



PENGARUH KONSELING KELOMPOK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP KONSEP DIRI NEGATIF SISWA SMP

Sintiya Moomin, Maryam Rahim, Salim Korompot, Nurul Maulida Alwi

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia
maryamrahim63@gmail.com

ABSTRAK

Self Management dapat dilakukan melalui layanan konseling kelompok, salah satu masalah yang terjadi dalam kesulitan mengelola diri yaitu konsep diri negatif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok *self management* terhadap konsep diri negatif siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Gorontalo. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan rancangan *One-Group Pre test-Post test Design*. Variabel X adalah konseling kelompok *self management* dan konsep diri negatif merupakan variabel Y. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo yang berjumlah 10 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata *pre test* 154,90 dan nilai rata-rata *post test* 101,50. Hasil pengujian hipotesis diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $22,557 > 3,25$. Dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini yakni terdapat pengaruh konseling kelompok *self management* terhadap konsep diri negatif siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo, dalam arti bahwa konseling kelompok *self management* dapat diterima dan dapat meminimalisir konsep diri negatif.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; Self Management; Konsep Diri Negatif

ABSTRACT

Self-management can be accomplished through group counseling services; one of the issues that arise in self-management difficulties is students' negative self-concept. This study aims to see how self-management group counseling affects the negative self-concept of class VIII students at SMP Negeri 1 Gorontalo. This type of research is a pre-experimental study with a one-group pre test-post test design. Self-management group counseling is variable X, and negative self-concept is variable Y. This study's research subjects were class VIII students from SMP Negeri 1 Gorontalo City, who recruited 10 students. The sampling technique used was purposive sampling. The results showed the average pre test score was 154.90 and the post test average was 101.50. The results of hypothesis testing obtained $t_{count} > t_{table}$ that is $22.557 > 3.25$. The keyword in this research is that the influence of self-management group counseling on the self-concept of class VIII students at SMP Negeri 1 Gorontalo City, in the sense that self-management group counseling is acceptable and can minimize the negative self concepts.

Keywords: Group Counseling; Self-Management; Negative Self-Concept

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebagai makhluk individu sekaligus makhluk sosial dalam bersikap dan berperilaku tidak akan terlepas dari konsep diri yang dimilikinya. Berbagai masalah yang dihadapi oleh setiap siswa tidak terlepas dari keberadaan siswa dalam lingkungannya. Salah satu masalah yang dialami oleh siswa termasuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah masalah konsep diri negatif. Konsep diri memiliki komponen yang stabil dan tidak stabil. Cara yang tetap konsisten dari satu situasi ke situasi lain sering kali merupakan inti dari situasi konsep diri seseorang. Hal ini dapat mencakup ingatan spesifik, keyakinan umum tentang diri sendiri, spesifik peran, dan atribut. Misalnya, menjadi orang yang cerdas atau orang yang dermawan penting untuk konsep diri seseorang dan tidak akan bervariasi dalam konteks yang berbeda (Helm, 2017).

Siswa yang mempunyai konsep diri positif cenderung berpandangan pada pencapaian tujuan dalam berbagai bidang yang ditekuni. Konsep diri (*self-concept*) merupakan pandangan seorang siswa mengenai diri sendiri yang terdiri dari dua bentuk yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Helm, (2017) dan Kurniawati (2014), mendefinisikan konsep diri sebagai bentuk pandangan atau persepsi perasaan seseorang baik tentang potensi, kelebihan, maupun kelemahan tentang diri seseorang yang bersifat sosial, psikologis, memori episodik, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai dari hasil eksplorasi seseorang terhadap lingkungannya. Konsep diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (Subaryana, 2015), yang menyatakan bahwa terdapat tiga belas faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu bentuk tubuh, cacat tubuh, kondisi tubuh, pakaian, nama panggilan, intelegensi, tingkat aspirasi, emosi, pola kebudayaan, sekolah, status sosial dan pengaruh keluarga. Misalnya, apabila siswa memandang dirinya belum mampu, maka siswa tersebut merasa bahwa dirinya tidak akan mampu bersaing dengan orang lain. Sebaliknya, apabila siswa memandang dirinya sebagai orang yang mampu, maka siswa tersebut akan bersungguh-sungguh untuk belajar mengasah kemampuannya dalam bersaing di bidang apapun. Pada saat itulah konsep diri, baik yang positif maupun negatif mulai terbentuk dilihat dari persepsi atau pandangan diri seseorang terhadap kemampuan diri siswa.

