



**PENGARUH KONSELING KELOMPOK BEHAVIOR TERHADAP KONSEP DIRI  
SISWA SMP MARDI RAHAYU UNGARAN**  
**The Effect Of Behavior Group Concelling On Self-Concept Of In SMP Mardi  
Rahayu Students In Ungaran**

<sup>1</sup>Christina Nanimusiani, <sup>2</sup>Supardi dan <sup>3</sup>Desi Maulia

<sup>1</sup>Universitas PGRI Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas PGRI Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas PGRI Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

**ARTIKEL  
INFO**

Diterima  
Januari 2020

Dipublikasi  
Maret 2020

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi rendahnya konsep diri siswa di sekolah. Bentuk dari rendahnya konsep diri yaitu memiliki rasa percaya diri yang rendah, merasa tidak diperhatikan oleh keluarga, tidak disukai oleh guru dan teman, mudah putus asa dan bersikap pesimis terhadap kompetisi dalam bersaing dengan orang lain dalam hal prestasi. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok behavioral terhadap konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran. Jenis penelitian ini adalah penelitian *true experimental design* ini menggunakan *pretest-posttest design*. Hasil analisis dengan menggunakan Uji-t. Uji validitas instrument penelitian menggunakan rumus *Product Moment* dan dilanjutkan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha*. Hasil uji validitas instrumen diperoleh butir instrumen yang valid 31 butir dan 9 butir tidak valid digugurkan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,906. Berdasarkan hasil analisis data penelitian setelah mendapatkan perlakuan konseling kelompok behavior, menunjukkan adanya peningkatan konsep diri siswa. Dari hasil pengujian hipotesis menggunakan rumus t-test diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,392 > 2,110$ ) dengan taraf signifikansi 5% (0,05) yang berarti bahwa ada pengaruh konseling kelompok behavioral terhadap konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Pendekatan Behavioral, Konsep Diri.

**ABSTRACT**

This research is motivated by the low self-concept of students in the school. The form of low self-concept is having low self-confidence, feeling unnoticed by the family, disliked by teachers and friends, easily discouraged and being pessimistic about competition in competing with others in terms of achievement. The goal of this research is to find out the effect of behavioral group counseling on the self-concept of Mardi Rahayu Junior High School students in Ungaran. This type of research is true experimental design research that uses pretest-posttest design. The results of the analysis using the t-test. The validity test of the research instrument uses the Product Moment formula and it is continued by the reliability test using the Alpha formula. The result of the instrument validity test is obtained 31 valid items and 9 invalid items were with a reliability coefficient of 0.906. Based on the results of the analysis of research data after getting treatment behavior group counseling, shows an increase in student self-concept. From the results of hypothesis testing using the t-test formula, it is obtained  $t_{count} > t_{table}$  ( $2.392 > 2.110$ ) with a significance level of 5% (0.05) which means that there is an influence of behavioral group counseling on the self-concept of Mardi Rahayu junior high school students in Ungaran.

\*e-mail :  
ferdinanda489@g  
mail.com

Orcid :

Keywords: Group Counseling, Behavioral Approach, Self-Concept.

## **PENDAHULUAN**

Konsep diri menjadi bagian penting dalam kepribadian individu, karena menjadi penentu bagaimana individu harus bersikap dan bertingkah laku. Jika individu memandang dirinya tidak mampu, tidak berdaya dan dalam hal-hal negatif lainnya, hal tersebut akan mempengaruhi individu tersebut dalam berusaha. Sebaliknya jika individu merasa dirinya baik, bersahabat maka perilaku yang ditunjukkan juga akan menunjukkan sifat tersebut. Sejak konsep diri terbentuk, individu akan berperilaku sesuai dengan konsep dirinya tersebut. Pentingnya konsep diri bagi individu yaitu pandangan individu terhadap dirinya akan menentukan tindakan yang akan diperbuatnya.

