa Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,027, yang mana nilai tersebut lebih kecil dari  $< 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya “Hipotesis Diterima”. Yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil Motivasi belajar untuk Pre-Test dan Post Test, sehingga dapat disimpulkan bahwasannya Terdapat pengaruh konseling kelompok Teknik self management terhadap motivasi belajar peserta didik kelas XI IPA I di SMA N I Bangunrejo.

Kata Kunci : konseling kelompok, *self management*, motivasi belajar

## ABSTRACT

This research is motivated by the existence of students who experience low learning motivation which is found in SMA N I Bnagunrejo, Central Lampung. This study aims to determine whether there is an effect of group counseling on self-management techniques in increasing the learning motivation of students in class XI IPA I at SMA N I Bangunrejo, Central Lampung. The researcher uses a quantitative pre-experimental approach using a one group pre test post test design.

The variables in this study consisted of independent variables, namely the influence of group counseling on self-management techniques, as well as the dependent variable, namely the learning motivation of students, the research subjects were students of class XI IPA I SMA NI Bangunrejo totaling 26 students, with a sample of 6 students, instrument The research used was a learning motivation questionnaire and the analysis used several test stages, namely validity, reliability, and Wilcoxon signed rank tests, using the SPSS Version 25 tool.

The results of this study indicate that there is a significant effect on students' learning motivation by using group counseling services. Self-management techniques. It can be seen based on the results of the post-test scores which were analyzed and tested using the Wilcoxon signed rank test approach. Based on the results of the output (Test Statistics), it can be seen that Asymp.Sig. (2-tailed) has a value of 0.027, which value is smaller than  $<0.05$ , so it can be concluded that the "Hypothesis is Accepted". Which shows that there is a difference between the results of learning motivation for the Pre-Test and Post Test, so it can be concluded that there is an effect of group counseling on self-management techniques on the learning motivation of students in class XI IPA I at SMA N I Bangunrejo.

**Keywords:** group counseling, *self management*, learning motivation

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: “**Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *self management* terhadap motivasi belajar peserta didik kelas XI IPA I DI SMA N I Bangunrejo**”.

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari diketemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 05 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



( Erinawati )  
NPM.1811080138



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung, Tlp (0721) 703289*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management*  
 Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMA N I  
 Bangunrejo Lampung Tengah

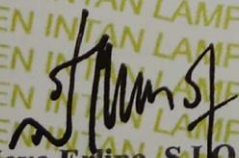
**Nama** : Erinawati  
**NPM** : 1811080138  
**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
**Fakultas** : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang  
 Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
 UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
Nova Erlina, S.I.O., M. Ed  
 NIP. 197811142009122003

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

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

  
Dr. Ali Murtadho, M.S.I  
 NIP. 1979070120090110114



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMA N I Bangunrejo Lampung Tengah**. Disusun oleh: **Erinawati**, NPM : **1811080138**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan pada hari/tanggal: **Kamis, 02 Juni 2022**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. Ali Murtadho, M.S.I**  
Sekertaris : **Tika Febriyani, M.Pd**  
Penguji Utama : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**  
Penguji Pembimbing I : **Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed**  
Penguji Pembimbing II : **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP. 196408281988032002

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب

Artinya:

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”.*

*(Q.S. Al-Insyirah Ayat 5-8)<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup>Al-Kafi Mushaf Al-Qur'an (Bandung:CV Penerbit Diponegoro,2013)



## PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati dan bersyukur saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang telah mensupport dan mendukung serta memberikan semangat selama saya menduduki bangku perkuliahan:

1. Kepada ibu saya tercinta (Nuryana) yang perjuangannya sangat luar biasa, terimakasih banyak atas perjuangan dan do'a yang sudah diberikan sehingganya dipermudah segala usaha yang anakmu lakukan. Terimakasih sudah berjuang untuk kita berdua. Terimakasih atas segala nasehat, perjuangan, support, dan motivasi hidup serta support yang diberikan saat proses penyelesaian skripsi ini. Semoga dengan selesainya skripsi ini dapat membuat bangga keluarga. skripsi ini saya berikan dan selesaikan sebagai ucapan terimakasih.
2. kakek (Hasan Zainal) dan nenek (Sumainah), yang sudah merawatku sedari kecil, terimakasih banyak atas cinta kasih serta bimbingan serta semangat dan dukungan yang sudah diberikan sedari kecil hingga sampai saat ini.
3. Untuk Pembimbing ibu Nova Erlina S.IQ.M.ED, selaku pembimbing pertama yang sudah memberikan banyak arahan dan bimbingannya.
4. Untuk Pembimbing ibu Dr. Dr. Rifda El Fiah,M.Pd, selaku pembimbing kedua yang sudah memberikan banyak arahan dan bimbingannya.
5. Untuk almamater ku UIN RADEN INTAN, terimakasih banyak atas pengalaman yang luar biasa dan ilmu-ilmu yang diberikan.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Erinawati, dilahirkan di desa Sidoluhur Kecamatan Bangunrejo, Lampung Tengah, pada tanggal 09 Mei 2001, penulis merupakan anak pertama dari pasangan ayah (Marhaban) dan ibu (Nuryana).

Awal studi Pendidikan penulis dimulai di Tk Tut Wuri Handayani, Sidoluhur, Kec. Bangunrejo, Lampung Tengah. Setelah itu penulis melanjutkan Pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 2 Margorejo, kec. Tegineneng Kab. Pesawaran, dan dilanjutkan di Sekolah Menengah Pertama 17 Gerning, Kec. Tegineneng, Kab. Pesawaran, lalu dilanjutkan di Sekolah Menengah Atas Negeri I Adiluwih, kec. Adiluwih, Kab. Pringsewu, dan selesai pada tahun 2018 dan mengikuti Pendidikan tingkat perguruan tinggi pada fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, dimulai pada semester I pada tahun Akademik 2018, hingga sampai saat ini pada semester VIII pada tahun 2022.

Setelah menjadi mahasiswa, penulis mengikuti kegiatan pramuka yang ada pada UIN Raden Intan Lampung, selain itu juga penulis mengikuti kegiatan seni Tari yang merupakan kegiatan unggulan yang ada pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Pada tahun 2021 Penulis melaksanakan kegiatan kerja nyata dari rumah (KKN-DR), di desa Gerning, Kecamatan Tegineneng Kab. Pesawaran. Kemudian pada tahun 2021 penulis juga melaksanakan praktek mengajar melalui program pengalaman lapangan (PPL) di Mts Hasannudin Bandar Lampung.

## KATA PENGANTAR

**Bismillahirrohmanirrohim...**

**Assalamu'alaikum Wr. Wb**

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih tulus ikhlas kepada:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtado, M.SI, selaku ketua jurusan Bimbingan konseling Pendidikan islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi.Psikolog, selaku sekertaris jurusan bimbingan konseling Pendidikan islam UIN Raden Intan Lampung.
4. Nova Erlina, S.I.Q M.Ed, selaku pembimbing I sekaligus pembimbing akademik. yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk memberikan arahan kepada penulis.
5. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd, selaku pembimbing II, yang sudah memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Bapak/Ibu dosen Bimbingan konseling Pendidikan islam Fakultas Tarbiyah dan keguruan Universitas Negri Raden Intan Lampung, yang mana sudah memberikan pengalam dan ilmu kepada penulis.
7. Herican Purba, M.Pd. selaku kepala sekolah SMA N I Bangunrejo, yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dan bapak dan bapak Subandi, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang banyak memberikan bantuan kepada penulis.
8. Kepada ibuku, yang sudah banyak berjuang, dan memberikan doa'a, motivasi dan dukungan kepada penulis. Kepada nenek dan kakek, terimakasih banyak atas motivasi, semangat, dan kasih sayang yang sudah diberikan.
9. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan Angkatan 2018 bimbigan konseling Pendidikan islam uin raden intan lampung.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan sudah ikut serta dan semoga kebaikan yang diberikan dicatat sebagai amal ibadah oleh Allah SWT. Aamiin Yarobbal'Alamin, penulis menyadari bahwasannya masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi diri penulis dan banyak orang.

Bandar Lampung.....,2022

Penulis

Erinawati

1811080138

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b><u>BAB I PENDAHULUAN</u></b>	
<b><u>A. Penegasan Judul</u></b> .....	1
<b><u>B. Latar Belakang Masalah</u></b> .....	2
<b><u>C. Identifikasi Masalah</u></b> .....	6
<b><u>D. Batasan Masalah</u></b> .....	6
<b><u>E. Rumusan Masalah</u></b> .....	6
<b><u>F. Tujuan Penelitian</u></b> .....	6
<b><u>G. Manfaat Penelitian</u></b> .....	6
<b><u>H. Kajian Terdahulu Yang Relevan</u></b> .....	7
<b><u>I. Sistematika penulisan</u></b> .....	8
<b><u>BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAAJUAN HIPOTESIS</u></b>	
<b><u>A. Teori yang digunakan</u></b> .....	9
1. <u>konseling kelompok</u> .....	9
a. <u>Pengertian konseling kelompok</u> .....	9
b. <u>Perbedaan konseling kelompok dan bimbingan kelompok</u> .....	10
c. <u>Dinamika kelompok</u> .....	11
d. <u>Tujuan konseling kelompok</u> .....	13
e. <u>Manfaat konseling kelompok</u> .....	13
f. <u>Tahap-tahap konseling kelompok</u> .....	14
g. <u>Langkah-Langkah konseling kelompok</u> .....	15

i. <u>Azas-Azas Bimbingan dan konseling</u> .....	22
<b>2. <u>Teknik Self-Management</u></b> .....	24
a. <u>Pengertian Self-management</u> .....	24
b. <u>Tahap-tahap dalam self management</u> .....	25
c. <u>Tujuan Self-Management</u> .....	26
d. <u>Manfaat Teknik Self-Management</u> .....	27
<b>3. <u>Motivasi Belajar</u></b> .....	27
a. <u>Pengertian Motivasi Belajar</u> .....	27
b. <u>Fungsi Motivasi</u> .....	28
c. <u>Ciri-Ciri Motivasi Belajar</u> .....	29
d. <u>Macam-macam motivasi Belajar</u> .....	29
e. <u>cara-cara dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa</u> .....	30
<b>B. <u>Pengajuan Hipotesis</u></b> .....	32
<b><u>BAB III METODE PENELITIAN</u></b>	
<b>A. <u>Waktu dan Tempat Penelitian</u></b> .....	35
<b>B. <u>Pendekatan dan Jenis Penelitian</u></b> .....	35
<b>C. <u>Populasi, sample, dan teknik pengumpulan data</u></b> .....	35
<b>D. <u>Teknik pengumpulan data</u></b> .....	35
<b>E. <u>Devinisi Operasional Variabel</u></b> .....	37
<b>F. <u>Instrumen Penelitian</u></b> .....	39
<b>G. <u>Uji Validitas dan Reabilitas Data</u></b> .....	42
<b>H. <u>Uji Prasarat Analisis</u></b> .....	42
<b>I. <u>Uji Hipotesis</u></b> .....	44
<b><u>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u></b>	
<b>A. <u>Deskripsi Data</u></b> .....	46
<b>B. <u>Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis</u></b> .....	46
<b>1. <u>Hasil Penelitian</u></b> .....	46
a. <u>Uji validitas</u> .....	46
<b>2. <u>Pelaksanaan Penelitian</u></b> .....	47
<b>3. <u>Deskripsi Hasil Penelitian</u></b> .....	52
a. <u>Hasil <i>pretest</i> skala motivasi belajar</u> .....	52
b. <u>Hasil post-test</u> .....	53
<b>c. <u>Analisis Data</u></b> .....	53
1) <u>Uji N-gain</u> .....	53
2) <u>Uji Normalitas</u> .....	54
3) <u>Uji wilcoxon</u> .....	55

<b><u>d.</u></b> <b><u>Pembahasan</u></b> .....	56
<b><u>BAB V PENUTUP</u></b>	
<b><u>A.</u></b> <b><u>Kesimpulan</u></b> .....	58
<b><u>B.</u></b> <b><u>Rekomendasi</u></b> .....	58

## DAFTAR TABEL

### Halaman

1. Tabel Motivasi belajar di SMA N I Bangunrejo.....	5
2. Table perbandingan bimbingan kelompok dan konseling kelompok.....	11
3. Table penilaian skore angket motivasi belajar.....	36
4. Table kriteria penilaian motivasi belajar.....	37
5. Table definisi oprasional variabel.....	38
6. Table kisi-kisi angket motivasi belajar.....	39
7. Table kriteria penilaian <i>n-Gain</i> .....	43
8. Table hasil pre test motivasi belajar peserta didik.....	49
9. Table hasil post test motivasi belajar peserta didik.....	50
10. Table hasil uji <i>n-Gain</i> .....	50
11. Table uji normalitas.....	51
12. Table uji wilcoxon.....	52

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1 Lembar Kontrak Konseling Kelompok.....	47
2. Gambar 2 Lembar Identifikasi Pikiran.....	48
3. Gambar 3 Lembar Pantau Diri.....	49
4. Gambar 4 Lembar Stimulus <i>Control</i> .....	49
5. Gambar 5 Lembar Kontrak diri dan Token.....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 : Pedoman Observasi dan wawancara Penelitian.....	60
Lampiran 2 : Surat Keterangan Adopsi Angket.....	61
Lampiran 3 : kisi kisi instrument motivasi.....	62
Lampiran 4 : Skala Motivasi Belajar.....	65
Lampiran 5 : Hasil pre test keseluruhan.....	69
Lampiran 6 : Hasil Uji Normalitas Wilcoxon.....	73
Lampiran 7 : Rencana Pelaksanaan Layanan.....	74
Lampiran 8 : Surat Balasan Penelitian.....	86
Lampiran 8 : Dokumentasi foto pelaksanaan kegiatan.....	87

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebagai upaya untuk menghindari berbagai penafsiran dari judul proposal ini, maka peneliti akan memaparkan secara ringkas mengenai hal-hal yang saling berkaitan dengan judul yang ada didalam proposal ini, yaitu “Pengaruh konseling kelompok Teknik Self -Management Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik” maka dibawah ini merupakan beberapa istilah yang terdapat didalam judul tersebut.

