

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Nagel Dadi III-B-37 Telp. (031) 5053127; 5041097 Fax. (031) 5062804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 055/Ak.2/FPP/X/2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
UPT SMP NEGERI 23 GRESIK
Jl. Raya Deandles, Wadeng, Kec. Sidayu, Kabupaten Gresik, Jawa Timur
di Gresik

Dengan hormat,
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua UPT SMP NEGERI 23 GRESIK berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Rahmad Fardiansyah
NIM : 205000036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP KONSEP DIRI SISWA DI SMP

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 04 Oktober 2023



Dr. Setiik Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampirat 2 Surat Penerimaan Sekolah


PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMP NEGERI 23 GRESIK
NPSN: 20500510 NIS 200750 NISN: 201050112109
Jalan Raya Wadeng Sidayu Gresik 61153 Telepon/Fax. (031) 3949524 Jawa Timur
E-mail: smp2sidayu@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 800/ /0 /437.53.12.03/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah UPT SMP Negeri 23 Gresik, menerangkan bahwa:

Nama	: Rahmad Fardiansyah
NIM	: 205000036
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Fakultas	: Pedagogi dan Psikologi

Sehubungan dengan permohonan izin penelitian, maka pada dasarnya kami tidak keberatan dengan permohonan tersebut dan memberikn izin untuk mahasiswa melaksanakan penelitian di UPT SMP Negeri 23 Gresik dengan judul penelitian “ PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP KONSEP DIRI SISWA DI SMP”

Demikian pemberitahuan kami, atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Sidayu, 05 Oktober 2023
 Kepala Sekolah
 UPT SMPN 23 GRESIK


SHOFFAN AL QUSYAIRY, S.Pd., M.M
 NIP. 19730822 200007 1 001



BUKU PANDUAN

**Konseling Kelompok Dengan
Teknik *Self Management*
Terhadap Konsep Diri Siswa
Di SMP**



Disusun oleh :

Rahmad Fardiansyah

Kata Pengantar

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah Swt. Zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsinya yang berjudul “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Konsep Diri Siswa di SMP”. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Saw. yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penelitian ini memiliki tujuan mendasar untuk menyelidiki dampak dari konseling kelompok dengan penerapan teknik *self-management* terhadap konsep diri siswa. Dengan mengacu pada pendekatan konseling kelompok, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana sesi-sesi konseling yang terstruktur dan terpandu dapat mempengaruhi persepsi diri siswa secara positif. Diharapkan penelitian ini tidak hanya akan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang efektivitas teknik *self-management* dalam konteks konseling kelompok, tetapi juga dapat memberikan panduan praktis bagi para profesional konseling dan pendidik dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih baik untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini melibatkan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan analisis dokumen terkait. Data yang dihasilkan akan dianalisis secara komprehensif untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang perubahan yang mungkin terjadi dalam konsep diri siswa setelah mengikuti sesi konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi

pengembangan bidang konseling dan pendidikan, khususnya dalam konteks pengembangan konsep diri siswa. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam upaya membantu siswa mencapai potensi penuh mereka dan meraih kesejahteraan psikologis yang optimal. Terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan mendukung penyusunan penelitian ini.

Rahmad Fardiansyah

1 Agustus 2023

BAB I PENDAHULUAN

A. RASIONALISASI

Konsep diri siswa adalah persepsi atau pandangan yang dimiliki oleh seorang siswa terhadap dirinya sendiri, baik dalam hal kemampuan, karakter, maupun kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya (Suwardani. N.P, Dharsana, I.K, 2014). Konsep diri siswa juga mencakup persepsi siswa terhadap lingkungan sekitarnya, seperti teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekolah.