Masalah mengenai konsep diri dialami oleh siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari hasil need assessment yang berupa Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang disebar pada 116 siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran pada tanggal 5 Januari 2019, permasalahan yang dialami siswa disekolah adalah masalah pada bidang pribadi dan belajar. Terkait dengan ciri-ciri konsep diri negatif diperoleh data prosentase rata-rata sebanyak 41,29 % bidang pribadi, 21,12% bidang sosial, 19,96% bidang belajar dan 17,63% bidang karir. Permasalahan yang dialami dalam bidang pribadi yaitu rasa percaya diri yang rendah, merasa tidak diperhatikan keluarga, merasa tidak disukai oleh guru dan teman-teman, mudah tersinggung, mudah putus asa dan bersikap pesimis terhadap kompetisi dalam bersaing dengan orang lain dalam hal prestasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 17 Januari 2019, siswa SMP Mardi Rahayu belum memiliki konsep diri positif yaitu masih memiliki rasa percaya diri yang rendah, merasa tidak diperhatikan oleh keluarga, tidak disukai oleh guru dan teman, mudah putus asa dan bersikap pesimis terhadap kompetisi dalam bersaing dengan orang lain dalam hal prestasi, dan merasa tidak berharga. Jika masalah tersebut tidak ditangani dengan baik akan membawa dampak yang besar bagi siswa berupa berbagai permasalahan yang timbul dan menghambat siswa dalam memahami dirinya sendiri. Guru BK di SMP Mardi Rahayu belum memberikan layanan secara khusus untuk mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aisah, Wibowo dan Purwanto (2017) di SMP Negeri 1 Tlogowungu Pati dan SMP Negeri 2 Tlogowungu Pati, beberapa siswa masih menunjukkan konsep diri yang rendah yaitu pada siswa kelas VIII, diantaranya: siswa yang belum menerima dirinya karena kekurangan-kekurangannya, kurang percaya diri merasa dirinya terlalu bodoh, perilaku siswa seperti mudah putus asa dan sering mengeluh karena tugas yang diberikan, mudah marah atau tersinggung dengan teman, tidak menghargai teman, sering mengeluh terhadap diri sendiri, merasa tidak diperhatikan keluarga, merasa pesimis atau tidak mampu apabila disuruh untuk mengerjakan atau menjalankan tugas tertentu, merasa malu dan tidak yakin terhadap dirinya dan kurang memiliki motivasi untuk berkompetensi dalam berprestasi, dan merasa pesimis terhadap masa depannya. Hal ini menandakan bahwa konsep diri siswa masih rendah.

Konsep diri merupakan kesan seseorang terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya tentang diri sendiri, orang lain dan hal-hal yang dicapai. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memiliki gambaran diri yang positif dengan menyadari kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya. Seorang siswa yang memiliki konsep diri positif akan memiliki pandangan dan penilaian terhadap diri dirinya sendiri. Semakin positif konsep diri seseorang maka akan semakin mudah mencapai keberhasilan. Konsep diri positif juga akan membuat individu bersikap optimis, berani mencoba hal-hal baru, berani sukses dan berani gagal, penuh percaya diri, antusias, merasa diri berharga, berani menetapkan tujuan hidup serta bersikap dan berpikir positif.

Oleh karena itu untuk mengembangkan konsep diri positif diperlukan sebuah layanan yang akan membantu siswa untuk mengembangkan konsep diri mereka agar mereka menjadi pribadi yang memiliki sikap optimis, berani mencoba hal-hal baru, penuh percaya diri, antusias dan merasa berharga.

Berbagai alternatif yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya dengan memberikan layanan konseling kelompok behavior. Konseling kelompok behavior adalah suatu proses yang membantu peserta didik untuk

memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu dan memiliki untuk menghapus pola-pola tingkah laku yang maladaptif dan membantu konseli dalam mempelajari pola-pola perilaku yang konstruktif serta mengubah tingkah lakunya.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok behavior berpengaruh terhadap konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran.

### **1. Konsep Diri**

Konsep diri bukanlah bawaan individu sejak lahir, tetapi hasil belajar dari pengalaman melalui interaksi dengan lingkungan baik keluarga maupun lingkungan yang lebih luas. Konsep diri merupakan pandangan dan perasaan seseorang tentang dirinya sendiri dan bersifat psikologis, sosial maupun fisik, artinya seorang individu memandang dirinya tidak hanya dari satu sisi tetapi secara keseluruhan karena hal tersebut akan berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari (Rakhmat 2015:103). konsep diri adalah gambaran seseorang tentang dirinya yaitu gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional serta prestasi yang dicapai. Keyakinan yang dimiliki individu tersebut terbentuk dari pandangan terhadap dirinya sendiri maupun pendapat orang lain yang memiliki pengaruh mengenai dirinya serta pandangan tentang kompetensi yang dimiliki oleh individu dalam berbagai aspek (Hapsari 2016 : 288).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan konsep diri adalah gambaran seseorang mengenai dirinya yaitu gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial dimana seseorang mampu menerima keadaan fisik, dan yakin akan kecerdasan atau kemampuannya sendiri serta pendapat tentang hal yang dicapai secara keseluruhan melalui pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan.