#### 1. **Konseling Kelompok**

Menurut W.S Winkel bimbingan kelompok adalah jenis layanan bimbingan yang luar biasa, khususnya guru pertemuan dengan beberapa kelompok yang merupakan individu dari kelompok kecil di ganda.<sup>2</sup>

Brammer mengemukakan bahwa konseling adalah, berupa layanan komunikasi yang mana komunikasi tersebut dapat menyelesaikan masalah konseli dalam bentuk layanan bimbingan dan konseling.<sup>3</sup>

Menurut Prayitno dan Erman amti, Pengarahan kelompok pada dasarnya adalah bantuan bimbingan tunggal yang diselesaikan dalam lingkungan sosial. Ada penasihat (yang mungkin ada beberapa), dan ada klien, khususnya sekelompok individu dari (yang ada seperti dua).<sup>4</sup>

Mengingat penilaian di atas, dapat disimpulkan bahwa mengumpulkan nasihat adalah bantuan yang dilakukan oleh lebih dari 2 orang konseli dimana mereka yang memiliki kemiripan permasalahan yang dipimpin oleh konselor dengan tujuan membantu konseli menuntaskan masalahnya sendiri dengan cara berkelompok.

#### 2. **Teknik Self-Management**

Menurut Cormier dan Cormier, manajemen diri adalah proses di mana individu mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Manajemen diri adalah teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan memberikan tanggung jawab individu untuk mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai perbaikan diri.<sup>5</sup> Menurut Suhartini dan Makhfud manajemen diri adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Manajemen diri adalah prosedur di mana perilaku individu mengatur diri sendiri. Sukadji Self-management atau manajemen diri adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri.<sup>6</sup>

---

<sup>2</sup> Ayong Lianawati, “Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual Ayong Lianawati,” *Jambore Konseling* 3 3 (2017): 85–92.

<sup>3</sup> Suherman, “Indonesian Journal Of Educational Counseling Dimensi-Dimensi Komunikasi Efektif Dalam Relasi Bimbingan Dan Konseling” 3, No. 3 (2019): 169–78, <https://doi.org/10.30653/001.201933.112>.

<sup>4</sup> Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, ed. oleh Dinul Haq Ichsan, 1 ed. (Pekanbaru: CV.MUTIARA PESISIR SUMATRA, 2014).

<sup>5</sup> Kadek Suranata Ni Luh Putu Indryaningsih, Ketut Dharsana, “Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii B4 Smp Negeri 4 Singaraja,” *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, No. 1 (2014).

<sup>6</sup> Diana Ariswanti Triningtyas Halimatus Sa’diyah, Muh. Chotim, “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja,” *Jurna; Ilmiah Counsellia* 6, No. 2 (2016): 67–78.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis menarik kesimpulan dimana, Teknik self-management ini adalah sebuah prosedur dimana individu mengatur perilaku dirinya sendiri, agar siswa dapat mengontrol diri baik dalam keadaan apapun baik yang mereka inginkan maupun tidak. Dimana peserta didik diharapkan mampu mengontrol dan mengatur pikiran, perbuatan, mereka yang mengarah kepada hal-hal yang positif.

### 3. Motivasi Belajar.

Abraham Maslow (Sistem Persyaratan Progresif) masuk akal bahwa orang-orang dibangkitkan untuk memenuhi persyaratan utama bagi mereka pada waktu tertentu. Terkadang persyaratan yang tidak setara mengarah pada pengembangan dorongan inspirasional. Kebutuhan manusia dipisahkan menjadi 5 tingkatan, lebih spesifiknya: kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan sosial, kebutuhan kepercayaan diri, dan kebutuhan pemenuhan diri.<sup>7</sup> Hamzah B Uno, mengatakan inspirasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. Atau sekali lagi, inspirasi dapat diartikan sebagai dorongan psikologis terhadap orang atau individu sebagai warga negara. Inspirasi juga dapat diartikan sebagai cara paling umum untuk mencoba mempengaruhi individu atau individu yang dia dorong untuk melakukan pekerjaan yang ideal, sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Inspirasi, didapat dari awalan kata proses berpikir yang memiliki pemahaman yaitu kondisi dari dalam diri seseorang yang mana memacu seseorang tersebut dalam melakukan kegiatan seperti belajar, sekolah, maupun kegiatan yang disadari maupun tidak guna mencapai impian tersebut.<sup>8</sup>

Inspirasi adalah cara batin yang bekerja, mengkoordinasikan dan mengikuti cara berperilaku yang ada sesekali, terdapat banyak jenisnya berbeda-beda, intensitas, tujuan dan arah dari motivasi yang berlainan. Motivasi dalam belajar menjadi peran yang sangat berpengaruh untuk siswa dan guru.<sup>9</sup> Berdasarkan pendapat diatas Dapat diduga bahwa memperoleh inspirasi adalah penghiburan dari dalam diri anak/individu/individu itu sendiri yang menjadi inspirasi dapat juga di timbulkan dari keluarga, guru di sekolah, konselor, teman sebaya dan bisa dari mana saja.

### B. Latar Belakang Masalah

Pembinaan adalah suatu gerakan di mana semua realitas dikumpulkan dan semua pertemuan siswa dipusatkan di sekitar isu-isu tertentu untuk diliputi oleh individu yang bersangkutan, di mana ia diberikan bantuan individu dan langsung untuk mengatasi masalah tersebut. Penasihat tidak mengurus masalah untuk klien. Nasihat harus ditunjukkan untuk menjadi moderat dan individu untuk menangani masalah sendirian tanpa bantuan.<sup>10</sup> Mohamad surya, mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses kemajuan, khususnya penyesuaian tingkah laku karena adanya komunikasi antara dirinya dan keadaannya saat ini dalam memenuhi kebutuhan hidupnya<sup>11</sup>. Purwanto. memberikan pemahaman tentang prestasi belajar,

<sup>7</sup> Try Gunawan Zebua, "Teori motivasi abraham h. maslow dan implikasinya dalam kegiatan belajar matematika," *jurnal pendidikan matematika* 3, no. 1 (2021): 68–76.

<sup>8</sup>Rike Andriani, "Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa ( Learning motivation as determinant student learning outcomes )," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 4, no. 1 (2019): 80–86, <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>.

<sup>9</sup>Sulihin B Sjukur Et Al., "Dan Hasil Belajar Siswa Tingkat Smk The Effects Of Blended Learning On The Learning Abstract : The Effects Of Blended Learning On The Learning Motivation And Achievement Students In," *Jurnal Pendidikan Vokasi* 2, No. November 2012 (2012): 368–78.

<sup>10</sup> Prayitno Erman Amti. Dasar-Dasar Bimbingan Konseling. Rineka Cipta, Jakarta 2013, h. 100

<sup>11</sup> Lisa Agustina Ghullam Hamdu, "Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar IPA di Sekolah Dasar," *Jurnal Penelitian Pendidikan* 12 (2011).

khususnya hasil yang dicapai seseorang dengan tujuan akhir untuk maju seperti yang tertuang dalam rapor.<sup>12</sup>

Pada saat itu seperti ini banyak peserta didik yang lalai dalam belajar, hal ini terjadi dikarenakan banyak sekali peserta didik yang kehilangan kontrol diri. yang mengakibatkan turunnya motivasi belajar, sehingga dengan menurunnya motivasi belajar ini membuat prestasi belajar juga ikut menurun. Banyak peserta didik yang tidak bisa mengendalikan dirinya/tidak bisa mengontrol dirinya, terutama dalam menggunakan HP, banyak peserta didik yang sering bermain game hingga lupa waktu. Maka dari itu dibutuhkannya sebuah layanan control diri, yang biasa disebut dengan Self-management.

Sebagaimana ditunjukkan oleh Suhartini dan Makhfud self-administration adalah suatu metodologi yang menuntut seorang individu untuk mengkoordinasikan atau mengendalikan caranya sendiri dalam berperilaku. Self-management adalah metodologi di mana orang mengontrol cara mereka berperilaku. Self-management adalah metode di mana cara berperilaku tunggal adalah otomatis. Dalam penggunaan prosedur administrasi diri, kewajiban mengenai hasil bimbingan berada pada konseli.<sup>13</sup>

Berdasarkan sebagian perasaan tersebut, peneliti dapat menduga bahwa metode Self-management diperlukan dalam memperluas inspirasi belajar siswa, karena dengan prosedur ini siswa dapat mengatur/mengendalikan diri, sehingga siswa dapat merencanakan masa depan mereka. secepat mungkin, dengan langkah awal adalah berkonsentrasi dengan baik. . Karena dengan inspirasi belajar yang besar akan memberikan prestasi belajar yang besar, dimana dapat menopang nasib siswa, dengan inspirasi juga akan mengangkat jiwa siswa.

Abraham Maslow (Urutan Persyaratan) masuk akal bahwa orang dibujuk untuk memenuhi persyaratan utama bagi mereka pada waktu tertentu. Kadang-kadang kebutuhan yang tidak seimbang menyebabkan munculnya dorongan persuasif. Kebutuhan manusia dibedakan menjadi 5 tingkatan, yaitu: kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan kepercayaan diri, dan kebutuhan pemenuhan diri. Sudarwan mengatakan bahwa inspirasi dicirikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, kegembiraan, tekanan, atau komponen mental yang mendukung individu atau kelompok untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang mereka butuhkan.<sup>14</sup>. inspirasi untuk belajar sangatlah penting, karena mempengaruhi kualitas prestasi belajar siswa disekolah, Kualitas prestasi hasil belajar siswa disekolah memiliki beraneka ragam tingkatannya, hal tersebut dikarenakan beberapa faktor, Adapun Variabel-variabel tersebut adalah faktor dari dalam diri siswa (dalam) atau faktor dari luar diri/iklim (luar) bergantung pada kondisi dan inspirasi belajar setiap siswa. Pencapaian hasil belajar siswa tersebut juga mendapati proses belajar dengan kurun waktu tertentu dan di akhir semester diadakannya sebuah evaluasi berupa soal ujian yang mana menentukan apakah hasil dari proses belajar tersebut berhasil atau tidaknya. Dan ada pula faktor yang menjadi pengaruh rendahnya kualitas dari setiap siswa yang mana sebagai berikut, pertama ada faktor dari keturunan, kedua yaitu latar belakang sosial ekonomi, ketiga ada lingkungan tempat tinggal, ke empat ada keadaan fisik, dan yang terakhir ada pola emosional. Adapun faktor utama yang menyebabkan turunnya kualitas dan prestasi belajar siswa adalah rasa malas yang melekat didalam diri siswa, apalagi dimasa pandemi covid-19 saat ini, sekolah mengadakan program belajar dengan secara daring (online), hal ini menyebabkan ketidak efektifan proses belajar mengajar, apalagi banyak sekali siswa yang tidak mau mengulang Kembali pelajaran yang telah diajarkan oleh guru, hal ini menyebabkan ketidak pahaman siswa terhadap materi pembelajaran sehingga dapat menyebabkan turunnya kualitas prestasi belajar siswa.

---

<sup>12</sup> Ibid.

<sup>13</sup> Halimatus Sa'diyah, Muh. Chotim, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja."

<sup>14</sup> Siti Suprihatin, "Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa," *Jurnal Pendidikan UM Metro* 3, no. 1 (2015): 73–82.

Motivasi merupakan dorongan setiap potensi yang ada di dalam diri individu tersebut, sehingga individu tersebut dapat mengupayakan potensi diri yang ada didalam dirinya secara maksimal, dengan pengetahuan dan disiplin ilmu yang menjadikan mulia di sisi Allah, SWT, sesuai dalam AlQur'an surat Al-Mujadalah 58:11.

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا

تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

11. *Wahai orang-orang yang menerima, ketika kamu diberitahu: "Bersikaplah lapang dalam pertemuan", maka perbanyaklah, Allah akan menghitungmu. Selanjutnya, ketika dinyatakan: "Berdiri", maka, pada saat itu, berdiri, Allah pasti akan mengangkat orang-orang yang menerima di antara kamu dan orang-orang yang diberi informasi beberapa derajat. juga, Allah lebih mengetahui apa yang kamu kerjakan.*<sup>15</sup>

Pada dasarnya seluruh siswa mempunyai keahlian dan motivasi tersendiri dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajarnya di madrasah/sekolah. Tidak seluruh siswa memiliki daya tangkap yang tinggi Dalam mendapatkan materi pembelajaran yang diberikan oleh pendidik secara efektif, ada siswa yang kurang yang pandai dibagian sains adapula siswa yang pandai di bidang olahraga, seluruh siswa memiliki ciri khasnya masing-masing. Namun hal tersebut dapat diminimalisir dengan cara memotivasi siswa tersebut agar menumbuhkan minat, bakat, dan mempengaruhi pola pikir siswa sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar dan prestasi siswa. Karena dengan motivasi yang tinggi akan amat sangat membantu keberhasilan hasil belajar siswa. Karena Ketika siswa memiliki motivasi dan minat yang besar, maka walaupun siswa tersebut sulit memahami materi pembelajaran di sekolah, maka hasilnya pasti akan berbeda dengan siswa yang memiliki daya pemahaman tinggi namun motivasi dan minat belajarnya kurang maka hasilnya pasti akan lebih baik dari siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Berdasarkan hasil dari pra penelitian didapat data awal yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan peneliti dengan ibu, Fatona, selaku guru Bk di SMA Negeri I Bangunrejo, yang dilakuka pada tanggal 02 Juni 2021, pada pukul 10.30 WIB, beliau mengatakan bahwasanya saat ini hampir dari keseluruhan peserta didik yang ada disekolah tersebut mengalami permasalahan yaitu, memiliki control diri yang rendah, sehingga mengakibatkan turunnya motivasi belajar peserta didik, terutama pada kelas XI Ips Adapun contohnya adalah, tidak dapat mengontrol penggunaan HP untuk bermain game, asik bermain sosmed hingga lupa waktu hal ini mengakibatkan turunnya motivasi peserta didik dalam belajar, didukung dengan keadaan saat ini yang mana mengharuskan peserta didik untuk memegang HP, yang justru bukan untuk belajar melaikan untuk melihat hal-hal lain, banyak juga peserta didik yang tidak mengirimkan tugas, tidak mengerjakan tugas, bahkan ada beberapa peserta didik yang hingga sampai satu semester tidak mengerjakan tugas sama sekali. Pada proses pembelajaran berlangsung leat zoom pun, tidak jarang banyak siswa yang tertidur saat proses pembelajaran hal. Hal ini menjadi penyebab turunnya motivasi belajar peserta didik.<sup>16</sup> Mengingat konsekuensi dari pra-studi, informasi yang mendasari didapat dari wawancara yang dipimpin oleh analis dengan ibu, Fatona, sebagai guru Bk di SMA Negeri I Bangunrejo, yang dilakuka