Hal ini senada dengan pendapat yang diungkapkan oleh (Syam, Nina, 2012),

menyatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki konsep diri negatif jika siswa memandang dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Oleh karena itu, Karwowski (2015), mengatakan bahwa sekolah dan kondisi kelas sangat dapat dipelajari sebagai elemen potensial yang mempengaruhi konsep diri kreatif siswa yang dapat dikatakan akan menjadi konsep diri positif. Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo, pada 11 kelas (rombongan belajar), masing-masing berjumlah 34-35 orang per kelasnya dan terdapat 20 sampai 25 orang siswa memiliki konsep diri negatif. Perilaku yang sering tampak pada siswa-siswa tersebut antara lain mudah tersinggung dengan pembicaraan teman yang mengandung sindiran, mudah putus asa, merasa diri lemah dan memandang bahwa dirinya kurang mampu bersaing di bidang ekstrakurikuler maupun ekstrakurikuler, cenderung pesimis dengan kemampuannya, lebih suka diam dan tidak aktif pada saat proses pembelajaran, dan ketika diminta oleh guru untuk menjawab pertanyaan siswa lambat merespon dan merasa malu untuk mengungkapkan pendapatnya karena takut jawabannya salah meskipun siswa-siswi tersebut memiliki kemampuan intelektual rata-rata bahkan beberapa di antaranya memiliki kemampuan intelektual yang tinggi.

Permasalahan konsep diri negatif pada siswa-siswi memerlukan penanganan secara intensif agar siswa memperoleh perubahan pandangan atau pemikiran, dan memiliki konsep diri yang positif, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Layanan bimbingan dan konseling dengan strategi konseling kelompok merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalisir konsep diri negatif siswa, bahkan dapat membantu siswa memiliki pandangan konsep diri positif. Nurihsan (Kurnanto, M, 2014), mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada siswa dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan siswa. Sehubungan dengan pendapat Kulbaş & Özabacı (2021); Ristianti, et al. (2019); Yusop et al. (2020), saat ini telah meningkat, pentingnya praktik konseling kelompok yang menjangkau lebih dari satu orang (anak-anak, remaja, muda, orang dewasa, orang paruh baya dan orang tua) pada saat yang sama, berbagi masalah umum, dan tidak merasa sendirian. Indikator tahap-tahap

Dipublikasikan Oleh :
UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

dalam konseling kelompok menurut Prayitno (Kurnanto, 2014): (1) Tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, (4) tahap pengakhiran. Variabel terikat adalah konsep diri negatif dengan indikator yang dikemukakan Williard D. Brooks dan Philip Emmert (Rakhmat, 2005), yakni: (1) peka pada kritik, (2) responsif terhadap pujian, (3) bersikap hiperkritis, (4) cenderung merasa tidak disenangi orang lain dan kurang diperhatikan, dan (5) bersikap pesimistis terhadap kompetisi.