Untuk mengubah perilaku individu menjadi lebih baik diperlukan strategi yang jitu untuk dapat diterapkan sesuai kemampuan individu salah satunya adalah *self-management*. *Self-management* adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri dengan efektif dalam mencapai tujuan dan mengatasi tantangan yang dihadapi (Suwardani. N.P, Dharsana, I.K, 2014). Menurut Covey dalam (Wijoyo, 2015), *self-management* adalah salah satu dari 7 kebiasaan orang yang sangat efektif. *self-management* meliputi kemampuan untuk mengelola waktu, mengatur prioritas, dan mengambil tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai pribadi (Aisah., Wibowo., Purwanto, 2017). Ini melibatkan mengenali kekuatan dan kelemahan pribadi, memahami prioritas dan nilai-nilai, serta mengembangkan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. *self-management* juga mencakup kemampuan untuk mengontrol emosi, mengelola stres, dan membuat keputusan yang tepat (Suwardani. N.P, Dharsana, I.K, 2014). Hal ini juga melibatkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif, mengelola waktu dengan baik, dan meningkatkan produktivitas dan kinerja. Hal ini sangatlah penting bagi siswa untuk dapat menemukan konsep diri guna meningkatkan kualitas hidupnya menjadi lebih baik.

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok untuk dapat membangun hubungan antar teman menjadi lebih akrab dan juga untuk melatih kepekaan sosial bagi setiap anggota kelompok. Konseling kelompok adalah salah satu bentuk konseling yang melibatkan beberapa individu yang mengalami masalah yang serupa atau berkaitan dalam satu sesi konseling (Sumini et al., 2020). Dalam konseling kelompok, konselor bertindak sebagai fasilitator untuk membantu anggota kelompok dalam memperbaiki kondisi emosional dan mental mereka. Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk membantu anggota kelompok mengatasi masalah mereka melalui proses sharing dan diskusi dengan anggota kelompok lainnya (Sumini et al., 2020).

B. TUJUAN INTERVENSI

Tujuan konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah membantu peserta kelompok mengembangkan kemampuan mengelola diri sendiri secara lebih efektif dan membangun keterampilan yang memungkinkan mereka untuk mencapai tujuan pribadi atau kelompok. Teknik *self-management* melibatkan pemahaman tentang diri sendiri, emosi, perilaku, dan cara mengelola berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa tujuan konseling kelompok dengan teknik *self-management*:

1. Peningkatan Kesadaran Diri: Membantu peserta kelompok memahami diri mereka sendiri, termasuk kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan minat. Ini membantu mereka memiliki pandangan yang lebih jelas tentang siapa mereka dan apa yang ingin dicapai dalam hidup.

2. Pengelolaan Emosi yang Lebih Baik: Membantu peserta kelompok mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih efektif. Ini dapat mencakup pengembangan keterampilan untuk mengatasi stres, kecemasan, dan perasaan negatif lainnya.
3. Peningkatan Keterampilan Komunikasi: Melalui teknik *self-management*, peserta kelompok dapat belajar bagaimana berkomunikasi dengan lebih baik, baik dalam berbicara maupun mendengarkan. Keterampilan komunikasi yang baik membantu membangun hubungan yang sehat dan mendukung di antara anggota kelompok.
4. Pengembangan Tujuan dan Rencana Tindakan: Membantu peserta kelompok merumuskan tujuan pribadi atau kelompok yang lebih jelas dan memberikan mereka keterampilan untuk merencanakan tindakan konkret untuk mencapai tujuan tersebut.
5. Peningkatan Keterampilan Pemecahan Masalah: Melalui teknik *self-management*, peserta kelompok dapat belajar cara menghadapi dan memecahkan masalah dengan lebih efektif. Mereka dapat mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan solutif dalam mengatasi hambatan.
6. Pengelolaan Waktu dan Prioritas: Membantu peserta kelompok dalam mengatur waktu mereka dengan bijaksana, mengidentifikasi prioritas, dan menghindari prokrastinasi.
7. Peningkatan Keterampilan Manajemen Stres: Melalui teknik *self-management*, peserta kelompok dapat mempelajari cara mengelola stres secara sehat, termasuk relaksasi, meditasi, dan strategi pengurangan stres lainnya.