<sup>15</sup>Al-Qur'an online, surah Al-Mujadalah 58:11

<sup>16</sup> Hasil Wawancara Dengan Guru BK di SMA Negeri I Bangunrejo

pada tanggal 02 Juni 2021, pada pukul 10.30 WIB, beliau mengatakan bahwasanya saat ini hampir dari keseluruhan peserta didik yang ada disekolah tersebut mengalami permasalahan yaitu, memiliki control diri yang rendah, sehingga mengakibatkan turunnya motivasi belajar peserta didik, terutama pada kelas XI Ips Adapun contohnya adalah, tidak dapat mengkontrol penggunaan HP untuk bermain game, asik bermain sosmed hingga lupa waktu hal ini mengakibatkan turunnya motivasi peserta didik dalam belajar, didukung dengan keadaan saat ini yang mana mengharuskan peserta didik untuk memegang HP, yang justru bukan untuk belajar melainkan untuk melihat hal-hal lain, banyak juga peserta didik yang tidak mengirimkan tugas, tidak mengerjakan tugas, bahkan ada beberapa peserta didik yang hingga sampai satu semester tidak mengerjakan tugas sama sekali. Pada proses pembelajaran berlangsung leat zoom pun, tidak jarang banyak siswa yang tertidur saat proses pembelajaran hal. Hal ini menjadi penyebab turunnya motivasi belajar peserta didik. Dalam Sardiman, Inspirasi belajar siswa digambarkan dengan sifat-sifat berikut: 1), tekun dalam menghadapi tugas (bisa berputar terus menerus dalam waktu yang cukup lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai), 2), tekun dalam menghadapi tantangan (tidak cepat putus asa), 3 ), menunjukkan minat pada masalah yang berbeda, 4) suka bekerja secara mandiri, 5) cepat lelah pada pekerjaan rutin (hal-hal yang mekanis, cukup suram, sehingga kurang inovatif), 6) dapat menjaga sudut pandang mereka (dengan asumsi Anda yakin), dan senang menemukan dan mengatasi masalah. <sup>17</sup>

**Tabel 1**  
**Data Motivasi Belajar di SMA N I Bangunrejo**

No	Inisial Peserta didik	Pernyataan aspek (Indikator) Motivasi Belajar					
		Tidak Tekun menghadapi Tugas	Tidak Ulet Menghadapi kesulitan	Menunjukkan minat terhadap Berbagai-macam masalah orang dewasa	Lebih senang bekerja sendiri	Cepat bosan pada tugas rutin	Tidak Dapat mempertahankan pendapatnya
1.	DNU	✓	✓			✓	✓
2.	RJA	✓				✓	✓
3.	IR		✓		✓	✓	✓
4.	W	✓		✓		✓	✓
5.	M	✓	✓			✓	
6.	JA	✓	✓			✓	✓

*Sumber : Data hasil dokumentasi guu bimbingan dan konseling  
Dan hasil rekap data pre-test*

Berdasarkan permasalahan di atas, maka cenderung terlihat bahwa ada 6 siswa yang mengalami penurunan inspirasi belajar di SMA Negeri I Bangunrejo, khususnya di kelas XI IPS, berdasarkan petunjuk di atas, siswa yang tidak mau mengerjakan tugas, kemudian, pada saat itu, siswa yang tidak memiliki penghiburan dalam menghadapi tantangan. menyelesaikan tugas, ada juga siswa yang tidak memiliki minat untuk menyelesaikan, dan terakhir jumlah siswa yang tidak tertarik untuk memikirkan cara menyelesaikan tugas rumahnya sendiri, sehingga jumlah keseluruhan peserta didik yang bermasalah ada 6 peserta didik. Dari hasil wawancara dan observasi langsung kelas IPA 1 merupakan kelas yang paling mencolok yang

<sup>17</sup>Hasil Wawancara dengan Guru Bk dan guru mata pelajaran SMA Negeri 1 Bangunrejo

memiliki motivasi belajar yang rendah, dapat dilihat ketika mengumpulkan tugas, ada peserta didik yang bahkan sampai akhir semester tidak mengumpulkan tugas, tidak bergabung ketika pembelajaran dimulai, baik lewat zoom meeting, maupun, lewat google class room.

Hal ini juga di perkuat dengan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran, yaitu bapak eko, sebagai pengajar IPA, yang dapat diselesaikan sebagai berikut: “Saat siklus pembelajaran berlangsung lewat zoom meeting bias dihitung beberapa anak yang bergabung bias setengah dari peserta tidak bergabung, ketika absen di goggle class room, banyak juga peserta didik yang tidak bergabung, bahkan ada beberapa peserta didik yang hingga akhir semester tidak mengumpulkan tugas-tugasnya, banyak juga peserta didik yang mencontek, bias dilihat dari persamaan kesalahan yang letaknya sama persis.”<sup>18</sup>

Masalah motivasi belajar ini apabila diabaikan maka akan menimbulkan dampak dan hambatan yang besar pada keberlangsungan pendidikannya. Adapun upaya yang telah diberikan adalah dengan memberikan layanan informasi, dan memberikan pemahaman betapa pentingnya motivasi belajar di dalam proses pembelajaran, akan tetapi upaya yang dilakukan oleh guru Bk ini belum mencapai hasil yang optimal dilihat dari keseharian didalam kelas. Banyak peserta didik yang ketika diberikan layanan informasi berubah namun, esok sudah di ulang kembali.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk memilih layanan bimbingan kelompok dengan memberikan pendekatan menggunakan teknik self-management, makadari itu peneliti membuat judul yang sesuai dengan latar belakang tersebut yaitu “Pengaruh konseling Kelompok Teknik Self-Management dalam meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik”.

### **C. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka diidentifikasi dari sebagian permasalahan di atas, maka bukti permasalahan yang dapat dikenali dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, Terdapat 6 siswa di SMA N I Bangunrejo Focal Lampung yang memiliki inspirasi belajar yang rendah.

### **D. Batasan Masalah**

Untuk menghindari masalah agar tidak terlalu aneh, eksplorasi ini berpusat di sekitar “pengaruh konseling kelompok teknik self-management dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik”.

### **E. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian adlah sebagai berikut “apakah pengaruh konseling kelompok teknik self-management dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik?

### **F. Tujuan Penelitian.**

Sesuai dengan perincian permasalahan di atas, alasan penelitian ini adalah untuk melihat apakah pengaruh bimbingan kumpul dengan prosedur administrasi mandiri dapat memperluas inspirasi belajar.

### **G. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diyakini dapat membangun informasi dan tahapan-tahapan bimbingan, khususnya bimbingan kelompok dalam memperluas inspirasi belajar.

#### **b. Manfaat praktis**

Diyakini bahwa ujian ini dapat bermanfaat bagi berbagai analis, dan juga akan membantu siswa dalam memperluas inspirasi belajar mereka, dan juga diharapkan dapat

---

<sup>18</sup>Hasil observasi dan wawancara dengan guru mata pelajaran di sma negeri I bangunrejo

membantu menambah data untuk mengelola instruktur dalam mengelola kasus-kasus kehilangan inspirasi belajar. peserta didik

#### H. Kajian Terdahulu Yang Relevan

1. Pemeriksaan sebelumnya oleh Nuril Fitri Rodiana dengan judul Metode Pengekangan untuk Lebih Mengembangkan Kemampuan Menulis Komentar melalui Hiburan Berbasis Web, Motivasi di balik ulasan ini adalah untuk menguji kelayakan melibatkan prosedur kebijaksanaan dalam kelompok yang menyarankan untuk bekerja pada kemampuan merekam positif sedikit umpan balik melalui hiburan virtual. Hasil pengujian yang telah dilakukan oleh analisis pada tingkat ketergantungan menunjukkan bahwa subjek S pada tahap pola (A) adalah 85% hingga 42% (B), subjek R pada tahap benchmark (A) adalah 85% hingga 71. % (B), subjek R dalam tahap standar (A) D dalam tahap pengukur (A) sebesar 85% hingga 71% (B), subjek M dalam tahap pengukur (A) pada 85% bagian yang tersisa 85% dalam tahap mediasi (B), subjek A pada tahap standar (A) sebesar 85% hingga 57% (B), dan subjek F pada tahap gauge (A) sebesar 85% hingga 28% (B). Cenderung diduga ada penyesuaian skor cara berperilaku merekam ucapan negatif melalui hiburan berbasis web setelah diberikan pengarahan pertemuan dengan prosedur pengendalian diri.<sup>19</sup>
2. Pemeriksaan yang lalu oleh Sys Maf'qul Umi, dengan judul Dampak Pengumpulan Pengarahan Administrasi Dengan Strategi Administrasi Mandiri Terhadap Ketenangan Siswa Melibatkan Ponsel di Kelas Xi Mardasiswa, tujuan dan permasalahan yang dikonsentrasikan dalam tinjauan ini adalah apakah searah dengan diri sendiri. -Metode administrasi sangat berpengaruh terhadap kerja diskresi dalam pemanfaatan handphone oleh siswa kelas XI SMP Mardasiswa. Hasil investigasi skala diskresi dalam pemanfaatan ponsel pada kelompok eksploratif dengan menggunakan uji-t, hasil post-test menunjukkan normal 70,2 untuk kelompok uji coba dan 49 untuk kelompok patokan. Jadi ada ekspansi normal normal di trial bunch adalah 21,2. Pada pendugaan uji-t, diperoleh hasil thitung (7,46) > ttabel (2,048), maka pada saat itu fungsi spekulasi (Ha) diakui dan teori tidak valid (Ho) ditolak. Diduga bahwa administrasi kelompok arah dengan strategi administrasi mandiri berpengaruh signifikan terhadap ketenangan siswa dalam melibatkan telepon seluler untuk kelas XI Sekolah Menengah Mardasiswa.<sup>20</sup>
3. Eksplorasi ketiga, khususnya Risma Tri Kusuma Wardani tahun 2016 dari Perguruan Tinggi Sebelas Maret dengan judul "Persiapan Administrasi Diri untuk Mengurangi Kebiasaan Facebook pada Siswa Kelas X Organisasi Perkantoran di SMK Negeri 1 Wonogiri". Subjek dalam ulasan ini adalah siswa yang bergantung pada Facebook. Instrumen pemeriksaan menggunakan polling dan lembar persepsi pengulangan istilah. Pemeriksaan informasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemeriksaan kondisi dan pemeriksaan klinis. Pelaksanaan self-administration untuk mengurangi kebiasaan Facebook mencakup beberapa metodologi, khususnya mengamati cara berperilaku, meningkatkan kontrol dan kemampuan dalam memberikan dukungan untuk melakukan perubahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap tahap dalam konsentrat umumnya mengalami

<sup>19</sup>Skripsi Nuril Fitri "Teknik self control untuk meningkatkan keterampilan menulis komentar di media sosial

<sup>20</sup>Skripsi Sys Maf'qul umi, "pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan Teknik self management terhadap control diri siswa dalam penggunaan handphone kelas xi SMA Mardasiswa.



penurunan istilah dan pengulangan perilaku perbudakan Facebook dari tahap akhir benchmark 1, syafaat dan pengukur 2. SMK Negeri 1 Wonogiri.<sup>21</sup>

#### **I. Sistematika penulisan**

Sistematika penulisan untuk situasi ini disusun sebagai berikut:

##### **BAGIAN I PRESENTASI**

Bagian ini berisi penegasan judul, landasan masalah, bukti yang dapat dikenali dan definisi masalah, rencana masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, studi pemeriksaan masa lalu yang berlaku, dan sistematika penyusunan.

##### **BAGIAN II PREMIS HIPOTESIS DAN MENGUSULKAN SPEKULASI**

Bagian ini berisi hipotesis yang digunakan dan akomodasi teori-teori yang terkait dengan arahan kelompok pada strategi administrasi diri dan inspirasi belajar siswa.

##### **BAGIAN III TEKNIK EKSPLORASI**

Bagian ini berisi tentang pengaturan umum tinjauan, metodologi dan jenis pengujian, populasi, pengujian, dan strategi pemilihan informasi, makna fungsional faktor, instrumen penelitian, uji legitimasi dan ketergantungan informasi, uji esensial ilmiah, dan uji spekulasi.

##### **BAGIAN IV HASIL DAN PERCAKAPAN EKSPLORASI**

Bagian ini berisi penggambaran informasi dan percakapan akibat eksplorasi dan investigasi.

##### **BAGIAN V PENUTUPAN**

Bagian ini berisi akhir dan saran

##### **DAFTAR RUJUKAN**

##### **LAMPIRAN**

---

<sup>21</sup>Skripsi Risma tri Kusuma “Pelatihan self management untuk mengurangi kecanduan facebook pada peserta didik kelas X adminitrasi perkantoran SMK Negeri 1 Wonogiri

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN PENGAAJUAN HIPOTESIS

#### A. Teori yang digunakan

##### 1. konseling kelompok

###### a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurishn yang mengatakan bahwa Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.<sup>22</sup> Corey & Corey menjelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok mencoba membantu peserta untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti; permasalahan, pribadi, sosial, belajar/akademik, dan karir.

Menurut Prayitno & Erman Amti konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan disemua pengalaman peserta didik difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konselor tidak memecahkan masalah untuk klien. Konseling harus ditunjukkan pada perkembangan yang progresif dan individu untuk memecahkan masalah masalahnya sendiri tanpa bantuan.<sup>23</sup>

Gazda menjelaskan pengertian konseling kelompok sebagai berikut: "Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkahlakutingkahlaku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor.<sup>24</sup>

Menurut Brammer dan Shostrom mengemukakan bahwa konseling adalah suatu perencanaan yang lebih rasional, pemecahan masalah, pembuatan keputusan intensionalitas, pencegahan terhadap munculnya masalah penyesuaian diri, dan memberi dukungan dalam menghadapi tekanan-tekanan situasional dalam kehidupan sehari-hari.<sup>25</sup>

Winkel menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sementara itu menurut Gazda konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus

---

<sup>22</sup> Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014) hal.7

<sup>23</sup> Prayitno Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Rineka Cipta, Jakarta 2013, h. 100

<sup>24</sup> Ibid hal. 8

<sup>25</sup> Eem Munawaroh Mulawarman, *PSIKOLOGI KONSELING : Sebuah Pengantar bagi Konselor Pendidikan*, 1 ed. (Semarang: Mulawarman Mulawarman, 2017)..

pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya

Dari pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya”.

b. Perbedaan konseling kelompok dan bimbingan kelompok

1) Konseling kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. disana ada konselor (yang jumlahnya lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Konseling kelompok juga merupakan proses pengentasan masalah individu secara berkelompok dan juga mendapatkan dimensi yang lebih luas. Dalam konseling kelompok juga asas kerahasiaan menjadi menonjol. layanan konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan.<sup>26</sup>

2) Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan suasana kelompok. Gadza mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka Menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok. si pemberi onformasi disebut dengan pemimpin kelompok.<sup>27</sup>

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 diwujudkan 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.<sup>28</sup>

**Tabel.2**

**Perbandingan antara bimbingan keelompok dan konseling kelompok**

Aspek	Bimbingan kelompok	Konseling kelompok
1. Jumlah anggota	Tidak terlalu dibatasi; dapat sampai 60-80 orang	Terbatas: 5-10 orang
2. Kondisi dan karakteristik anggota	Relative homogen	Hendaknya homogen; dapat pula heterogeny terbatas