### **2. Asumsi Tingkah Laku Bermasalah**

Tingkah laku dikatakan bermasalah yaitu perilaku atau kebiasaan negatif dan tidak tepat atau tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku ini terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungan. Perilaku dikatakan salah penyesuaian jika tidak selamanya membawa kepuasan bagi individu dan akhirnya membawa individu pada konflik dengan lingkungannya (Latipun, 2015 : 95-

96). Tingkah laku bermasalah yaitu perilaku tidak pantas yang meliputi perilaku sangat kuat dan berlebihan, tidak masuk akal yang digunakan untuk menghindari stimulus yang tidak menyenangkan yang diasosiasikan dengan hukuman (Feist, 2010 : 188).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan asumsi tingkah laku bermasalah adalah perilaku atau kebiasaan yang sangat kuat dan berlebihan yang digunakan untuk menghindari stimulus dan terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungan.

### **3. Konseling Kelompok Behavior**

Konseling kelompok behavioral adalah konseling yang memodifikasi perilaku yaitu tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Modifikasi ini adalah usaha untuk mengubah perilaku yang tidak adaptif. Kebiasaan tidak adaptif tersebut dilemahkan dan dihilangkan, perilaku yang adaptif ditimbulkan dan dikukuhkan. Upaya dalam mengubah atau memodifikasi perilaku tidak adaptif menjadi perilaku adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Komalasari (2011 : 154). Konseling kelompok behavioral adalah konseling yang membantu klien atau konseli dalam mempelajari cara bertindak yang baru dan tepat, atau membantu konseli dalam mengubah atau menghilangkan tindakan yang kurang atau berlebihan dari kelaziman. Gladding (2015 : 260).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan konseling kelompok behavioral adalah konseling yang memodifikasi perilaku yaitu tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku dan membantu konseli dalam mempelajari cara bertindak yang baru.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Dalam penelitian ini variabel bebas adalah konseling kelompok behavior( X) dan variabel terikat adalah konsep diri. Penelitian ini menggunakan true experimental design ini menggunakan pretest-posttest design.

Pengambilan sampel dilakukan secara random. Random dilakukan terhadap kelas IXA, IX B, IX C dan IX D. kelas IX D sebagai kelompok uji coba instrument skala psikologis. Dua kelas yang lain yaitu kelas IX A digunakan sebagai kelompok kontrol dan kelas IX B sebagai kelompok

eksperimen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel distribusi frekuensi bergolong sesuai dengan kategori jawaban skala psikologis pengaruh konseling kelompok behavior terhadap konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
**Kategori Interval**

skor	Kriteria
31 - 53	Sangat Rendah
54 - 76	Rendah
77 - 99	Tinggi
100 - 122	Sangat Tinggi

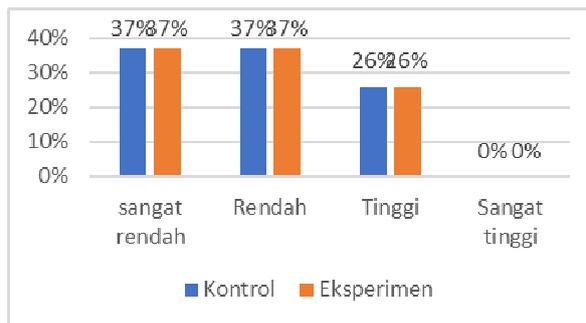
Berdasarkan hasil pretest pada kelompok kontrol skala konsep diri pada siswa kelas IX SMP Mardi Rahayu Ungaran dapat diketahui ada sepuluh siswa dengan kategori sangat rendah dengan interval kelas 31-53 atau 37% , sepuluh siswa dengan kategori rendah dengan interval 54-76 atau 37% dan tujuh siswa dengan kategori tinggi dengan interval 77-99 atau 26%.

Berdasarkan hasil pretest mengenai skala konsep diri pada kelompok eksperimen siswa kelas IX SMP Mardi Rahayu Ungaran dapat diketahui terdapat sepuluh siswa dengan kategori sangat rendah dengan interval 31-53 atau 37%, sepuluh siswa dengan kategory rendah dengan interval 54-77 atau 37% dan tujuh siswa dengan kategori tinggi dengan interval 77-99 atau 26%.