8. Peningkatan Kemandirian: Membantu peserta kelompok untuk menjadi lebih mandiri dan percaya diri dalam mengambil keputusan dan mengelola kehidupan sehari-hari mereka.
9. Pembentukan Dukungan Sosial: Konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat membantu peserta kelompok membangun jaringan dukungan sosial yang positif. Ini dapat meningkatkan rasa keterikatan dan membantu mereka dalam mencapai tujuan.
10. Peningkatan Kualitas Hidup Secara Keseluruhan: Tujuan akhir dari konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah meningkatkan kualitas hidup peserta kelompok secara menyeluruh, baik dalam hal kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan sosial.

Setiap tujuan ini dapat dicapai melalui serangkaian kegiatan dan diskusi dalam sesi konseling kelompok, dengan fokus pada pengembangan keterampilan *self-management* yang praktis dan relevan.

C. SASARAN INTERVENSI

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa di SMP khususnya pada kelas VII. Secara umum pada masa itu kebanyakan siswa belum memiliki konsep diri yang positif, maka peneliti akan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan konsep diri siswa yang baik.

D. ASUMSI INTERVENSI

Berdasarkan pengertian yang telah dijelaskan maka ditetapkan hipotesis penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap konsep diri siswa SMP.

E. PROSEDUR PELAKSANAAN INTERVENSI

Pertemuan I (Pembentukan Kelompok)

1. Membangun keakraban dari masing-masing konseli.
2. Menciptakan keakraban antara konselor dan konseli.
3. Konselor memberi penjelasan tentang konseling kelompok
4. Konselor menjelaskan kepada konseli mengenai konseling kelompok yang akan dilaksanakan.
5. Konselor memberikan kesempatan konseli untuk bercerita tentang masalahnya
6. Konselor memberikan penjelasan pada konseli mengenai konsep diri yang rendah.

Pertemuan II (Pengenalan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*)

1. Konselor menjelaskan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang terdiri dari *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, *self-control*.
2. Konselor membantu konseli mengetahui bagaimana konsep diri yang buruk.
3. konselor membantu konseli dalam mencapai tujuan dari pertemuan kedua ini.
4. konselor memberikan tugas rumah kepada konseli.

Pertemuan III (Penerapan *Self-monitoring*)

1. Konselor menanyakan mengenai tugas yang diberikan pada pertemuan lalu.
2. Konselor mengidentifikasi perilaku yang buruk konseli.
3. Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat teknik *self-monitoring*.
4. konselor membantu konseli dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

5. Konselor membantu konseli untuk mempraktikkan teknik *self-management (self-monitoring)* untuk mengamati dan mencatat prilakunya.

Pertemuan IV (Penerapan *Self-reward*)

1. Konselor mengevaluasi tentang pertemuan konseling minggu lalu.
2. Konselor menguji konseli tentang prilakunya untuk memperkuat hal yang positif.
3. Konselor membantu konseli memberi pengenalan kepada konseli tentang *self-reward*.
4. Konselor melaksanakan teknik *self-reward* bersama konseli dengan memberikan hadiah atau ganjaran terhadap perilaku.

Pertemuan V (Penerapan *Self-contracting*)

1. Konselor mengevaluasi pertemuan konseling minggu lalu.
2. Konselor memberikan penguatan mengenai teknik *self-management*.
3. Konselor membuat kontrak perjanjian dengan konseli untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan (*self-contracting*).

Pertemuan VI (Penerapan *Self-control*)

1. Konselor mengevaluasi pertemuan minggu lalu.
2. Konselor memberitahu konseli mengenai teknik *self-control*.
3. Konselor memberikan konseli waktu untuk melatih penguasaan dirinya sendiri terhadap rangsangan (*self-control*).

Pertemuan VII (Penerapan *Self-control*)

1. Konselor mengevaluasi pertemuan minggu lalu

2. Konselor melaksanakan teknik *self-control* dengan konseli agar konseli dapat mengontrol perilaku negatif yang berasal dari konsep diri yang buruk.