<sup>26</sup> Prayitno Erman Amti. Dasar-Dasar Bimbingan Konseling. Rineka Cipta, Jakarta 2013

<sup>27</sup>Ibid 312

<sup>28</sup> Sisca F, Itsar M, prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok (bandung: mujahid press 2016) 24

3. Tujuan yang dicapai	Penguasaan informasi untuk tujuan yang lebih luas	a. Pemecahan masalah b. Pengembangan komunikasi dan interaksi sosial
4. Pemimpin kelompok	Konselor atau narasumber	Konselor
5. Peranan anggota	Menerima informasi untuk tujuan kegunaan tertentu	a. Berpartisipasi dalam dinamika interaksi sosial b. Menyumbang pengentasan sosial c. Menyerap bahan untuk pemecahan masalah.
6. Suasana interaksi	a. Monolog atau dialog terbatas b. Dangkal	a. interaksi multiarah b. mendalam dengan melibatkan aspek emosional
7. Sifat isi pembicaraan	Tidak rahasia	Rahasia
8. Frekuensi kegiatan	Kegiatan berakhir apabila telah disampaikan	Kegiatan berkembang sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah evaluasi dilakukan sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah. <sup>29</sup>

### c. Dinamika kelompok

Kelompok yang baik yaitu kelompok yang memiliki dinamika kelompok yang mantap. Yang dimaksud dengan dinamika kelompok adalah suatu gambaran berbagai kualitas hubungan yang “positif”, “bergerak”, “bergulir”, dan “dinamis” yang menandai dan mendorong kehidupan suatu kelompok. Menurut Kurt Lewin, dalam Forsyth bahwa dinamika kelompok yaitu cara bereaksi individu untuk bertindak atas keadaan yang berubah dalam suatu kelompok.<sup>30</sup> Dinamika kelompok merupakan kekuatan dan semangat yang beroperasi dalam kelompok dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian dan perilaku sosial siswa sebagai wujud interaksi satu sama lain. Kegiatan dinamika kelompok dapat memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk membangun relasi secara bersama-sama dalam mengatasi problem pribadi dan sosial melalui penukaran pikiran, diskusi dan merencanakan suatu aksi yang dilakukan

<sup>29</sup> Zadarian Prayitno, Afdal, Ifdil, “Layanan Bimbingan Kelompok & konseling kelompok,” in *Layanan bimbingan kelompok & konseling kelompok*, ed. oleh Y. Sartika, 1 ed. (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017), 268. H. 78

<sup>30</sup> Ibid. h 74

bersama.<sup>31</sup> Shertzer dan Stone dalam Romlah mengemukakan definisi dinamika kelompok yaitu kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuannya.<sup>32</sup>

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok, artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok. Dinamika kelompok digunakan untuk menyebut sejumlah teknik seperti permainan peranan, diskusi kelompok, observasi dan pemberian balikan terhadap proses kelompok, dan pengambilan keputusan kelompok, yang secara luas digunakan dalam kelompok-kelompok latihan pengembangan keterampilan hubungan antar manusia, dalam pertemuan-pertemuan dan rapat-rapat kepanitiaan. Menurut<sup>33</sup> Dinamika kelompok dapat ditandai dengan munculnya hal-hal sebagai berikut:

- 1) kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, dan kerjasama yang lancar dan mantap;
- 2) adanya saling mempercayai yang sangat tinggi antar anggota kelompok
- 3) antar anggota kelompok saling bersikap sebagai sahabat dalam arti yang sebenarnya, mengerti dan menerima secara positif tujuan Bersama
- 4) anggota kelompok merasa kuat, nyaman dan aman sehingga mendorong rasa setia, mau bekerja keras, dan berkorban setiap anggota kelompok
- 5) komunikasi yang terjalin antar anggota kelompok merupakan komunikasi yang efektif dan membangun;
- 6) anggota kelompok terlibat dalam suasana berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab yang mendorong bagi tercapainya kebaikan bagi kelompok, dan
- 7) jika timbul suatu persaingan antar anggota kelompok, maka persaingan tersebut merupakan persaingan yang kompetitif dan sehat.<sup>34</sup>

Kualitas hubungan dalam kelompok sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Prayitno, menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hubungan suatu kelompok antara lain:

1. tujuan dan kegiatan kelompok;
2. jumlah anggota;
3. kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok;
4. kedudukan kelompok, dan;
5. kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berhubungan satu sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima secara positif, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan bantuan moral, kebutuhan akan kasih sayang, dan lain sebagainya.

Kondisi positif yang ada pada faktor-faktor tersebut di atas akan dapat menunjang terhadap berfungsinya kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Faktor-faktor yang disebutkan di atas boleh jadi memang semua ada tetapi apabila dinamika kelompoknya tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, maka kinerja kelompok itu diragukan kehandalannya.

---

<sup>31</sup> Syarifuddin, "penerapan dinamika keelompok dalam guidance courses terhadap kepercayaan diri siswa," *jurnal ilmiah bimbingan dan konseling* 1, no. 1 (2019): 19–34, <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.326>.

<sup>32</sup> Henni Syafriana Nasution, "Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya.," in *Bimbingan Konseling "Konsep Teori dan Aplikasinya.*, ed. oleh MA Dr. Rahmat Hidayat, 1 ed. (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019), 1–253.

<sup>33</sup> nashruddin, "Penerapan Dinamika Kelompok Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Interpersonal Dalam Berdiskusi Pada Siswa Smp Negeri 2 Tanete Rilau," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6 (2019): 45–54.

<sup>34</sup> Sisca f, istar b.r, prosedur dan layanan bimbingan dan konseling (Bandung: mujahid press 2016) 11

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada di dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.<sup>35</sup>

#### d. Tujuan konseling kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai tehnik, sehingga kemampuan komunikasi dan sosialisasi siswa berkembang secara optimal.<sup>36</sup> Tujuan konseling kelompok juga dapat memberikan bantuan kepada konseli agar mereka mampu memahami dan menerima dirinya serta mengambil keputusan sendiri atas masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, belajar dan karir.<sup>37</sup> Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain.<sup>38</sup> Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu membantu peserta mengembangkan kemampuan yang sudah dimiliki dalam pemecahan masalah antarpribadi, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.<sup>39</sup> Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya tujuan konseling kelompok yaitu, membantu konseli atau peserta didik dalam menyelesaikan masalahnya baik dalam bidang belajar, sosial, pribadi dan karier, dengan konseling konseli juga dapat menambah wawasan dan pengetahuan juga dapat bertukar pikiran dengan anggota konseling lainnya.

#### e. Manfaat konseling kelompok

Menurut prayitno, Di samping itu manfaat lain yang diperoleh siswa dalam layanan konseling kelompok yaitu dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi, kemampuan sosial siswa, keterampilan mengendalikan diri dan melatih bertanggung jawab.<sup>40</sup>

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

- 1) memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang sifatnya unik;
- 2) meningkatkan penerimaan diri sendiri, kepercayaan diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri agar tercapai pemahaman baru tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar
- 3) memiliki kesensitifan yang tinggi terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain;
- 4) memahami kebutuhan dan permasalahan yang dirasakan secara bersama oleh anggota kelompok yang dikembangkan menjadi perasaan yang bersifat universal;
- 5) memahami nilai-nilai yang berlaku dan hidup dengan tuntutan nilai-nilai tersebut, dan;

---

<sup>35</sup>Ibid 12

<sup>36</sup> Mulkiyan Mulkiyan, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok," *jurnal konseling dan pendidikan* 5, no. 3 (2017): 136–42, [https://doi.org/Mulkiyan, Mulkiyan. "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok." jurnal konseling dan pendidikan 5, no. 3 \(2017\): 136–42.](https://doi.org/Mulkiyan, Mulkiyan. 'Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok.' jurnal konseling dan pendidikan 5, no. 3 (2017): 136–42.)

<sup>37</sup> Maria Ulfa, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Keas Viii Smpn 1 Kapontori."

<sup>38</sup> Ibid, hal 10.

<sup>39</sup> Dwi Yuwono Puji Sugiharto Novi Nurfitasari, Mungin Eddy Wibowo, "Implementasi Layanan Konseling Kelompok Di SMPN Se-Kabupaten Pati," *Journal Of Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2014): 65–72.

<sup>40</sup> Marjohan Egy Novita Fitri, "Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa," *Jurnal EDUCATIO* 2, no. 2 (2016): 19–24, <http://jurnal.iicet.org>.

- 6) mampu menentukan satu pilihan yang tepat dan dilakukan dengan cara yang arif bijaksana.<sup>41</sup>

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri (self confidence) dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana kelompok mereka lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu dari pada bila mereka berbicara dengan seorang konselor dalam konseling individu. Dalam konseling kelompok konseli juga dapat berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya serta meningkatkan kepercayaan diri (self confidence) dan kepercayaan pada orang lain serta meningkatkan pikirannya.<sup>42</sup>

**f. Tahap-tahap konseling kelompok**

Konseling kelompok dalam seting teori konseling behaviorial, secara umum dilakukan dengan mnempuh tahap-tahap sebagai berikut:

1) Tahap Permulaan

Meliputi kegiatan-kegiatan sebelum terbentuknya kelompok konseling dan pertemuan-pertemuan pertama dari keseluruhan rencana konseling. Pada tahap ini kelompok memusatkan perhatian pada pembentukan kepaduan kelompok kelompok dan penemuan perilaku pada pembentukan kepaduan kelompok dan penemuan perilaku bermasalah yang akan diperbaiki. Untuk membangun kepaduan kelompok, konselor mempunyai tugas untuk membangun kepercayaan. Permasalahan kelompok harus dijabarkan dalam bentuk perilaku yang khusus, setelah itu diobservasi dan diukur oleh para anggota kelompok. setelah itu proses perumusan tujuan dan pengembangan rancangan kegiatan bantuan dimulai. Setelah itu konselor mulai memilih strategi terapeutic yang cocok untuk mencapai tujuan-tujuan<sup>43</sup>

- 2) Tahap Pelaksanaan: rancangan perlakuan bantuan dan penerapan Teknik-teknik konseling. Dalam konseling behavioristik, pengukuran (*assessment*), pemantauan dan penilaian merupakan kegiatan yang berkesinambungan. Hal yang sama juga berlaku dalam konseling kelompok behavioristik, proses ini merupakan hal yang mesti dilakukan secara berkesinambungan pula, termasuk didalamnya pada tahap pelaksanaan ini. Dalam konseling kelompok, ketiga hal tersebut dilakukan oleh konselor Bersama-sama dengan semua anggota kelompoknya agar diperoleh bahan untuk memilih dan menentukan strategi kegiatan lain yang efektif. Natawidjaja mengemukakan beberapa strategi kegiatan bantuan yang dapat digunakan dalam tahap pelaksanaan sebagai berikut:

- a) penguatan Kembali. Merupakan prosedur intervensi yang penting dalam konseling kelompok perilaku.
- b) Kontrak kontingensi. Menjelaskan perilaku yang harus dilakukan, perubahan, atau penghentian kegiatan, hadiah yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan, kondisi-kondisi untuk menentukan pemberian hadiah-hadiah.
- c) Pemberian contoh. Merupakan alat mengajar yang sangat kuat yang digunakan dalam konselor kelompok perilaku.

---

<sup>41</sup> Imah Mazdatul Nadiya Arofa, Yanssem Millton, *Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT)* (Singaraja, 2019).

<sup>42</sup> Nasution, "Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya."

<sup>43</sup>Edi Kurnanto *konseling kelompok* (Bandung: ALFABETA, cv,2014) 64

- d) Gladi perilaku (*behavioral rehearsal*). Tujuan utama dari gladi mampu melakukan atau mempersiapkan para konseli supaya mampu melakukan atau menampilkan perilaku yang dikehendaki dan telah diperoleh dalam kelompok itu dalam suasana di luar kelompok konseling. Dalam hal ini kelompok baru dipraktikkan dalam konteks yang aman yang mengumpamakan dunia luar yang sebenarnya.
- e) Melatih (*coaching*). Dalam hal ini pelatih duduk di belakang peserta yang sedang melakukan gladi perilaku. Latihan sedapat mungkin secepatnya dikurangi, supaya peserta dapat segera mampu melakukan peranan atau perilakunya secara mandiri, sebelum dia mencobanya dalam suasana kehidupan sehari-hari di luar kelompok.
- f) Penataan Kembali kognisi (*cognitive restructuring*). Penataan Kembali kognisi adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negative pemikiran tertentu terhadap perilaku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistic dan lebih cocok.
- g) Pemecahan masalah. Adalah suatu pendekatan perilaku kognitif yang memungkinkan individu mengembangkan pola perilaku untuk menangani berbagai masalah. Tujuan utama dari pemecahan masalah adalah menemukan alternatif yang paling efektif untuk menangani situasi permasalahan dan memberikan Latihan yang sistematis tentang keterampilan-keterampilan kognitif dan perilaku yang dapat membantu konseli untuk secara mandiri menangani situasi permasalahan dalam dunia yang sesungguhnya.<sup>44</sup>

### 3) Tahap Akhir

Konselor pertama-tama berusaha membantu konseli-konselinya untuk mengalihkan perubahan yang telah diperoleh konseli-konseli itu dalam kelompok kepada keadaan yang sebenarnya dalam lingkungan sehari-hari. Perlu juga diberikan latihan kepemimpinan dan kemandirian. Pada tahap ini juga dapat dilakukan perencanaan untuk tindak lanjut kegiatan kelompok. tindak lanjut ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui sampai dimana perilaku-perilaku baru dapat diterapkan dengan berhasil dalam kehidupan sesungguhnya.<sup>45</sup>

### g. Langkah-Langkah konseling kelompok

#### a) Memilih anggota

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok, tidak adanya anggota tidaklah mungkin adanya sebuah kelompok. perenan anggota kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu terbinannya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri pada kegiatan kelompok.
- 3) Berusaha agar yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan Bersama
- 4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuinya dengan baik.
- 5) Benar-benar berusaha untuk secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- 6) Mampu mengkomunikasikan secara terbuka.
- 7) Berusaha membantu orang lain.
- 8) Memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk juga menjalani perannya
- 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok tersebut.<sup>46</sup>

#### b) Jumlah anggota

Jumlah anggota pada kelompok orang dewasa berkisar delapan orang dan satu orang pemimpin kelompok, sedangkan pada kelompok anak-anak dapat berkisar tiga sampai empat orang. Pada dasarnya suatu kelompok harus mempunyai cukup banyak anggota

<sup>44</sup>Ibid 65-66

<sup>45</sup>Ibid

<sup>46</sup>Edi Kurnanto, *konseling kelompok* (Bandung: ALFABETA,2014), 151-152



dalam rangka berinteraksi dan memberi kesempatan berpartisipasi terus tanpa merasa kehilangan adanya kesan kelompok.