Salah satu teknik yang digunakan pada siswa adalah teknik *self management* yang juga menurut (Alwi et al., 2020), merupakan bagian dari teknik modifikasi perilaku. Gambaran singkat tentang intervensi terapeutik terhadap populasi remaja atau siswa menengah yang sulit dan perlu dilakukan pengenalan prinsip-prinsip teori manajemen diri (Cooper et al., 2007). Menurut J.B. Watson (Hanum, 2017); Cormier dan Cormier (Sholihah et al., 2013); Sa'diyah et al. (2016); Alwi, et al. (2020), menjelaskan bahwa teknik *self management* merupakan bagian dari pendekatan behavioristik yang mempelajari tingkah laku siswa, bertujuan merubah perilaku *maladaptif* menjadi *adaptif* dengan satu strategi atau kombinasi strategi. *Self-management* diasumsikan sebagai suatu teknik yang dapat membantu siswa dalam mengubah konsep diri negatif (perilaku lama) ke arah yang positif (perilaku baru), atau meminimalisir konsep diri negatif, dengan alasan bahwa segala sesuatu yang terjadi pada diri seseorang tidak lepas dari bagaimana siswa tersebut memajemen dirinya agar menjadi pribadi yang positif. Inzlicht, et al. (2021), juga mengemukakan bahwa *self management* juga termasuk bagian dari kontrol diri sebagai proses penyelesaian konflik (nyata dan antisipasi) antara dua tujuan yang bersaing atau berbeda manfaatnya bagi diri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Aisah, et al., 2017; Amaliyah, 2020; Suwardani, N. P., et al., 2014) yang membuktikan bahwa *self management* merupakan bagian dari konseling kelompok yang mampu meningkatkan konsep diri siswa ke arah lebih positif.

Berdasarkan penelitian Agustin, et al. (2018); Aisah, et al. (2017); Hanum, (2017), bahwa konseling kelompok *self management* merupakan pendekatan *cognitive-behavior* yang dirancang untuk membantu siswa mengontrol dan mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih efektif dan dapat mengubah pandangan dirinya berkaitan dengan hal negatif menjadi positif dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penguasaan terhadap rangsangan

(*stimulus control*) dan *reinforcement* yang positif (*self-reward*). Dari uraian tujuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self management* bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya sehingga mampu memiliki keterampilan untuk mengelola dan mengarahkan perilakunya kearah yang lebih efektif, sehingga dapat mencapai perkembangan yang optimal.

Rata-rata keseluruhan *the percentage of nonoverlapping data* (PND) dari 81,9% yang dilaporkan, dan para peneliti menyimpulkan bahwa intervensi *self-management* adalah *treatment* yang efektif untuk meningkatkan perilaku seseorang (Carr, Monica et al., 2014). Menurut (Aisah, et al., 2017), dalam melaksanakan strategi atau upaya untuk menjalankan layanan konseling kelompok profesional melalui teknik *self management*, upaya yang harus dilakukan oleh seseorang, yaitu: (1) komitmen klien untuk mengubah perilakunya, (2) mengidentifikasi perilaku yang diharapkan, (3) menggunakan strategi *self management* (*self monitoring, stimulus-control, dan self reward*), dan (4) mengevaluasi perubahan perilaku. Penggunaan *self management* dalam proses konseling kelompok diharapkan mampu mengubah konsep diri negatif siswa, agar siswa memperoleh perubahan pandangan, pemikiran dan perilaku ke arah yang positif sehingga siswa dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan model *One-Group Pre test-Post test*. Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah konseling kelompok *self management* dan variabel (Y) dalam penelitian ini adalah konsep diri negatif.

Berdasarkan hasil sebar angket kepada 30 orang siswa kelas VIII diperoleh subyek penelitian sebanyak 10 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo yang diperoleh melalui teknik purposive sampling. Dari jumlah persentasi terendah berjumlah 8 orang siswa yang sedang mengalami masalah konsep diri negatif dan jumlah persentase tertinggi sebanyak 2 orang siswa yang konsep dirinya positif yang menjadi kontribusi pemikiran dan contoh yang baik terkait dengan masalah-masalah konsep diri positif. Teknik pengumpulan data berupa angket skala likert yang digunakan untuk *pre-test* dan *post-test* disusun berdasarkan kisi-kisi instrument yang dibuat sesuai dengan penjabaran dari indikator variabel

penelitian dengan kriteria reliabilitas angket yakni:

Tabel 1. Kriteria Analisis Deskriptif Persentase

Reliabilitas	Kriteria
0,80 -1,00	Sangat tinggi
0,60 -0,80	Tinggi
0,40 -0,60	Sedang
0,20 -0,40	Rendah
0,00 -0,20	Sangat Rendah