Pertemuan VIII (Evaluasi dan Pengakhiran)

1. Konselor mengevaluasi semua pertemuan
2. Konselor mengakhiri proses konseli
3. Konselor memberikan kenang-kenangan kepada konseli yang telah bersedia mengikuti proses konseling
4. Konselor membagikan *posttest* konsep diri

F. KOMPETENSI KONSELOR

Kompetensi yang dibutuhkan oleh konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling pada kurikulum 2013 terutama dalam peminatan peserta didik adalah (Disarikan dari Permendiknas No. 2007 Tahun 2008) (Gudnanto et al., 2014):

a. Kompetensi Pedagogik

Dalam kurikulum 2013, tujuan utama desain kurikulum adalah optimalisasi perkembangan peserta didik serta potensi yang dimiliki agar menjadi insan Indonesia yang memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang produktif, kreatif, inovatif dan afektif. Untuk itu dibutuhkan seorang konselor yang paham benar mengenai perkembangan fisiologis dan psikologis serta perilaku siswa agar mampu memberikan layanan yang memperhatikan kaidah-kaidah perilaku manusia, perkembangan fisik dan psikologis individu, kepribadian, individualitas dan perbedaan siswa, keberbakatan dan kesehatan mental.

b. Kompetensi Sosial

Implementasi program peminatan peserta didik tidak hanya monopoli konselor. Dibutuhkan kerjasama dengan berbagai pihak agar layanan yang diberikan benar benar dapat

berjalan dan sesuai dengan tujuan yang dirumuskan. Untuk itu dibutuhkan konselor yang memiliki kemampuan kolaborasi dengan berbagai pihak terutama dalam memahami dasar, tujuan, organisasi, dan peran pihak-pihak lain (guru, wali kelas, pimpinan sekolah/madrasah, komite sekolah/madrasah) di tempat bekerja, mengkomunikasikan dasar, tujuan, dan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling dan bekerja sama dengan pihak-pihak terkait di dalam tempat bekerja (seperti guru, orang tua, tenaga administrasi). Tujuannya adalah agar pelayanan peminatan benar-benar dapat mengoptimalkan potensi peserta didik melalui pelayanan bimbingan dan konseling maupun pelayanan pendidikan secara keseluruhan.

c. Kompetensi Profesional

Salah satu poin penting dalam pelaksanaan peminatan adalah pemahaman tentang potensi yang dimiliki oleh siswa yang kemudian difasilitasi melalui layanan bimbingan dan konseling maupun layanan pendidikan dan pembelajaran secara keseluruhan. Untuk itu, dibutuhkan konselor yang memiliki penguasaan dalam konsep dan praksis asesmen untuk memahami kondisi, kebutuhan, dan masalah siswa terutama dalam hakikat asesmen, teknik asesmen, sesuai dengan kebutuhan pelayanan bimbingan dan konseling, menyusun dan mengembangkan instrumen asesmen, mengadministrasikan asesmen untuk mengungkapkan masalah-masalah siswa, memilih dan mengadministrasikan instrumen untuk mengungkapkan kondisi aktual konseli berkaitan dengan lingkungan, menggunakan hasil asesmen dalam pelayanan bimbingan dan konseling dengan tepat dan bertanggung jawab secara profesional dalam praktik asesmen. Selain itu, seorang konselor juga harus mampu merancang program bimbingan dan konseling yang sesuai dengan analisis kebutuhan siswa,

menyusun program bimbingan dan konseling yang berkelanjutan berdasar kebutuhan peserta didik secara komprehensif dengan pendekatan perkembangan dan memfasilitasi perkembangan akademik, karier, personal, dan sosial siswa.

d. Kompetensi Kepribadian

Dirancangnya kurikulum 2013 merupakan upaya untuk menjawab masukan berbagai pihak atas semakin maraknya indikasi tentang degradasi kepribadian generasi muda Indonesia yang menurut banyak pihak disebabkan oleh kurang optimalnya upaya pencapaian tujuan pendidikan nasional yang saat ini masih berorientasi pada optimalisasi pencapaian secara kognitif atau intelektual. Dibutuhkan peran serta konselor yang memiliki penghargaan dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih terutama dalam hal mengaplikasikan pandangan positif dan dinamis tentang manusia sebagai makhluk spiritual, bermoral, sosial, individual, dan berpotensi, mengembangkan potensi positif individu, menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia sesuai dengan hak asasinya dan bersikap demokratis. Tujuannya tentu adalah membentuk karakter bangsa yang memiliki integritas secara personal dengan tetap menjunjung nilai-nilai kemanusiaan serta memberikan kebebasan siswa untuk memilih masa depan mereka sesuai dengan harapan dan cita-cita serta potensi yang dimiliki melalui fasilitasi perkembangan dalam layanan bimbingan dan konseling secara khusus dan layanan pendidikan dan pembelajaran secara umum. Spektrum kompetensi tersebut harus dimiliki oleh setiap konselor agar mampu menjawab tantangan implementasi kurikulum 2013 serta menghasilkan layanan bimbingan dan konseling yang akuntabel dan bermartabat.