Jacobs, Harvill dan Masson menjelaskan bahwa kelompok dapat dilaksanakan minimal tiga dan maksimal dua belas. Sedangkan prayitno mengemukakan “kelompok 4-8 orang adalah kelompok yang besarnya sedang yang dapat di selenggarakan dalam rangka bimbingan dan konseling”<sup>47</sup>

c) Frekuensi dan lamanya pertemuan

Frekuensi dan lamanya pertemuan dalam kelompok bergantung dari tipe kelompok atau macamnya, dan pengalaman pemimpinya. Jacobs, Harvill dan Masson menjelaskan secara umum pertemuan kelompok biasanya dilaksanakan setiap hari atau dua atau tiga kali setiap minggu dan lama waktu pertemuannya bisa satu atau setengah jam dan tidak lebih dari tiga jam.<sup>48</sup>

d) Jangka waktu pertemuan kelompok

Mahler dalam Maryam menjelaskan lama kegiatan kelompok kira-kira sepuluh kali pertemuan minimal untuk sebgaiian besar program konseling kelompok dalam usaha untuk membantu meringankan masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan melakukan jadwal yang baik delapan sampai sepuluh pertemuan untuk kegiatan kegiatan diluar dan diselenggarakan beberapa minggu untuk mencapai suasana kerja yang bagus.penting kiranya untuk ditetapkan berapa lama kelompok tersebut, sebelum kegiatan kelompok berlangsung. Jangka waktu pertemuan tersebut harus cukup membina kekompakkan dan menghasilkan suatu kerja yang produktif, tetapi juga tidak terlalu lama seperti tidak ada selesainya.<sup>49</sup>

e) Kelompok terbuka dan tertutup

Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan ada perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

#### **h. Keterampilan yang harus dimiliki konselor**

Menurut Ivey Dalam Sofyan S Williss mengatakan bahwa keterampilan dalam konseling dapat juga dipandang sebagai keterampilan minimal seorang konselor professional, sehingga penguasa akan ketrampilan-keterampilan ini dapat sedikit banyak menjamin keberlangsungan suatu proses konseling untuk mencapai tujuan konseling<sup>50</sup>

Ivey menyebutkan bahwa keterampilan dasar konseling sangat penting dalam menunjang keberhasilan proses konseling. Dalam hal ini, keterampilan dasar konselingakan membawa guru bimbingan dan konseling pada proses konseling yang efektif. Dengan keyakinan bahwa seorang guru bimbingan dan konseling memerlukan keterampilan dasar konseling, akhirnya Ivey mengembangkan mengenai model keterampilan konseling. Keterampilan dasar konseling yang dikembangkan oleh Ivey secara garis besar dibagi mennjadi dua, yaituketerampilan attending (menghampiri konseli) dan keterampilan influencing (mempengaruhi konseli).<sup>51</sup>

pandangan dari Robert R. Charkhuff, yang menyatakan bahwa keterampilan konseling berperan sebagai media yang yang memfasilitasi mengeksporasi diri helpee (konseli) dalam mengidentifikasi dan mengoperasionalisasikan dimensi personalisasi konseli ke arah

---

<sup>47</sup>Ibid 152-153

<sup>48</sup>Ibid

<sup>49</sup>Ibid

<sup>50</sup> Lianawati, “Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual Ayong Lianawati.”

<sup>51</sup> zoraidah putri Ayu, Retty Filiani, dan happy karlina Marjo, “Mahasiswa Reguler Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2011,” 2011, 107–12.

perubahan perilaku. pandangan Gerard Egan mengemukakan bahwa keterampilan konseling merupakan keterampilan komunikasi (communication skills) sebagai upaya membantu konseli untuk mengelola masalah dan mengembangkan kesempatan dalam dialog yang bersifat kolaboratif<sup>52</sup>

Keterampilan konseling menurut Ivey dipandang sebagai keterampilan minimal yang harus dimiliki seorang konselor profesional, sehingga penguasaan keterampilan-keterampilan konseling akan menjadi salah satu jaminan dalam keberlangsungan proses konseling untuk mencapai tujuan konseling yang diharapkan. Penguasaan keterampilan konseling merupakan salah satu aspek penting bagi keberlangsungan proses konseling. Hampir semua pakar bimbingan dan konseling mengakui pentingnya konselor menguasai keterampilan-keterampilan dasar konseling<sup>53</sup>

Menurut Ivey dalam Sofyan S. Willis dalam Yephtha terdapat beberapa macam keterampilan dasar konseling, yaitu:

1) Attending

Perilaku attending termasuk dalam keterampilan dasar mendengarkan. Attending berfokus pada perilaku verbal dan nonverbal konselor. Perilaku attending, penting untuk hubungan empatik, didefinisikan sebagai pengamatan klien dengan meninjau perilaku verbal dan visual, kualitas vokal, pelacakan verbal dan bahasa tubuh ekspresi wajah yang sesuai secara individual dan budaya.<sup>54</sup>

Mendengarkan adalah keterampilan inti dari perilaku attending dan merupakan inti untuk mengembangkan hubungan dan melakukan kontak nyata dengan konseli. Perilaku Attending adalah keterampilan mendengarkan yang pertama dan paling penting. Ini adalah bagian penting dari semua wawancara, konseling, dan psikoterapi. Terkadang mendengarkan dengan cermat sudah cukup untuk menghasilkan perubahan. Mendengarkan adalah inti, tetapi lebih dari sekadar mendengar atau melihat.<sup>55</sup> Perhatian selektif dapat digunakan untuk memfasilitasi percakapan klien yang lebih bermanfaat. Menghadiri dengan kepekaan individu dan budaya selalu merupakan suatu keharusan. Untuk mengkomunikasikan bahwa Anda memang mendengarkan atau menghadiri konseli, Anda memerlukan beberapa hal sebagai berikut:

- a) Kontak visual/mata. Lihatlah orang-orang saat Anda berbicara dengan mereka.
- b) Kualitas vokal. Suara Anda adalah instrumen yang mengkomunikasikan banyak perasaan yang Anda miliki tentang diri Anda atau tentang klien dan apa yang dibicarakan konseli. Nada "prosodi" yang nyaman cenderung membuat konseli merasa lebih rileks dengan Anda. Perubahan nada dan volume, istirahat dan keraguan bicara, dan kecepatan bicara dapat menyampaikan reaksi emosional Anda kepada konseli. Jika klien stres, Anda akan melihatnya dalam nada suara dan gerakan tubuh mereka. Dan jika topiknyanya tidak nyaman untuk Anda atau Anda menangkap stres konseli, nada suara atau kecepatan bicara Anda juga dapat berubah.
- c) Pelacakan verbal. Lacak kisah klien. Jangan mengubah topik pembicaraan; tetaplal dengan topik klien. Pelacakan verbal sangat membantu baik pewawancara pemula maupun yang berpengalaman konselor yang bingung atau bingung tentang apa yang harus dilakukan selanjutnya sebagai tanggapan terhadap klien. Bersantai Anda tidak perlu memperkenalkan topik baru. Ajukan pertanyaan atau berikan komentar singkat

---

<sup>52</sup> ali Rachman Dan Muhammad Andri Setiawan, "Ayat Alqur ' An Dalam Layanan Konseling Sufistik" 8, No. 1 (N.D.): 23–44.

<sup>53</sup> Lianawati, "Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual Ayong Lianawati."

<sup>54</sup> Yephtha Briandana Satyawan, "Tingkat Pemahaman Keterampilan Dasar Konseling Pada Guru BK SMP Se Kecamatan Banyuas" (Yogyakarta, 2017).

<sup>55</sup> Ibid.

tentang apa pun yang dikatakan konseli di masa lalu atau waktu dekat. Kembangkan topik klien, dan Anda akan mengenal klien dengan sangat baik seiring waktu

- d) Bahasa tubuh / ekspresi wajah. Jadilah diri sendiri, keaslian penting untuk membangun kepercayaan. Untuk menunjukkan minat, hadapi konseli dengan jujur, condongkan tubuh sedikit ke depan dengan wajah ekspresif, menggunakan gerakan yang menyemangati. Terutama kritis, senyum untuk menunjukkan kehangatan dan minat pada klien.<sup>56</sup> Yang menentukan jarak interpersonal yang nyaman dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu:
- a) Jenis Kelamin: Wanita cenderung merasa lebih nyaman dengan jarak yang lebih dekat daripada pria.
  - b) Kepribadian: Introvert membutuhkan lebih banyak jarak daripada ekstrovert.
  - c) Usia: Anak-anak dan kaum muda cenderung mengadopsi jarak yang lebih dekat.
  - d) Topik percakapan: Topik yang sulit seperti kekhawatiran seksual atau perilaku buruk pribadi
  - e) Dapat membawa seseorang ke jarak yang lebih jauh.
  - f) Hubungan pribadi: Teman atau pasangan yang harmonis cenderung lebih dekat. Ketika perselisihan terjadi, amati bagaimana harmoni menghilang. (Ini juga petunjuk kapan Anda menemukan klien tiba-tiba menyilangkan lengan, membuang muka, atau gelisah.)
  - g) Kemampuan: Setiap orang itu unik. Kami tidak dapat menempatkan penyandang disabilitas fisik salah satu kelompok. Pertimbangkan perbedaan di antara berikut ini: orang yang menggunakan kursi roda, penderita kelumpuhan otak, orang yang menderita penyakit Parkinson, orang yang kehilangan anggota tubuh, atau klien yang cacat fisiknya karena luka bakar yang parah

## 2) Empati

adalah potensi seorang konselor dalam merasakan apa yang dirasakan konseli, merasa dan berpikir bersama konseli dan bukan untuk atau tentang konseli. Empati dilakukan bersamaan dengan attending. Dengan kata lain, tanpa perilaku attending tidak akan ada empati. Terdapat dua macam empati yaitu: (1) empati primer (primary empathy) yaitu suatu bentuk empati yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan dan pengalaman konseli. Empati primer memiliki tujuan agar konseli ikut dalam pembicaraan dan terbuka; (2) empati tingkat tinggi (advanced accurate empathy) yaitu apabila pemahaman konselor terhadap perasaan, pikiran, keinginan serta pengalaman konseli lebih mendalam dan menyentuh konseli karena konselor ikut dengan perasaan tersebut. Keikutsertaan konselor tersebut membuat konseli tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi yang terdalem dari lubuk hatinya berupa perasaan, pikiran, pengalaman, termasuk penderitaannya. ketika melakukan empati, konselor harus mampu

- a. Menghilangkan sikap egoistik.
- b. Dapat masuk kedalam dunia konseli.
- c. Melakukan empati primer dengan mengatakan “saya paham dengan apa yang anda pikirkan”
- d. Melakukan empati tingkat tinggi dengan mengatakan “saya bisa merasakan apa yang anda rasakan saat ini, dan saya juga ikut terluka mengetahui hal ini.

## 3) Refleksi.

Refleksi merupakan keterampilan konselor yang bertujuan untuk memantulkan kembali perasaan, pikiran, serta pengalaman yang dialami oleh konseli sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi ada tiga jenis, yaitu, Refleksi perasaan Hasil dari pengamatan verbal dan non verbal konseli yang telah direfleksikan atau dipantulkan oleh konselor berdasarkan perasaan konseli Hasil pengamatan verbal dan non

---

<sup>56</sup> Ibid.

verbal konseli yang telah direfleksikan atau dipantulkan oleh konselor berdasarkan pengalaman konseli, contoh: sepertinya yang anda bicarakan tadi adalah Refleksi pikiran (content). Ide, pemikiran ataupun pendapat yang berasal dari konseli direfleksikan atau dipantulkan lagi oleh konselor sebagai hasil pengamatan verbal atau non verbal terhadap konseli, contoh: “sepertinya yang anda katakan...”

4) Eksplorasi Eksplorasi

adalah menggali perasaan, pengalaman, maupun pemikiran konseli. Tidak sedikit konseli yang menutup diri, menyimpan rahasia, ataupun tidak mampu untuk mengutarakan permasalahannya secara jelas, jujur dan terbuka kepada konselor. Sehingga untuk dapat mengetahui permasalahan konseli secara lengkap, konselor perlu menerapkan teknik eksplorasi ini dalam proses konseling. Terdapat tiga jenis eksplorasi yaitu:

a) Eksplorasi perasaan

Eksplorasi perasaan merupakan keterampilan konselor dalam mengungkap perasaan konseli yang tersimpan atau tidak diungkapkan konselor dapat menanyakannya dengan cara seperti ini “Dapatkah kamu ceritakan secara detail mengapa masalah tersebut bisa terjadi?”

b) Eksplorasi pengalaman

Eksplorasi pengalaman merupakan keterampilan konselor yang di pakai untuk mendapatkan data yang diperlukan yang berhubungan dengan permasalahan konseli dengan cara menggali pengalaman-pengalaman yang dialami oleh konseli. Konselor dapat mengungkapkannya dengan cara seperti ini “Sepertinya pengalaman yang kamu ceritakan sangat menarik. Apakah kamu dapat menjelaskan lebih jauh lagi adakah kaitan permasalahan ini dengan peristiwa yang telah kamu alami?”

c) Eksplorasi pikiran

Eksplorasi pikiran dapat digunakan oleh konselor untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat dari konseli. Dalam mengoperasikan keterampilan ini konselor dapat menggunakan kalimat-kalimat seperti “Apa pendapatmu perihal alternatif yang telah kamu katakan tadi? Apakah hal tersebut dapat membantumu?”.

5) Menangkap Pesan Utama (Paraphrasing)

Konselor perlu mengungkapkan inti permasalahan yang disampaikan oleh konseli dengan cara dan bahasa yang mudah dipahami. Hal tersebut sangat penting agar konseli dapat dengan mudah menangkap topik utama pada permasalahan yang sedang dibahas. Dengan kata lain paraphrasing adalah untuk mengungkapkan kembali isi pun inti yang telah diutarakan oleh konseli. Terdapat empat tujuan paraphrasing yaitu:

a) Untuk menegaskan pada konseli bahwa konselor selalu bersama dengan konseli, selalu memperhatikan konseli.

b) Merangkum segala perkataan ataupun pernyataan yang dikemukakan oleh konseli.

c) Mengarahkan proses wawancara konseling.

d) Mengoreksi kembali apakah persepsi konselor sejalan dengan apayang dimaksudkan oleh konseli.

6) Bertanya Terbuka (Open Question)

Bertanya terbuka bertujuan untuk menggali lebih dalam sebuah permasalahan sehingga konselor dapat mengetahui inti atau akar permasalahan yang dialami oleh konseli. Bertanya terbuka memungkinkan konseli untuk bercerita panjang lebar sehingga konselor dapat mengetahui banyak hal yang mungkin berhubungan dengan permasalahan konseli.