Observasi dan wawancara sebagai teknik pendukung. Hipotesis penelitian yaitu konseling kelompok *self management* memiliki pengaruh terhadap konsep diri negative siswa. Pengolahan data untuk uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik uji-t. Pengujian hipotesis dilakukan dengan aplikasi statistik SPSS versi 23.0. Kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ di mana t_{tabel} didapat dari daftar distribusi t dengan $dk = n - 1$ dengan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan delapan kali *treatment*. Pada *treatment* pertama, masalah konsep diri negatif yang dibahas dalam kegiatan ini adalah “Siswa mudah marah apabila dinasehati oleh orang lain”. Kedua, Sulit mengintrospeksi diri baik kelebihan maupun kekurangan diri”. Ketiga, “Siswa mudah putus asa apabila mengalami suatu kegagalan”. Keempat, “Siswa merasa kurang senang punya teman yang tidak aktif dalam mengerjakan tugas”. Kelima, “Kurang mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri”. Keenam, “Selalu memandang dirinya lemah dan tidak dapat berbuat apa-apa”. Ketujuh, “Kurang senang membantu orang lain dengan ikhlas” dan kedelapan “Mudah tersinggung dengan pembicaraan orang lain” dengan tahapan yang sesuai dengan satuan layanan bimbingan dan konseling. Kesimpulan dari hasil dari *treatment* yang diperoleh yaitu siswa yang bersangkutan mampu meminimalisir konsep diri negatif yang dialami. Siswa merasa senang dan berharap untuk kedepan memiliki perilaku lebih baik dari sebelumnya.

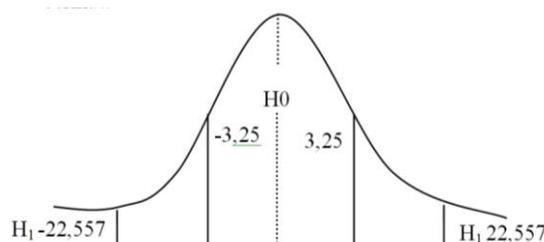
Tabel 2. Data Hasil Penelitian

	Skor tertinggi	Skor terendah	(\bar{x})	SD
Pretest	165	150	154.90	7.279
Posttest	110	89	101.50	5.986

Berdasarkan hasil analisis data terdapat perubahan yang signifikan setelah dilaksanakannya

konseling kelompok *self management* terhadap konsep diri negatif siswa yang terlihat pada skor rata-rata sebelum *treatment* yang awalnya memiliki tingkat konsep diri negatif yang tinggi, kemudian mengalami penurunan skor setelah *treatment*. Dengan dilaksanakannya konseling kelompok *self management*, maka hal itu telah meminimalisir konsep diri negatif siswa menjadi konsep diri yang positif.

Berdasarkan analisis data pengujian hipotesis diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $22,557 > 3,25$, yang berarti t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini, yakni terdapat pengaruh konseling kelompok *self management* terhadap konsep diri negatif siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo, dalam arti bahwa konseling kelompok *self management* dapat diterima dan meminimalisir konsep diri negatif siswa. Untuk jelasnya dapat dilihat pada kurva sebagai berikut:



Gambar 1. Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis (O_1 dan O_2)

Berdasarkan kurva diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang berarti bahwa t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , maka H_0 ditolak dan menerima H_1 , yang berarti terdapat pengaruh konseling kelompok *self management* terhadap konsep diri negatif siswa.