G. TEKNIK KONSELING

Menurut Nasrina dan Slamet dalam (Fahmi & Slamet, 2016) Proses pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1) Tahap awal kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Awalnya, tahapan ini akan diisi dengan keraguan dan kekhawatiran, namun juga ekspektasi para peserta. Namun, jika konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahapan ini akan menimbulkan kepercayaan dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: Menerima dan berterima kasih secara terbuka, Berdoa, Menjelaskan pengertian konseling kelompok, Menjelaskan tujuan konseling kelompok, Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, Menjelaskan prinsip-prinsip konseling kelompok dan Melaksanakan perkenalan yang diikuti dengan sederet nama

2) Tahap Transisi

Tujuan dari tahap ini adalah untuk membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi ketakutan yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah tahap transisi: Jelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, Bertanya dan jawab pertanyaan tentang kesiapan anggota untuk kegiatan selanjutnya, Kenali suasana ketika anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap memasuki tahap berikutnya dan atasi suasana dan Berikan contoh masalah pribadi yang diangkat dan didiskusikan dalam kelompok.

3) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini terjadi proses penggalian masalah secara mendalam dan tindakan yang efektif. Jelaskan masalah pribadi yang ingin diangkat oleh anggota kelompok. Langkah-langkah

dalam tahap kegiatan adalah:

- 1) Undang anggota kelompok untuk berbagi masalah pribadi mereka secara bergiliran.
- 2) Pilih/tentukan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- 3) Diskusikan masalah yang dipilih secara menyeluruh.
- 4) Selingan.
- 5) Menegaskan komitmen anggota yang permasalahannya telah didiskusikan tentang apa yang akan dilakukan terkait pembahasan dalam rangka penyelesaian masalah.

Langkah-langkah strategi *self-management* menurut Cormier dalam (Purnamaningtyas, 2020), menyatukan lima karakteristik strategi dalam sebelas langkah self management, yaitu :

- a) Langkah 1 : konseli mengenali, mencatat perilakunya, mengontrol anteseden dan akibat
- b) Langkah 2 : konseli mengidentifikasi perilaku yang akan dicapai
- c) Langkah 3 : konselor memberi penggambaran mengenai strategi self management
- d) Langkah 4 : strategi yang dipilih konseli bisa lebih dari satu
- e) Langkah 5 : mengulas kesepakatan antara konselor dan konseli untuk melaksanakan langkah 2 dan 4
- f) Langkah 6 : konseli memilih startegi dan akan dicontohkan oleh konselor
- g) Langkah 7 : strategi yang sudah dicontohkan oleh konselor akan dipraktikkan oleh konseli
- h) Langkah 8 : penggunaan startegi dalam kondisi in vivo

- i) Langkah 9 : konseli mengingat penerapan self management dan perilaku yang diamati
 - j) Langkah 10 : dari program yang sudah dilakukan konseli membuat perbaikan dan konselor mengulas kembali data konseli
 - k) Langkah 11 : pengembangan kemajuan konseli terjadi karena hasil analisis penguatan data diri terhadap lingkungan.
- 4) Tahap Terminasi

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai berubah perilaku dalam kelompok. Langkah-langkah dalam tahap terminasi adalah:

- 1) Jelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- 2) Anggota kelompok membagikan kesan mereka dan menilai kemajuan yang telah dibuat masing-masing.
- 3) Mendiskusikan tindak lanjut kegiatan.
- 4) Pesan dan tanggapan anggota grup.
- 5) ucapan terima kasih
- 6) Berdoa
- 7) Selamat tinggal