7) Bertanya Tertutup (Closed Question)

Berbeda dengan bertanya terbuka yang memungkinkan konseli bercerita panjang lebar, bertanya tertutup justru mengharuskan konseli untuk menjawab pertanyaan konselor dengan singkat. Tujuan dari bertanya tertutup adalah memperoleh informasi, memperjelas sesuatu, dan menghentikan pembicaraan konseli yang menyimpang dari topik.

8) Dorongan Minimal (Minimal Encouragement)

Dorongan minimal merupakan langkah yang dipakai konselor ketika konseli mulai terlihat hendak menghentikan pembicaraan, bingung, atau melenceng jauh dari topik pembicaraan. Langkah ini dilakukan agar konseli tidak menghentikan pembicaraannya dan selalu terlibat dalam pembicaraan dengan konselor.

- 9) Interpretasi  
Interpretasi merupakan usaha konselor untuk mengulas pemikiran, pandangan, dan perasaan konseli berdasarkan teori-teori yang ada. Cara ini bertujuan agar konseli dapat mengerti dan merubah perilaku yang dinilai kurang baik sehingga konseli memiliki pandangan atau perspektif yang baru dan lebih baik lagi dari sebelumnya.
- 10) Mengarahkan (Directing)  
Keterampilan mengarahkan bertujuan agar konseli ikut terlibat dan berpartisipasi secara langsung terhadap proses konseling. Dengan keterampilan mengarahkan, konselor dapat memerintahkan konseli untuk mempraktekkan beberapa tindakan yang berkaitan dengan permasalahan agar semakin jelas dan mudah di pahami.
- 11) Menyimpulkan Sementara (Summarizing)  
Agar pembicaraan dapat maju secara bertahap dan arah pembicaraan semakin jelas, maka selang beberapa waktu tertentu konselor dan konseli perlu menyimpulkan pembicaraan. Kebersamaan itu amat diperlukan agar konseli mempunyai pemahaman bahwa keputusan mengenai dirinya menjadi tanggung jawab konseli, sedangkan konselor hanyalah membantu. Tentang kapan waktu yang tepat untuk melakukan keterampilan ini tergantung kepada feeling konselor.
- 12) Memimpin (Leading)  
Agar pembicaraan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan, konselor harus mampu mengarahkan konseli jika pada saat proses konseling berlangsung konseli berbicara melantur atau menyimpang. Keterampilan ini bertujuan untuk menuntun konseli agar konseli tidak menyimpang dari fokus pembicaraan, dan mengarahkan pembicaraan kepada tujuan konseling.
- 13) Fokus  
Konselor yang efektif harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya terhadap pembicaraan dengan konseli. Fokus membantu konseli agar dapat memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan. Konselor bertugas membantu konseli agar tetap fokus pada topik pembicaraan.
- 14) Konfrontasi  
Konfrontasi merupakan suatu keterampilan konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya perbedaan antara perkataan dengan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan, dan sebagainya
- 15) Menjernihkan (Clarifying)  
Keterampilan menjernihkan merupakan langkah yang diambil konselor untuk menjernihkan ucapan-ucapan konseli yang samar-samar, kurang jelas, dan agak meragukan. Keterampilan menjernihkan bertujuan untuk: (1) mengundang konseli untuk menyatakan pesannya dengan jelas, ungkapan kata-kata yang tegas, dan dengan alasan-alasan yang logis; (2) agar konseli menjelaskan, mengulang, dan mengilustrasikan perasaannya.
- 16) Memudahkan (Facilitating)  
Merupakan keterampilan membuka komunikasi agar konseli merasa bebas berbicara dengan konselor dalam menyatakan perasaan, pikiran, serta pengalamannya. Dengan begitu, komunikasi dan partisipasi dari konseli meningkat dan proses konseling dapat berjalan secara efektif.
- 17) Diam  
Banyak orang bertanya tentang kedudukan diam dalam kerangka proses konseling. Apakah diam itu teknik konseling? Sebenarnya diam adalah amat penting dengan cara attending.

Diam bukan berarti tidak ada komunikasi akan tetapi tetap ada yaitu melalui perilaku non verbal. Yang paling ideal diam itu paling tinggi 5-10 detik dan selebihnya dapat diganti dengan dorongan minimal. Akan tetapi jika konselor menunggu klien yang sedang berpikir mungkin diamnya bisa lebih dari 5 detik. Hal ini relatif tergantung feeling konselor.

Tujuan dari keterampilan ini yaitu: menunggu konseli yang sedang berpikir, sebagai tanda bahwa konselor tidak suka dengan tindakan konseli yang berbelit belit dalam bercerita, menunjang perilaku attending dan empati sehingga konseli bebas menceritakan permasalahannya.

18) Mengambil Inisiatif

Langkah ini perlu dilakukan konselor ketika konseli kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengandung makna untuk mengajak konseli agar berinisiatif dalam menuntaskan diskusi. Tujuannya yaitu: mengambil inisiatif apabila konseli terlihat tidak semangat, mengambil inisiatif apabila konseli terlihat bimbang dalam mengambil keputusan, mengambil inisiatif apabila konseli kehilangan arah pembicaraan.

19) Memberi Nasehat.

Alangkah baiknya jika pemberian nasehat dilakukan ketika konseli memintanya. Walaupun demikian, konselor tetap harus memikirkannya secara matang apakah konseli pantas untuk diberi nasehat atau tidak. Sebab dalam proses konseling ini bertujuan untuk memandirikan konseli harus dapat dilakukan. Contoh respon konselor terhadap permintaan konseli:

20) Pemberian Informasi

Pemberian informasi hampir sama dengan pemberian nasehat. Apabila konselor tidak paham dengan apa yang konseli tanyakan, lebih baik jujur dan katakan bahwa konselor tidak memiliki informasi tentang hal tersebut. Tetapi jika konselor mengerti dan mengetahui terkait hal yang ditanyakan oleh konseli, sebaiknya konselor jangan terburu-buru memberikan jawaban. Biarkan konseli mencoba untuk mencari informasi tersebut terlebih dahulu. Jika dirasa konseli sudah berusaha maksimal tetapi belum mendapatkannya juga, barulah konselor membantu memberikan informasi

21) Merencanakan.

Sebelum mengakhiri sesi konseling, konselor membantu konseli agar konseli dapat membuat rencana berupa suatu program untuk action, perbuatan nyata yang produktif bagi kemajuan dirinya. Rencana yang baik berasal dari hasil kerjasama konselor dengan konseli.

22) Menyimpulkan.

Ketika konselor hendak menutup sesi konseling sebaiknya konselor bersama konseli membuat kesimpulan terhadap apa yang telah terjadi selama proses konseling. Didalam kesimpulan tersebut ditekankan apa yang telah konseli dapatkan, seperti: apakah kecemasan konseli telah menurun, apakah konseli merasa lebih lega, apakah rencana konseli sudah jelas, apakah diperlukan pertemuan berikutnya, dan sebagainya. Contoh kalimat keterampilan menyimpulkan: "Bisakah kita buat kesimpulan akhir?"

23) Menutup

Keterampilan menutup merupakan keterampilan konseling yang dilakukan konselor untuk mengakhiri sesi konseling. Dalam keterampilan ini, beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah konselor telah merangkum proses konseling bersama dengan konseli, menunjukkan bahwa kesepakatan waktu/kontrak waktu dengan konseli sudah berakhir, serta membuat pertemuan lanjutan bila diperlukan.

Mengakhiri/menutup sesi konseling secara halus berarti konselor memperhatikan konseli dan menekankan penerimaan yang positif terhadap konseli.

Contoh kalimat keterampilan menutup konseling: "Baiklah, waktu sudah menunjukkan pukul 13:00. Seperti kesepakatan kita tadi, proses konseling ini akan berakhir pada pukul 13:00. Maka kita akhiri pertemuan ini dan dapat dilanjutkan di lain waktu." Dari penjelasan

beberapa ahli diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan dasar konseling yaitu yaitu:

**i. Azas-Azas Bimbingan dan konseling**

Menurut Prayitno mengemukakan 12 (dua belas) azas yang harus diterapkan dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Azas yang dimaksud adalah azas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan tut wuri handayani.<sup>57</sup>

1) Azas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan kekuatan dari pelaksanaan konseling yang membedakannya dari proses bertukar cerita biasanya. Menurut corey, corey & Callanan Konselor memiliki tanggung jawab etis untuk menjelaskan makna kerahasiaan didalam kelompok, pentingnya kerahasiaan, dan memberitahu anggota terkait hambatan dalam menegakkan kerahasiaan di dalam kelompok secara terbuka. eskipun konselor diharapkan dapat menekankan pentingnya kerahasiaan di dalam kelompok, konselor juga diharapkan dapat memberitahu anggota tentang batasan dan kelemahannya secara terbuka. Misalnya, dalam proses kelompok salah satu anggota memberitahu tentang hal yang dapat membahayakan dirinya, konselor memiliki kewajiban etis untul mengambil langkah tepat untuk melindungi anggota kelompok.<sup>58</sup>

Sesuai dengan pengertian diatas, dapat dijelaskan bahwasannya asas kerahasiaan merupakan aturan yang harus diikuti oleh konselor dan juga klien, dimana konselor harus merahasiakan segala data dan informasi mengenai konseli dan tidak boleh menceritakan permasalahan konseli dengan sembarang orang dan tanpa seizin dari konseli.

2) Azas Kesukarelaan

yaitu asas bimbingan dan konseling yang mengkehendaki adanya kesukarelaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti/menjalani layanan/kegiatan yang diperuntukan baginya. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.<sup>59</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwasannya asas kesukarelaan merupakan asas yang dimana membahas mengenai kesukarelaan atau kerelaan peserta didik dalam mengikuti sebuah kegiatan konseling dengan sukarela atau tanpa ada paksaan apapun dan dari pihak manapun dalam mengikutinya.

3) Azas Keterbukaan

Asas keterbukaan dapat diartikan yaitu Anggota kelompok menampilkan diri tanpa rasa takut, malu atau ragu.<sup>60</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas dapat dijelaskan bahwasanya dalam azas keterbukaan ini, konseli dan konselor harus sama-sama bersikap terbuka agar mempermudah konselor dalam mengidentifikasi masalah konseli, sehingga mempermudah konseli itu sendiri dalam menyelesaikan masalah nya sendiri.

4) Azas Kekinian

<sup>57</sup> Nasution, "Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya." H. 11

<sup>58</sup> Happy Karmila Marjo Diana Syamila, "Etika Profesi Bimbingan dan Konseling : Konseling Kelompok Online dan Asas Kerahasiaan," *Jurnal Paedagogy:Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 9, no. 1 (2022): 116–23, <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/jp.v9i1.4527>.

<sup>59</sup> Erisa Kurniati, "Bimbingan dan Konseling di Sekolah; Prinsip dan Asas," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 2 (2018).

<sup>60</sup> Ica Anggralisa Rifda El Fiah, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 02, no. 2 (2015): 43–56.

Asas kekinian masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil<sup>61</sup> Berdasarkan pernyataan diatas dapat dijelaskan bahwasannya dalam asas kekinian ini membahas dimana masalah yang dituntaskan dan di konselingkan adalah masalah saat ini, dan juga penyelesaian oleh konselor juga bersifat fleksibel mengikuti perkembangan zaman.

5) Azas Kemandirian

Asas kemandirian, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menunjuk pada tujuan umum bimbingan dan konseling, yakni: konseli (konseli) sebagai sasaran pelayanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi konseli-konseli yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan serta mewujudkan diri sendiri.<sup>62</sup>

6) Azas Kegiatan

Usaha pelayanan bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila individu yang dibimbing tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Hasil-hasil usaha bimbingan dan konseling tidak tercipta dengan sendirinya tetapi harus diraih oleh individu yang bersangkutan. Konselor hendaknya dapat menimbulkan semangat klien sehingga ia mampu dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam penyelesaian masalahnya.<sup>63</sup>

7) Azas Kedinamisan

Asas kedinamisan, yaitu asas yang dinamis artinya berubah atau mengalami perubahan.<sup>64</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas dapat diartikan bahwasanya azas ini menuntut kepada konselor dan konseli bahwasanya pada proses konseling hingga selesainya proses konseling ini harus terjadi perubahan kearah yang lebih baik dan positif terhadap penyelesaian masalah.

8) Azas Keterpaduan

artinya berusaha memadukan aspek kepribadian konseli, agar ia mampu melakukan perubahan ke arah lebih maju.<sup>65</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas dapat diartikan pelayanan ini yaitu memadukan berbagai aspek kepribadian individu yang di berikan konseling, dan juga keterpaduan dari layanan bimbingan dan konseling. Kesemuanya dipadukan dalam keadaan serasi dan saling menunjang dalam upaya bimbingan dan konseling.

9) Azas Kenormatifan

Asas kenormatifan dipraktikan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan tata krama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengenai isi bahasan<sup>66</sup>

---

<sup>61</sup> Slamet Nasrina Nur Fahmi, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman," *Jurnal Hisbah* 13, no. 1 (2016): 69–84.

<sup>62</sup> H. Kamaludin, "Bimbingan dan Konseling Sekolah," *Jurnal pendidikan dan kebudayaan* 17, no. 4 (2011).

<sup>63</sup> Nasution, "Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya."

<sup>64</sup> Siti Rohana, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Anak Terlantar (Studi Kasus di Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan)," *Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan*, n.d.

<sup>65</sup> Ibid.

<sup>66</sup> Emi Indriasari, "Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA 2 KUDUS Tahun Ajaran 2014/2015," *jurnal konseling Gusjigang* 2, no. 2 (2016): 190–95.



Berdasarkan pernyataan diatas dapat dijelaskan bahwasanya asas kenormatifan ini adalah asas yang mana didalamnya membahas mengenai norma-norma, etika dan bahasan yang berlaku pada saat sesi konseling.

#### 10) Azas Keahlian

Asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpi kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan dalam konseling kelompok.<sup>67</sup>

Pada asas keahlian ini konselor harus menunjukkan keahlian dan keprofesionalannya sebagai konselor terhadap konselinya dalam proses konseling berlangsung.