Menurut Mehrad (2016), konsep diri merupakan salah satu faktor penting bagi setiap siswa. Konsep diri harus dianggap sebagai masalah kritis yang dapat berdampak pada sikap siswa terhadap kehidupan dan masyarakat. Di beberapa kasus, konsep diri dapat mengubah cara siswa berperilaku dan hubungan dengan orang lain dalam berbagai budaya dan masyarakat

Pendapat ini merujuk pada konsep diri positif, dalam arti bahwa setiap siswa penting memiliki konsep diri positif. Oleh sebab itu, siswa-siswi yang memiliki konsep diri negatif perlu dibantu untuk mengubah konsep diri negatif mereka menjadi konsep diri positif. Konsep diri akademik yang positif sering disebut sebagai variabel penting memfasilitasi pencapaian

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

akademik. Hasil penelitian Sultra, et al. (2019), menunjukkan bahwa siswa dengan konsep diri positif cenderung berhasil dalam matematika. Siswa yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih berprestasi di sekolah dari pada mereka yang memiliki konsep diri negatif. Penelitian yang dilakukan oleh (Ulfa & Suarningsih, 2018), menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok melalui teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kapontori. Hasil penelitian Ardani, dkk, (2019), menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa. penelitian lainnya dari Asri & Sunarto, (2020) dan Sari, dkk., (2021) menjelaskan tentang konsep diri negatif yaitu individu tidak mampu melakukan penerimaan diri, menganggap tidak disukai orang lain disekitarnya atau memiliki persepsi negative terhadap diri, memiliki perasaan bersalah dan ragu-ragu. Masalah konsep diri negatif dimiliki siswa perlu diintervensi karena dapat menghambat prestasi belajar siswa di sekolah terutama dalam menghadapi lingkungannya. Masalah konsep diri negatif merupakan masalah yang sering muncul pada diri setiap siswa, biasanya masalah tersebut akan terlihat ketika siswa diminta untuk tampil berbicara didepan kelas, siswa merasa tidak mampu untuk melakukannya karena siswa tersebut merasa tidak percaya diri dengan potensi yang dimiliki, sehingga siswa cenderung memandang dirinya lemah dan kurang dapat berbuat apa-apa, menyalahkan diri sendiri bahkan membuat kondisi diri siswa merasa tidak baik, akan menimbulkan kekecewaan terhadap diri sendiri bahkan akan mempengaruhi dirinya dalam menyesuaikan diri di lingkungannya.

Masalah konsep diri bagi siswa terutama siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo banyak terjadi sehingga diperoleh hasil bahwa siswa di sekolah tersebut memiliki konsep diri negatif yang tinggi, misalnya siswa yang merasa tersinggung dengan pembicaraan orang lain, dan merasa putus asa dengan kegagalan serta masih banyak lagi masalah konsep diri negatif yang ada di sekolah tersebut, terutama siswa di kelas VIII. Masalah konsep diri negatif sudah menjadi salah satu masalah utama yang sering terjadi dalam kalangan siswa, untuk menangani masalah seperti ini, peneliti mengambil solusi untuk melaksanakan konseling kelompok *self management* sebagai alternatif yang tepat untuk membantu siswa dalam meminimalisir konsep diri negatif menjadi konsep diri yang positif. Sesuai dengan hasil penelitian Muzdalifah, dkk, (2021), menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self*

concept memberikan dampak positif pada siswa. Hal tersebut dapat dilihat pada perubahan skor yang telah diperoleh baik sebelum *treatment* dan sesudah *treatment*. Hasil penelitian yang telah dilakukan ini tentu saja lebih menguatkan alasan bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat digunakan untuk mengembangkan perilaku tertentu pada diri siswa, termasuk meminimalisir konsep diri negatif.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *self management* terhadap konsep diri negatif siswa di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* dapat diterima dan dapat meminimalisir konsep diri negatif siswa. Oleh sebab itu, disarankan kepada guru bimbingan dan konseling/konselor agar menggunakan konseling kelompok teknik *self-management* dalam meminimalisir konsep diri negatif siswa di sekolah dan untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel lain atau membuat inovasi media panduan strategi mengelola diri yang efektif.