H. FORMAT LAMPIRAN ISIAN TERTULIS

- 1) Format lampiran skala pengukuran pengungkapan *self-management*.
- 2) Format lampiran lembar Refleksi.
- 3) Format lampiran RPL konseling kelompok.
- 4) Format lampiran kontrak konseling kelompok.
- 5) Format lampiran materi tentang teknik *self-management*.
- 6) Format lampiran *self-monitoring*

7) Format lampiran *self-reward***I. EVALUASI DAN INDIKATOR KEBERHASILAN**

Evaluasi bermanfaat guna mengetahui keterbatasan dan meningkatkan tujuan keberhasilan masing-masing indikator. Sedangkan indikator adalah petunjuk untuk mengetahui keberhasilan dari suatu kegiatan.

Sesi I

Evaluasi

1. Konseli merasa nyaman dan dapat berbaur di dalam kelompok konseling.
2. Konseli memahami dan mengerti mengenai konseling kelompok.
3. Konseli secara sukarela mengikuti proses konseli.

Indikator

1. Tercapainya hubungan baik antara konselor dan konseli.
2. Konseli bersedia bercerita mengenai masalahnya.
3. Konseli berkomitmen untuk mengikuti setiap sesi.

Sesi II

Evaluasi

1. Konseli memahami mengenai teknik apa saja di dalam *self-management*.
2. Konseli dapat mengenali konsep diri yang buruk.
3. Konseli dapat memahami tujuan dari pertemuan ini.

Indikator

1. Konseli memahami teknik *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, *self-control*.
2. Konseli memahami mengenai konsep diri yang buruk.

3. Konseli dapat mengidentifikasi konsep diri yang buruk dalam dirinya.

Sesi III

Evaluasi

1. Konseli dapat mengidentifikasi perilaku buruk
2. Konseli memahami dan mengerti manfaat dan tujuan *self-monitoring*
3. Konseli memahami teknik *self-monitoring*

Indikator

1. Konseli dapat mengetahui perilaku buruk dirinya sendiri
2. Konseli mengerti tujuan dan manfaat *self-monitoring*
3. Konseli dapat melaksanakan teknik *self-monitoring*

Sesi IV

Evaluasi

1. Konselor menguji konseli untuk memperkuat prilakunya ke arah positif
2. Konselor membiasakan konseli untuk melakukan hal positif
3. Konselor mengenalkan mengenai *self-reward*

Indikator

1. Konseli dapat menunjukkan perilaku positif
2. Konseli terbiasa melakukan hal positif
3. Konseli memahami *self-reward*

Sesi V

Evaluasi

1. Konseli dapat mengimplementasikan teknik *self-reward*.

2. Konselor memberi penguatan mengenai teknik *self-contracting*
3. Konselor dan konseli membuat perjanjian mengenai *self-contracting*

Indikator

1. Konseli dapat melaksanakan teknik *self-reward*
2. Konseli dapat memberi penguatan mengenai teknik *self-contracting* kepada dirinya
3. Konseli dapat melaksanakan perjanjian untuk mengubah prilakunya sendiri

Sesi VI

Evaluasi

1. Konselor memberi tahu konseli mengenai teknik *self-control*
2. Konseli belajar mengenai penguasaan dirinya (*self-control*)
3. Konseli melakukan proses konseli dengan senang hati

Indikator

1. Konseli mengetahui mengenai teknik *self-control*
2. Konseli dapat mengendalikan dirinya sendiri apabila ingin melakukan hal negatif
3. Konseli melakukannya dengan senang hati

Sesi VII

Evaluasi

1. Konseli dapat melakukan teknik *self-control* dengan baik
2. Konseli dapat mengendalikan perilaku negatif
3. Konseli tidak terpaksa dalam proses konseling

Indikator

1. Konseli dapat melaksanakan teknik *self-control* dengan baik
2. Konseli dapat mengedalikan perilaku negatif
3. Konseli tidak terpaksa dalam proses konseling

Sesi VIII

Evaluasi

1. Konselor mengevaluasi semua pertemuan
2. Konseor memberikan kenang-kenangan kepada konseli
3. Konselor membagikan *posttest* kepada konseli

Indikator

1. Konselor mengevaluasi semua pertemuan
2. Konseor memberikan kenang-kenangan kepada konseli
3. Konselor membagikan *posttest* kepada konseli.