#### 11) Azas Alih Tangan

Dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling dikenal dengan asas alih tangan. Azas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli. Azas ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling hanya menangani masalahmasalah individu sesuai dengan kewenangan sebagai petugas bimbingan dan konseling.<sup>68</sup>

#### 12) Azas Tut Wuri Handayani

Azas ini menunjuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka keseluruhan hubungan antara konselor dan klien. Lebih-lebih di lingkungan sekolah, azas ini makin dirasakan manfaatnya, dan perlu dilengkapi dengan “ing ngarso sung tulodo, ing madya mangun karso”. Azas ini menuntut agar pelayanan itu tidak hanya dirasakan adanya pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap konselor saja, namun di luar pelayanan pun, proses bimbingan dan konseling hendaknya tetap dapat dirasakan ada manfaatnya.<sup>69</sup>

## 2. Teknik Self-Management

### a. Pengertian Self-management

Menurut Cornier & Cornier Self management merupakan salah satu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya mengarahkan konseli kepada perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapan.<sup>70</sup> Menurut Gunarsa menyatakan bahwa Self-management meliputi pemantauan diri (self-monitoring), reinforcement yang positif (self-reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self-contracting) dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control). Menurut Sugiharto ada tiga teknik yang fisibel untuk diterapkan dalam melakukan strategi pengelolaan diri, yaitu: pantau diri (self-monitoring), kendali stimulus (stimulus control), dan ganjar diri (self-reward).<sup>71</sup>

Yates (dalam Suarni) menyebutkan bahwa “pengelolaan diri adalah suatu strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku – perilakunya

---

<sup>67</sup> Rifda El Fiah, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016.”

<sup>68</sup> Rifdah El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan dan konseling*, ed. oleh M. Rifai, 1 ed. (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2015). H 47

<sup>69</sup> Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Pekanbaru: CV Mutiara Pesisir Sumatra, 2014), h. 37- 44

<sup>70</sup> Siti Fatimah Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP,” *FOKUS 2*, no. 6 (2019): 250–64.

<sup>71</sup> Hariyanto, “Mengatasi perilaku membolos melalui konseling individual dengan pendekatan behavior teknik self-management pada siswa kelas xii tsm smk PGRI 1 Pogalan Trenggalek” 3, no. 1 (2019): 19–27.

sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri”. Komalasari menyebutkan bahwa teknik pengelolaan diri (self-management) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.<sup>72</sup>

Self-Management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Selain itu, self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Self management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Selanjutnya Nursalim, dkk, menyatakan pengelolaan diri adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi dan berdasarkan kamus yang disusun self-management adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi Kognitif Behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (self-reward).<sup>73</sup>

Selain itu, self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Self management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik self management tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien.<sup>74</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasanya *Teknik self-management* merupakan, sebuah Teknik yang mana didalamnya membahas mengenai bagaimanakah cara agar seorang idividu dapat mengatur dirinya sendiri, melalui bimbingan dan konseling yang akan diberikan oleh konselor dengan harapan individu dapat mengontrol perilaku dari dirinya, dan tidak terjerumus kea rah yang negative.

## **b. Tahap-tahap dalam self management**

### **1. Tahap Awal (Asesment)**

Pada tahap awal ini atau pada pertemuan pertama yaitu mengidentifikasi masalah yang berhubungan dengan pikiran peserta didik, terutama mengenai motivasi belajar, pada tahap awal ini konselor memberikan penjelasan mmengenai maksud dan tujuan dilaksanakannya konseling kelompok.<sup>75</sup>

### **2. Tahap Tengah (Implementasi Teknik)**

Pada tahap ini terdapat 2-5 pertemuan konseling kelompok. yaitu Teknik self management, self monitoring, self control, dan sel contracting & self rewerd.

a) Pada pertemuan kedua yaitu membahas mengenai *self management*, yaitu konselor memberikan materi dan pemahaman mengenai *Teknik self management*, jadi pada pertemuan kedua ini konseli diharapkan dapat

---

<sup>72</sup> Kadek Suranata Ni Luh Putu Indryaningsih , Ketut Dharsana, “Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii B4 Smp Negeri 4 Singaraja,” *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, No. 1 (2014).

<sup>73</sup> Siska Novra Elviana, “Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif.”

<sup>74</sup> Ibid.

<sup>75</sup> Wahyuningsih Diana D. “Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management dalam bingkai konseling cognitive behavior untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa smp, (Jawa Tengah, CV. Samu Untung, 2020).

memahamii tujusn, kegunaan dan dapat menerapkan *Teknik self management* dalam kehidupan sehari-hari.<sup>76</sup>

- b) Pertemuan ke tiga, pada pertemuan ini konselor mengajarkan strategi dari self monitoring, yaitu mengenai tujuan, Langkah-langkah dan penerapan self monitoring dalam proses belajar sehari-hari disekolah maupun dirumah.<sup>77</sup>
  - c) Pertemuan ke empat, pada konseling kali ini akan membahas mengenai data hasil penerapan self monitoring dan juga mengajarkan mengenai strategi stimulus control.<sup>78</sup>
  - d) Pada pertemuan ke lima ini, konselor mengajarkan mengenai self contracting dan self reward, dimana konseli diharapkan dapat membuat kontrak dengan dirinya sendiri untuk mengubah perilaku dirinya sendiri, serta memberikan riwerd untuk dirinya sendiri. Pada tahap ini konseli diharapkan dapat mendisiplinkan dirinya sesuai dengan ajaran monitoring diri yang sudah diberikan.<sup>79</sup>
3. Tahap Akhir (Evaluasi)  
pada tahap ke enam atau tahap akhir ini yaitu konseli Bersama konselor mengevaluasi dan menganalisis perubahan yang sudah dilakukan pada tahap ke lima yaitu self contracting, pada tahap in apabila sudah terdapat perubahan maka konselor akan mengakhiri proses konseling.

#### c. Tujuan Self-Management

Self management bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. Self management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.<sup>80</sup>

Tujuan dari self management adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari self management adalah:

1. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
2. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
3. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
4. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
5. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.

---

<sup>76</sup>Ibid. Hal. 20

<sup>77</sup>Ibid Hal. 27

<sup>78</sup>Ibid Hal. 35

<sup>79</sup>Wahyuningsih Diana D. "Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management dalam bingkai konseling cognitive behavior untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa smp, (Jawa Tengah, CV. Samu Untung, 2020).

<sup>80</sup> Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1, no. 1 (2016): 5–9.

6. 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.
7. 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<sup>81</sup>

#### d. Manfaat Teknik Self-Management

Manfaat self management menurut Komalasari, Wahyuni, Karsih, adalah sebagai berikut:

1. Membantu peserta didik untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
  2. Dengan melibatkan peserta didik secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
  3. Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama.
  4. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang di arahkan sendiri.<sup>82</sup>
- e. Langkah-langkah melaksanakan self-management.

Menurut Gantina, self management biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri  
Pada tahap ini siswa dengan sengaja mengamati tinglahlakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu diperhatikan siswa dalam mencatatat tingkahlakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkahlaku.
- 2) Tahap Evaluasi Diri  
Pada tahap ini para siswa membandingkan hasil catatan tingkahlaku dengan target tingkahlaku yang telah dibuat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkahlaku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.
- 3) Tahap pemberian penguatan dan penghapusan  
Pada tahap ini para siswa mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan pada diri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.<sup>83</sup>

### 3. Motivasi Belajar

#### a. Pengertian Motivasi Belajar.

Abraham Maslow (Hierarki Kebutuhan) menjelaskan bahwa manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan yang paling penting baginya pada suatu waktu tertentu. Adakalanya tidak seimbang kebutuhan menyebabkan timbulnya dorongan motivasi. Adapun kebutuhan manusia terbagi menjadi 5 tingkat, yaitu: yaitu kebutuhan

---

<sup>81</sup> Ibid.

<sup>82</sup> Ni Komang Suamingsih Maria Ulfa, "Kata Kunci: Konseling Kelompok; Self Management; Kebiasaan Belajar A. Pendahuluan," *Jurnal Psikologi Konseling* 12, no. 1 (2018): 120–32.

<sup>83</sup> Ibid.

fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri.<sup>84</sup>

Sardiman menyatakan bahwa “Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberi arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subyek belajar tercapai<sup>85</sup>. Motivasi adalah proses internal yang mengaktifkan, menuntun, dan mempertahankan perilaku dari waktu ke waktu. Ada banyak jenis, intensitas, tujuan, dan arah motivasi yang berbeda-beda. Motivasi untuk belajar sangat berperan penting bagi siswa dan guru.<sup>86</sup>

Sudarwan motivasi diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan, atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendakinya. Hakim mengemukakan pengertian motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu<sup>87</sup>.

Sardiman menyatakan “Motivation is essential condition of learning. Hasil belajar akan menjadi optimal, kalau ada motivasi. Makin tepat motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula pelajaran itu. Jadi motivasi akan senantiasa menentukan intensitas usaha belajar bagi para siswa.”<sup>88</sup>. Motivasi belajar dapat diartikan sebagai daya pendorong untuk melakukan aktivitas belajar tertentu yang berasal dari dalam diri dan juga dari luar individu sehingga menumbuhkan semangat dalam belajar.<sup>89</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa motivasi adalah dorongan atau daya penggerak dari dalam diri siswa yang memberikan arah dan semangat pada kegiatan belajar, sehingga dapat mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi belajar adalah salah satu kunci utama untuk memperlancar dan memberikan semangat peserta didik dalam mempelajari sesuatu pada saat belajar.

#### **b. Fungsi Motivasi**

Menurut Sardiman fungsi motivasi belajar ada tiga yakni sebagai berikut:

- 1) Mendorong Manusia untuk Berbuat baik  
Sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- 2) Menentukan Arah Perbuatan Yakni  
ke arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- 3) Menyeleksi Perbuatan  
Yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan yang tidak bermanfaat dengan tujuan tersebut.

---

<sup>84</sup> Widayat Prihartanta, “Teori-Teori Motivasi,” *Jurnal Adabiya* 1, no. 83 (2015).

<sup>85</sup> Ni Luh Putu Indryaningsih, Ketut Dharsana, “Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii B4 Smp Negeri 4 Singaraja.”

<sup>86</sup> Sjukur Et Al., “Dan Hasil Belajar Siswa Tingkat Smk The Effects Of Blended Learning On The Learning Abstract : The Effects Of Blended Learning On The Learning Motivation And Achievement Students In.”

<sup>87</sup> Suprihatin, “Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.”

<sup>88</sup> Muhari Desi Dwi Hariyanti, “Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya,” *Jurnal Bk Unesa* 01, No. 1 (2013): 0–216.

<sup>89</sup> Andriani, “Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa ( Learning motivation as determinant student learning outcomes ).”

**c. Ciri-Ciri Motivasi Belajar.**

Dalam Sardiman, motivasi belajar pada siswa ditandai dengan ciri-ciri

- 1) tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus-menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai),
- 2) ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa),
- 3) menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah,
- 4) lebih senang bekerja mandiri,
- 5) cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (hal-hal yang bersikap mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif),
- 6) dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin), dan senang mencari dan memecahkan soal<sup>90</sup>

**d. Macam-macam motivasi Belajar**

Motivasi yang dimiliki oleh siswa biasanya lebih dari satu macam. Dalam proses belajar, ada siswa yang belajar karena termotivasi memang menyukai mata pelajarannya, ada juga termotivasi untuk mendapatkan penghargaan. Motivasi ditinjau berdasarkan sumbernya dibedakan menjadi dua macam, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri individu itu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.<sup>91</sup>

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dijelaskan bahwasanya motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri peserta didik, dimana peserta didik ini melakukan sesuatu karena dorongan dari dalam dirinya sendiri bukan dari lingkungan ataupun keluarga. Contohnya peserta didik berangkat sekolah karena kemauannya dan tidak dipaksa oleh keluarganya.

2) Motivasi Ekstrinsik

Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar diri individu.<sup>92</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwasannya baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik keduanya sama-sama memiliki peran penting yang sangat dibutuhkan siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karenanya, sangat dianjurkan kepada guru disekolah, orang tua dirumah, dan juga lingkungan tempat anak tinggal agar memberikan dorongan-dorongan dan menunjukkan perilaku yang positif.

3) Motivasi dilihat dari dasar pembentukannya.

- a) Motif-motif bawaan. Motif bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa dipelajari.
- b) Motif-motif yang dipelajari. Maksudnya motif yang timbul karena dipelajari. Motif-motif ini sering kali disebut dengan motif-motif yang diisyaratkan secara sosial. Sebab manusia hidup dalam lingkungan sosial dengan sesama manusia yang lain, sehingga motivasi ini terbentuk.<sup>93</sup>

<sup>90</sup> Desi Dwi Hariyanti, "Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya."

<sup>91</sup> Dina Sukma Riani Eka Putri, Indra Ibrahim, "Hubungan Motivasi Dengan Kegiatan Perkuliahan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Ilmiah Konseling* 2, no. 1 (2013): 1-7, <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>.

<sup>92</sup> Ibid. h 2

<sup>93</sup> Indah Sari, "Dosen Program Studi Manajemen Fakultas Sosial Sains Universitas Pembangunan Panca Budi," *Jurnal Manajemen Tools* 9, no. 1 (2018): 41-52.

Menurut pembagian dari Woodworth dan Marquis dalam buku Sardiman, jenis motivasi adalah:

- a) Motif atau kebutuhan organis, meliputi misalnya: kebutuhan untuk minum, kebutuhan untuk makan, bernapas, berbuat dan kebutuhan untuk beristirahat.
- b) Motif-motif darurat. Jenis motif ini antara lain: dorongan untuk menyelamatkan diri, dorongan untuk membalas, untuk berusaha, untuk memburu. Motivasi jenis ini timbul karena adanya rangsangan dari luar.
- c) Motif-motif objektif. Dalam hal ini menyangkut kebutuhan untuk melakukan eksplorasi, melakukan manipulasi, untuk menaruh minat. Motif-motif ini muncul karena dorongan untuk dapat menghadapi dunia luar secara efektif.
- d) Motif-motif objektif.

Dalam hal ini menyangkut kebutuhan untuk melakukan eksplorasi, melakukan manipulasi, untuk menaruh minat. Motif-motif ini muncul karena dorongan untuk dapat menghadapi dunia luar secara efektif.<sup>94</sup>

4) Motivasi jasmaniah dan rohaniah

Beberapa ahli menggolongkan jenis motivasi itu menjadi dua jenis yakni motivasi jasmaniah dan motivasi rohaniah. Motivasi jasmaniah seperti: reflex, insting otomatis, nafsu. Sedangkan yang termasuk motivasi rohaniah adalah kemauan.<sup>95</sup>

**e. cara-cara dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa**

Ada beberapa cara untuk menumbuhkan motivasi dalam kegiatan belajar disekolah, yaitu:

a) Memberi angka

Angka dalam hal ini sebagai simbol dari nilai kegiatan belajarnya. Oleh karena itu, langkah selanjutnya yang dilakukan guru adalah bagaimana cara memberikan angka-angka dapat dikaitkan dengan value yang terkandung didalam setiap pengetahuan yang diajarkan kepada siswa sehingga tidak sekedar kognitif saja tetapi juga keterampilan dan afeksinya.<sup>96</sup>

b) Hadiah

Hadiah adalah suatu yang diberikan kepada orang lain sebagai penghargaan atau kenang-kenangan. Pemberian hadiah bisa diterapkan di sekolah. Guru dapat memberikan hadiah kepada anak didik yang berprestasi. Pemberian hadiah tidak mesti dilakukan pada waktu kenaikan kelas tetapi dapat pula dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar. Hadiah yang diberikan berupa benda seperti buku tulis, pensil, pena, bolpoint, penggaris dan lain- lain yang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan belajar anak didik.<sup>97</sup>

c) Saingan/kompetisi

Guru berusaha mengadakan persaingan diantara siswanya untuk meningkatkan prestasi belajarnya dan berusaha memperbaiki hasil prestasi yang telah dicapai

---

<sup>94</sup> Ibid.