REFERENSI

- Agustin, L., W, Sutardjo, A., & Rahayu, Makmuroh, S. (2018). Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafsi: Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan Self-Direction In Learning Siswa. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.2399>
- Aisah, F, N., Wibowo, M, E., & Purwanto, E. (2017). Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 147–153.
- Alwi, N. M., Pandang, A., & Syahril, M. F. (2020). Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Kecanduan Gadget dalam Jejaring Sosial pada Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(3), 143–150. <https://doi.org/DOI:> <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v4i2.725>
- Amaliyah, F, S. (2020). Meningkatkan Konsep Diri Melalui Strategi Self Management dalam Konseling Kelompok Pada Siswa SMP. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020. PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*, 64–70.
- Ardani, Wahyu, A., Erwin, A., & Halik, A. (2019).

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Membolos. *Guidance Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 16(01), 7–14.
- Asri, D. N., & Sunarto. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(1), 1–11. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang>
- Carr, Monica, E., Moore, Dennis, W., & Anderson, A. (2014). Self-Management Interventions on Students with Autism: A Meta-Analysis of Single-Subject Research. *Exceptional Children*, 81(1), 28–44. <https://doi.org/10.1177/0014402914532235>
- Cooper, J., Heron, T., & Heward, W. (2007). *Applied Behavior Analysis*. eBook. Pearson Higher Ed.
- Hanum, N. (2017). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut SEI Tuan TA 2016/2017* (Issue 2009). Doctoral dissertation, UNIMED.
- Helm, P. (2017). Self-Concept. In *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Social Theory* (pp. 1–3). <https://doi.org/10.1177/1536504211427855>
- Inzlicht, M., Werner, Kaitlyn, M., Briskin, Julia, L., & Roberts, Brent, W. (2021). *Integrating Models of Self-Regulation*. Annual Reviews of Psychology. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
- Karwowski, M. (2015). Peer Effect on Students' Creative Self-Concept. *Journal of Creative Behavior*, 49(3), 211–225. <https://doi.org/10.1002/jocb.102>
- Kulbaş, E., & Özabacı, N. (2021). The Effects of the Positive Psychology-Based Online Group Counselling Program on Mothers Having Children with Intellectual Disabilities. *Journal of Happiness Studies*, 0123456789, 1–29. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00472-4>
- Kurnanto, M, E. (2014). *Konseling Kelompok*. ALFABETA.
- Kurniawati, K. (2014). *Komunikasi Antar Pribadi Konsep dan Teori Dasar*. Graha Ilmu.
- Mehrad, A. (2016). Mini Literature Review of Self-Concept. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(2), 62. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v5i2.6036>
- Muzdalifah, Anwar, K., & Nurmiati. (2021). *Meningkatkan Motivasi Belajar dengan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Concept Terhadap Siswa Peringkat Akhir Kelas VIII di SMP Negeri 1 Banjarmasin*. 7(1), 18–24.
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi*. PT. Rosdakarya.
- Risianty, Dina, H., Danim, S., Winarto, H., & Dharmayana, I. W. (2019). The development of group counselling assessment instruments. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(10), 267–272.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, Diana, A. (2016). Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6(2), 67–78.
- Sari, R. P., Putri, R. D., & Surtiyoni, E. (2021). Pengembangan E Book Bimbingan Dan Konseling Pada Materi Konsep Diri Negatif. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 213–218. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.213-218>
- Sholihah, N., Hariastuti, Retno, T., Setiawati, D., & Pratiwi, Titin, I. (2013). Penerapan Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC SURABAYA. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 1–13.
- Subaryana. (2015). Konsep Diri dan Prestasi Belajar. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 7(2), 21–30.
- Sultra, Wahyu, Septi, Rahma, Y., Usodo, B., & Pramudya, I. (2019). Self-Concept of Junior High School Student in Learning Mathematics. *The International Conference On Mathematical Analysis, Its Applications and Learning 2018*, 36, 44–49.
- Suwardani, N. P., Dharsana, I. K. & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Syam, Nina, W. (2012). *Psikologi Sosial Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*. PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Psikologi*

Konseling, 12(1), 120–132.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>

Yusop, Y. M., Zainudin, Z. N., Marzuki, W.,
Jaafar, W., Wan, W. N., & Baharudin, D. F.
(2020). the Effects of Group Counselling.
Journal of Critical Reviews, 7(13), 623–
628. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.13.109>.