BAB II PEMBENTUKAN KELOMPOK

Pertemuan I

A. Tujuan

- 1) Membina hubungan baik dengan konseli.
- 2) Membangun keakraban dari masing-masing konseli.
- 3) Menjelaskan mengenai asas, tujuan, dan manfaat konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan mengenai konsep diri.
- 5) Menjelaskan mengenai teknik *self-management*.
- 6) Membuat kontrak konseling kelompok.
- 7) Konseli dapat bekerjasama dengan baik untuk berjalannya proses konseling dengan lancar.
- 8) Konseli dapat terbuka menjelaskan masalahnya dengan rinci.

B. Kegiatan

NO	Kegiatan	Waktu
1	Pembukaan	10 Menit
	<ol style="list-style-type: none"> a. Konselor mengumpulkan 6 siswa yang memiliki konsep diri yang rendah. b. Konselor memperkenalkan diri kepada konseli dan mengajak berkenalan. c. Konselor membangun suasana baik dengan menanyakan kabar, keadaan konseli. d. Konselor melakukan <i>ice breaking</i> dengan bermain tebak gambar untuk mencairkan suasana. 	

2	Kegiatan inti	25 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelaskan mengenai konseling kelompok. b. Konselor menjelaskan mengenai asas, manfaat, dan tujuan konseling kelompok. c. Konselor membuat kontrak perjanjian dengan konseli. d. Konselor mulai menanyakan satu per satu mengenai masalah konseli. e. Konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menanggapi masalah tersebut. f. Konselor mulai mempraktikkan teknik <i>self-management</i>. 	
3	Penutup	10 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mencatat perilaku negatifnya. b. Konselor mengakhiri pertemuan ini. c. Konselor menanyakan tanggapan konseli mengenai pertemuan ini. 	

Lembar Kesiadaan

Yang bertandatangan dibawah ini;

Nama:.....

Kelas:.....

NIS:.....

No HP:.....

Alamat:.....

.....

.....

Gresik,.....

(nama lengkap)

Pertemuan II

PENGENALAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK (*SELF-MANAGEMENT*)

A. Tujuan

- 1) Konselor membimbing konseli dalam mempraktikkan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.
- 2) Konselor membantu konseli mengidentifikasi penyebab terjadinya konsep diri yang buruk.
- 3) Konselor membantu konseli dalam pengaplikasian teknik *self-management*.
- 4) Konselor membantu konseli mencapai tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kedua ini.

B. Kegiatan

NO	Kegiatan	Waktu
1	Pembukaan	10 Menit
	<ol style="list-style-type: none">a. Konselor bertanya kabar kepada semua konselib. Konselor melakukan <i>ice breaking</i> dengan bermain sambung laguc. Konselor bertanya mengenai pertemuan sebelumnyad. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan proses konseling	

2	<p>Apakah ada uneg-uneg yang belum disampaikan, mohon dijelaskan?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3	<p>Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
4	<p>Apa harapanmu setelah melakukan proses konseling hari ini?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Pertemuan III

PENERAPAN *SELF-MONITORING*

A. Tujuan

- 1) Konselor menanyakan mengenai tugas yang diberikan pada pertemuan lalu.
- 2) Konselor mengidentifikasi perilaku yang buruk konseli.
- 3) Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat teknik *self-monitoring*.
- 4) konselor membantu konseli dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.
- 5) Konselor membantu konseli untuk mempraktikkan teknik *self-management (self-monitoring)* untuk mengamati dan mencatat perilakunya.