<sup>95</sup> Ibid.

<sup>96</sup> Hanwar Priyo Handoko, "Layanan Bimbingan Konseling Dalam Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Sma N 1 Kota Metro" IX (2020): 69–84.

<sup>97</sup> Ibid. h.80

sebelumnya. Dengan adanya persaingan maka siswa akan termotivasi untuk menjadi lebih unggul dibandingkan dengan temannya<sup>98</sup>

- d) Ego-involvement  
Menumbuhkan kesadaran kepada anak didik agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai suatu tantangan sehingga bekerja keras dengan mempertaruhkan harga diri adalah salah satu bentuk motivasi yang cukup penting. Seseorang akan berusaha segenap tenaga untuk mencapai prestasi yang baik dengan menjaga harga dirinya. Penyelesaian tugas dengan baik adalah simbol kebanggaan dan harga diri. Begitu juga dengan anak didik sebagai subjek belajar. Anak didik akan belajar dengan keras bisa jadi karena harga dirinya.<sup>99</sup>
- e) Memberi ulangan  
Memberi Ulangan Para siswa akan giat belajar kalau mengetahui akan diadakan ulangan. Tetapi ulangan jangan terlalu sering dilakukan karena akan membosankan dan akan jadi rutinitas belaka.<sup>100</sup>
- f) Mengetahui hasil  
Dengan mengetahui hasil pekerjaan, apabila terjadi kemajuan, akan mendorong siswa untuk lebih giat belajar. Semakin mengetahui bahwa grafik hasil belajar meningkat, maka ada motivasi pada diri siswa untuk terus belajar, dengan harapan hasilnya terus meningkat<sup>101</sup>
- g) Pujian  
pabila ada siswa yang berhasil menyelesaikan tugasnya dengan baik, maka perlu diberikan pujian. Pujian adalah bentuk reinforcement yang positif dan memberikan motivasi yang baik bagi siswa. Pemberiannya juga harus pada waktu yang tepat, sehingga akan memupuk suasana yang menyenangkan dan mempertinggi motivasi belajar serta sekaligus akan membangkitkan harga diri<sup>102</sup>
- h) Hukuman  
menurut Sardiman (2014, hlm.94), “Hukuman sebagai reinforcement (penguatan) negatif, tetapi kalau hukuman diberikan secara tepat dan bijak bisa menjadi alat motivasi”. dapat dijelaskan bahwa punishment (hukuman) adalah reinforcement (penguatan) negatif yang diberikan dengan pendekatan edukatif sebagai balasan dari suatu kesalahan atau perbuatan tidak baik yang dilakukan peserta didik, untuk memperbaiki dan mengarahkan peserta didik ke arah yang benar, bukan untuk memasung kreativitas mereka yang dapat dijadikan sebagai alat motivasi bila diberikan secara tepat dan bijak, juga sebagai upaya menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.<sup>103</sup>
- i) Tujuan yang diakui  
Menjelaskan tujuan belajar ke peserta didik. Pada permulaan belajar mengajar seharusnya terlebih dahulu seorang guru menjelaskan mengenai tujuan yang akan dicapainya kepada siswa. Makin jelas tujuan makin besar pula motivasi dalam

---

<sup>98</sup> Ifni Oktiani, “Kreativitas Guru Dalam Memotivasi Belajar Peserta Didik,” *Jurnal Kependidikan* 5, no. 2 (2017): 216–32, <https://doi.org/https://doi.org/10.24090/jk.v5i2.1939>.

<sup>99</sup> Ibid. h 230

<sup>100</sup> Suprihatin, “Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.”

<sup>101</sup> Oktiani, “Kreativitas Guru Dalam Memotivasi Belajar Peserta Didik.”

<sup>102</sup> Suprihatin, “Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.”

<sup>103</sup> Yopi Nisa Febianti, “Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pemberian Reward and Punishment yang positif,” *Jurnal Edunomic* 6, no. 2 (2018): 93–102.



melaksanakan kegiatan belajar Tujuan pengajaran yang akan dicapai sebaiknya guru beritahukan kepada anak didik, sehingga anak didik dapat memberikan alternatif tentang pilihan tingkah laku yang mana yang harus diambil guna menunjang tercapainya rumusan tujuan pengajaran. Anak didik berusaha mendengarkan penjelasan guru atau tugas yang akan diselesaikan oleh anak didik untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Perilaku anak didik jelas dan terarah tanpa ada penyimpangan yang berarti.<sup>104</sup>

**f. Indikator Motivasi Belajar**

Menurut Handoko (1992: 59), untuk mengetahui kekuatan motivasi belajar siswa, dapat dilihat dari beberapa indicator sebagai berikut:

- 1) Kuatnya kemauan untuk berbuat
- 2) Jumlah waktu yang disediakan untuk belajar
- 3) Kerelaan meninggalkan kewajiban atau tugas yang lain
- 4) Ketekunan dalam mengerjakan tugas.

Sedangkan menurut Sardiman (2001:81) motivasi belajar memiliki indikator sebagai berikut:

- 1) Tekun menghadapi tugas.
- 2) Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa)
- 3) Menunjukan minat terhadap bermacam-macam masalah orang dewasa.
- 4) Lebih senag bekerja mandiri
- 5) Cepat bosan pada tugas rutin
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya<sup>105</sup>

**B. Pengajuan Hipotesis.**

Hipotesis adalah jawaban sementara yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landaan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul oleh penelitian ilmiah. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho : tidak ada pengaruh yang signifikan melalui konseling kelompok *Teknik self-management* terhadap motivasi belajar peserta didik SMA N I Bangunrejo

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan melalui pelaksanaan konseling kelompok *teknik self-managemnt* terhadap motivasi belajar peserta didik di SMA N I Bangunrejo.

---

<sup>104</sup> Suprihatin, "Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa."

<sup>105</sup> Ibid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Rike. “Motivasi Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa ( Learning Motivation As Determinant Student Learning Outcomes ).” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 4, No. 1 (2019): 80–86. <https://doi.org/10.17509/Jpm.V4i1.14958>.
- Ayu, Zoraidah Putri, Retty Filiani, Dan Happy Karlina Marjo. “Mahasiswa Reguler Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2011,” 2011, 107–12.
- Desi Dwi Hariyanti, Muhari. “Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya.” *Jurnal Bk Unesa* 01, No. 1 (2013): 0–216.
- Diana Syamila, Happy Karmila Marjo. “Etika Profesi Bimbingan Dan Konseling : Konseling Kelompok Online Dan Asas Kerahasiaan.” *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 9, No. 1 (2022): 116–23. <https://doi.org/10.33394/Jp.V9i1.4527>.
- Egy Novita Fitri, Marjohan. “Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa.” *Jurnal Educatio* 2, No. 2 (2016): 19–24. <http://jurnal.licet.org>.
- Emi Indriasari. “Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015.” *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, No. 2 (2016): 190–95.
- Febianti, Yopi Nisa. “Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pemberian Reward And Punishment Yang Positif.” *Jurnal Edunomic* 6, No. 2 (2018): 93–102.
- Fiah, Rifdah El. *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Diedit Oleh M. Rifai. 1 Ed. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2015.
- Ghullam Hamdu, Lisa Agustina. “Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ipa Di Sekolah Dasar.” *Jurnal Penelitian Pendidikan* 12 (2011).
- Halimatus Sa’diyah, Muh. Chotim, Diana Ariswanti Triningtyas. “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja.” *Jurna; Ilmiah Counsellia* 6, No. 2 (2016): 67–78.
- Handoko, Hanwar Priyo. “Layanan Bimbingan Konseling Dalam Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Sma N 1 Kota Metro” *Ix* (2020): 69–84.

- Hariyanto. "Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavior Teknik Self- Management Pada Siswa Kelas Xii Tsm Smk Pgr 1 Pogalan Trenggalek" 3, No. 1 (2019): 19–27.
- Kamaludin, H. "Bimbingan Dan Konseling Sekolah." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, No. 4 (2011).
- Kurniati, Erisa. "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah; Prinsip Dan Asas." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, No. 2 (2018).
- Lianawati, Ayong. "Implementasi Keterampilan Konseling Dalam Layanan Konseling Individual Ayong Lianawati." *Jambore Konseling* 3 3 (2017): 85–92.
- Maria Ulfa, Ni Komang Suarningsih. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Keas Viii Smpn 1 Kapontori." *Jurnal Psikologi Konseling* 12, No. 1 (2018): 120–32.
- Mulawarman, Eem Munawaroh. *Psikologi Konseling : Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*. 1 Ed. Semarang: Mulawarman Mulawarman, 2017.
- Mulkiyan, Mulkiyan. "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, No. 3 (2017): 136–42. [https://doi.org/Mulkiyan, Mulkiyan. "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok." Jurnal Konseling Dan Pendidikan 5, No. 3 \(2017\): 136–42.](https://doi.org/Mulkiyan, Mulkiyan. 'Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok.' Jurnal Konseling Dan Pendidikan 5, No. 3 (2017): 136–42.)
- Nadiya Arofa, Yanssem Millton, Imah Mazdatul. *Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behavior Therapy (Cbt)*. Singaraja, 2019.
- Nashruddin. "Penerapan Dinamika Kelompok Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Interpersonal Dalam Berdiskusi Pada Siswa Smp Negeri 2 Tanete Rilau." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6 (2019): 45–54.
- Nasrina Nur Fahmi, Slamet. "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman." *Jurnal Hisbah* 13, No. 1 (2016): 69–84.
- Nasution, Henni Syafriana. "Bimbingan Konseling Konsep, Teori Dan Aplikasinya." In *Bimbingan Konseling "Konsep Teori Dan Aplikasinya.*, Diedit Oleh Ma Dr. Rahmat Hidayat, 1 Ed., 1–253. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (Lpppi), 2019.
- Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, Siti Fatimah. "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp." *Fokus*

2, No. 6 (2019): 250–64.

Ni Luh Putu Indryaningsih, Ketut Dharsana, Kadek Suranata. “Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii B4 Smp Negeri 4 Singaraja.” *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, No. 1 (2014).

Novi Nurfitasari, Mungin Eddy Wibowo, Dwi Yuwono Puji Sugiharto. “Implementasi Layanan Konseling Kelompok Di Smpn Se-Kabupaten Pati.” *Journal Of Guidance And Counseling* 3, No. 1 (2014): 65–72.

Oktiani, Ifni. “Kreativitas Guru Dalam Memotivasi Belajar Peserta Didik.” *Jurnal Kependidikan* 5, No. 2 (2017): 216–32. <https://doi.org/10.24090/jk.v5i2.1939>.

Prayitno, Afdal, Ifdil, Zadarian. “Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok.” In *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*, Diedit Oleh Y. Sartika, 1 Ed., 268. Bogor: Ghalia Indonesia, 2017.

Prihartanta, Widayat. “Teori-Teori Motivasi.” *Jurnal Adabiya* 1, No. 83 (2015).

Rachman, Ali, Dan Muhammad Andri Setiawan. “Ayat Alqur’ An Dalam Layanan Konseling Sufistik” 8, No. 1 (N.D.): 23–44.

Riani Eka Putri, Indra Ibrahim, Dina Sukma. “Hubungan Motivasi Dengan Kegiatan Perkuliahan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling.” *Jurnal Ilmiah Konseling* 2, No. 1 (2013): 1–7. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>.

Rifda El Fiah, Ica Anggralisa. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X Man Krui Lampung Barat T.P 2015/2016.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 02, No. 2 (2015): 43–56.

Sari, Indah. “Dosen Program Studi Manajemen Fakultas Sosial Sains Universitas Pembangunan Panca Budi.” *Jurnal Manajemen Tools* 9, No. 1 (2018): 41–52.

Satyawan, Yeptha Briandana. “Tingkat Pemahaman Keterampilan Dasar Konseling Pada Guru Bk Smp Se Kecamatan Banyuas.” Yogyakarta, 2017.

Siska Novra Elviana. “Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, No. 2 (2019): 123–38. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>.

Siti Rohana. “Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Anak

- Terlantar (Studi Kasus Di Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan).” *Jurnal Dakwah Dan Kemasyarakatan*, N.D.
- Sjukur, Sulihin B, S M K Negeri, Satui Kab, Dan Tanah Bumbu. “Dan Hasil Belajar Siswa Tingkat Smk The Effects Of Blended Learning On The Learning Abstract : The Effects Of Blended Learning On The Learning Motivation And Achievement Students In.” *Jurnal Pendidikan Vokasi* 2, No. November 2012 (2012): 368–78.
- Suherman. “Indonesian Journal Of Educational Counseling Dimensi-Dimensi Komunikasi Efektif Dalam Relasi Bimbingan Dan Konseling” 3, No. 3 (2019): 169–78. <https://doi.org/10.30653/001.201933.112>.
- Suherlina. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Diedit Oleh Dinul Haq Ichsan. 1 Ed. Pekanbaru: Cv.Mutiara Pesisir Sumatra, 2014.
- Suprihatin, Siti. “Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.” *Jurnal Pendidikan Um Metro* 3, No. 1 (2015): 73–82.
- Suwanto, Insan. “Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk.” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1, No. 1 (2016): 5–9.
- Syahza, Almasdi. *Buku Metodologi Penelitian , Edisi Revisi Tahun 2021*. 2 Ed. Riau: Ur Press, 2021.
- Syarifuddin. “Penerapan Dinamika Keelompok Dalam Guidance Courses Terhadap Kepercayaan Diri Siswa.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1, No. 1 (2019): 19–34. <https://doi.org/10.31960/Konseling.V1i1.326>.
- Widi, Ristya. “Uji Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi.” *Stomatognatic* 8, No. 1 (2011): 27–34.
- Yuhana, Asep Nanang. “Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor Dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa.” *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 7, No. 1 (2019). <http://riset-iaid.net/index.php/jppi>.
- Zebua, Try Gunawan. “Teori Motivasi Abraham H. Maslow Dan Implikasinya Dalam Kegiatan Belajar Matematika.” *Jurnal Pendidikan Matematika* 3, No. 1 (2021): 68–76.