Berdasarkan hasil analisis data pretest kelompok eksperimen mengenai skala konsep diri ssiwa SMP Mardi Rahayu Ungaran dapat digambarkan dengan grafik sesuai kategori interval.

Gambar 1

Grafik Pretest Kelompok kontrol dan eksperimen sebelum perlakuan



Hasil rata-rata pre-test diperoleh rata-rata 51,7 untuk kelas IX A dan 49,9 untuk kelas IX B sehingga selisih antara kelas IX A dan Kelas IX B adalah 1,8 secara relatif sama dengan hasil pre-test. Setelah diketahui hasil pre-test kemudian ditentukan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan purposive sampling. Sugiyono (2014: 124) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Nilai rata-rata kelompok yang paling rendah kemudian digunakan sebagai kelompok eksperimen dan nilai kelompok yang lebih tinggi digunakan sebagai kelompok kontrol.

Hasil data yang diperoleh kemudian diuji menggunakan pola matched group design dengan cara mean matching untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara kedua kelompok tersebut. Hadi (2015:575) Matched Group matching adalah eksperimen yang dilakukan pada sampel dari populasi atau dari sub sub populasi yang di antara keduanya mendapatkan hasil yang sama. Selisih antara keduanya yaitu 1,8 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan sehingga dapat memperoleh kesimpulan yang sama. Antara kedua kelompok tersebut dijadikan sampel sebagai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebanyak 10 siswa di masing-masing kelompok tersebut menggunakan Matched Groups Designs.

Kelas IX A

52	53
51	46
52	53
53	53
52	52
<hr/>	
517 = 51,7	
10	

Kelas IX B

48	49
48	50
55	53
49	51
52	48
<hr/>	
499 = 49,9	
10	

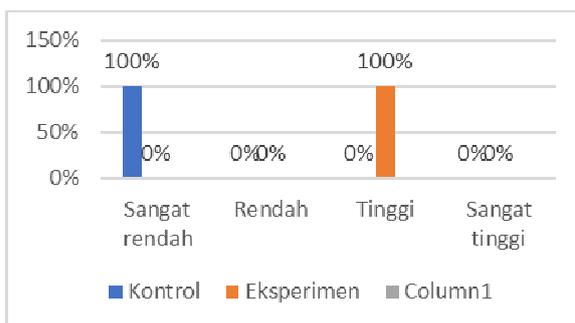
Dari dua kelompok diperoleh hasil dari kelas IX A 51,7 dan hasil dari kelas IX B adalah 49,9. Selisih dari kedua kelompok tersebut adalah 1,8 maka kesimpulannya bahwa kelas IX A tidak ada perbedaan dengan kelas IX B, dari kedua kelompok tersebut dapat ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelas IX B sebagai kelompok eksperimen yang diberikan tindakan layanan konseling kelompok behavior oleh peneliti dan kelas IX A sebagai kelompok kontrol yang diberikan tindakan layanan oleh guru BK .

Berdasarkan hasil posttest mengenai skala konsep diri pada siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran pada kelompok kontrol dapat diketahui dari sepuluh siswa yang mengikuti konseling kelompok behavior pada kategori sangat rendah dengan interval 31-51 atau 100%. Kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan karena tidak diberi perlakuan. Berdasarkan hasil posttest mengenai skala konsep diri pada kelompok eksperimen dapat diketahui berada pada kategori tinggi dengan interval 77-99 atau 100%.

Adapun grafik ada posttest kelompok kontrol dan kelompok eksperimen mengenai skala konsep diri pada siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran dapat digambarkan dengan grafik sesuai interval.

**Gambar 2**

**Grafik Posttest kelompok kontrol dan eksperimen sesudah perlakuan.**



Berdasarkan hasil posttest mengenai skala konsep diri pada siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran pada kelompok eksperimen dapat diketahui dari sepuluh siswa yang mengikuti konseling kelompok behavior berada pada kategori tinggi dengan interval 77-99 atau 100%.

Hasil analisis dari data posttest kelompok eksperimen mengenai skala konsep diri pada siswa kelas IX SMP Mardi Rahayu Ungaran dapat digambarkan dengan grafik sesuai interval.

Hasil analisis data menggunakan Uji T-test dengan bantuan program SPSS adalah sebagai berikut:

Posttest			
t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	sig	kesimpulan
2,392	2,110	0,040	Terdapat pengaruh

Berdasarkan hasil penghitungan analisis t pada kelompok kontrol dan eksperimen pada saat posttest, diperoleh nilai thitung sebesar 2,392 sementara ttabel dengan taraf 5% sebesar 2,110. Nilai thitung > ttabel (2,392 > 2,110) yang berarti ada perbedaan konsep diri pada siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada saat posttest.

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok behavior dapat berpengaruh terhadap konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran. Dengan demikian maka hipotesis kerja (Ha) berbunyi ada pengaruh konseling kelompok behavior terhadap konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Suwardani dkk(2014) Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi rendahnya konsep diri siswa yaitu dengan pendekatan Teori Behavioral (Teori Tingkah Laku). Seperti yang telah diketahui bahwa teori konseling behavioral merupakan teori yang mempelajari tingkah laku. Penekanan utamanya adalah pada sebagian besar dari keseluruhan yang dipengaruhi oleh keadaan-keadaan lingkungan yang mendesak dalam pembelajaran dan berkesinambungan bentuk-bentuk tingkah laku tertentu. Teori konseling behavioral memiliki kelebihan dan juga kelemahan. Kelebihan dari teori konseling behavioral yaitu sangat tepat untuk memperoleh kemampuan yang membutuhkan praktek dan pembiasaan yang mengandung unsur-unsur seperti kecepatan, spontanitas, kelenturan, refleksi, dan daya tahan,

Berdasarkan hasil analisis data yang

dilakukan dari hasil skor rata-rata pretest kelompok eksperimen 49,9 dengan rata-rata 49,9. Berdasarkan hasil rata-rata skor pretest dapat disimpulkan bahwa konsep diri pada kelompok eksperimen sebelum diberikan treatment berupa konseling kelompok behavior pada kategori sangat rendah. Sedangkan posttest pada kelompok eksperimen diperoleh total skor 840 dengan rata-rata 84 dapat disimpulkan bahwa konsep diri pada kelompok eksperimen tergolong dalam kategori tinggi. Rata-rata hasil posttest konsep diri menunjukkan ada peningkatan dibandingkan rata-rata hasil pretest pada skala konsep diri. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa ada peningkatan konsep diri sebesar 6,88 setelah mendapatkan treatment.

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan konsep diri siswa setelah mendapatkan konseling kelompok behavior. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok behavior berpengaruh terhadap konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pretest menunjukkan adanya rata-rata konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran kelompok kontrol 51,7 dan kelompok eksperimen 49,9 sedangkan hasil posttest menunjukkan rata-rata konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran kelompok Kontrol sebesar 51,3 dan kelompok eksperimen 84. Rata-rata hasil posttest konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran menunjukkan peningkatan dibandingkan rata-rata hasil pretest dengan selisih skor 6,88%.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,392 > 2,110$ ) yang berarti bahwa ada pengaruh konseling kelompok behavioral untuk meningkatkan konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Melihat dari hasil penelitian, saran yang dapat diajukan penelitian adalah :

Peserta didik dapat memanfaatkan konseling kelompok behavior sebagai bekal dalam meningkatkan konsep diri. Konseling kelompok behavioral diharapkan dapat membantu peserta didik dalam memahami pentingnya konsep diri

postif dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Farida Nurul Aisah, Mungin Eddy Wibowo & Edy Purwanto. 2017. Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Unnes*.
- Feist, Jess. Gregory. 2010. *Teori Kepribadian*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Gladding, T. Samuel. 2012. *Konseling Profesi Yang menyeluruh*. Jakarta Barat. PT Indeks. Kembangan.
- Hadi, Sutrisno. 2015. *Metodologi Riset*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Hapsari, Iriani Indri, 2016: *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta. Indeks.
- Karyanti & Naili Arifah. 2017. *Panduan Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Mengurangi Perilaku Agresif*. *UWAIS Inspirasi Indonesia*. (1):179.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta. Indeks.
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang. UMM Press.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2013. *Psikologi Komunikasi*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Ramli, Muhamad & Sumitro Widodo. 2015. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Ips Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif*. *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1):1-8.
- Riadin, Agung, dkk. 2017. *Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Dasar Negeri (Inklusi) Di Kota Palangka Raya*. *Anterior Jurnal*, 17(1):22-27.
- Setiawan, MA. 2017. *Belajar dan pembelajaran*. UWAIS Inspirasi Indonesia.
- Setiawan, MA. 2018. *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*

Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta.

Suwardani Ni Pipi, Darsana dan Suranata. 2014. "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja. Jurnal Undiksa Bimbingan Konseling. Vol 2 No 1. Offset.