B. Kegiatan

NO	Kegiatan	Waktu
1	Pembukaan	10 Menit
	a) Konselor bertanya kabar kepada semua konseli b) Konselor bertanya mengenai pertemuan sebelumnya c) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan proses konseling	

2	Kegiatan inti	25 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> d) Konselor menanyakan mengenai tugas yang diberikan minggu lalu. e) Konslor mengidentifikasi perilaku buruk konseli f) Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat teknik <i>self-management</i> g) Konselor membantu konseli untuk mempraktikan teknik <i>self-management</i> 	
3	Penutup	10 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> h) Konselor memberitahu waktu untuk pertemuan selanjutnya i) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini 	

Lampiran Self-Monitoring

Nama : _____
Tanggal : _____

Catatan Perilaku Harian

1. Target Perilaku yang Dipantau: _____

2. Waktu dan Lokasi Pelaksanaan:

- Pagi : _____

- Siang : _____

- Malam : _____

3. Frekuensi Pelaksanaan: _____ kali/hari

4. Tingkat Kepatuhan (Skala 1-10): _____

5. Kendala atau Hambatan yang Dihadapi:

6. Strategi yang Digunakan untuk Meningkatkan Kepatuhan:

Catatan Tambahan (jika ada):

Pertemuan IV

PENERAPAN *SELF-REWARD*

A. Tujuan

- 1) Konselor mengevaluasi tentang pertemuan konseling minggu lalu.
- 2) Konselor menguji konseli tentang prilakunya untuk memperkuat hal yang positif.
- 3) Konselor membantu konseli memberi pengenalan kepada konseli tentang *self-reward*
- 4) Konselor melaksanakan teknik *self-reward* bersama konseli dengan memberikan hadiah atau ganjaran terhadap perilaku.

B. Kegiatan

NO	Kegiatan	Waktu
1	Pembukaan	10 Menit
	<ol style="list-style-type: none">a) Konselor bertanya kabar kepada semua konselib) Konselor bertanya mengenai pertemuan sebelumnyac) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan proses konseling	

2	Kegiatan inti	25 Menit
	<p>d) Konselor mengevaluasi pertemuan konseling minggu lalu</p> <p>e) Konselor menguji konseli tentang perilakunya untuk memperkuat hal yang positif.</p> <p>f) Konselor memberi pengenalan mengenai teknik <i>self-reward</i></p> <p>g) Konselor melaksanakan teknik <i>self-reward</i> bersama konseli dengan memberikan hadiah atau ganjaran.</p>	
3	Penutup	10 Menit
	<p>h) Konselor meminta konseli untuk belajar teknik ini di rumah</p> <p>i) Konselor memberitahu waktu untuk pertemuan selanjutnya</p> <p>j) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini</p>	

Lampiran: Self-Reward

Saya,....., dengan ini memberikan diri saya sendiri penghargaan sebagai pengakuan atas usaha keras dan pencapaian-pencapaian berikut ini:

Contoh:

Pencapaian: Menyelesaikan tugas dengan baik.

Reward: Membiarkan diri saya menonton film favorit saya dengan teman-teman.

- Pencapaian:
- Reward:
- Pencapaian:
- Reward:
- Pencapaian:
- Reward:
- Pencapaian:
- Reward:

Saya percaya bahwa memberi penghargaan kepada diri sendiri adalah cara yang baik untuk menjaga motivasi dan meningkatkan kesejahteraan. Saya akan terus mendorong diri saya sendiri untuk mencapai tujuan dan memberikan penghargaan seiring berjalannya waktu.

Tanda tangan:

(Tulis Nama Lengkap)

Tanggal:

(Tulis Tanggal Hari Ini)

Pertemuan V

PENERAPAN *SELF-CONTRACTING*

A. Tujuan

- 1) Konselor mengevaluasi pertemuan konseling minggu lalu.
- 2) Konselor memberikan penguatan mengenai teknik *self-management*.
- 3) Konselor membuat kontrak perjanjian dengan konseli untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan (*self-contracting*).

B. Kegiatan

NO	Kegiatan	Waktu
1	Pembukaan	10 Menit
	a) Konselor bertanya kabar kepada semua konseli b) Konselor bertanya mengenai pertemuan sebelumnya c) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan proses konseling	
2	Kegiatan inti	25 menit
	d) Konselor mengevaluasi pertemuan konseling minggu lalu. e) Konselor memberikan penguatan mengenai teknik <i>self-management</i> . f) Konselor membuat kontrak perjanjian dengan konseli untuk	

3	<p>Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
4	<p>Apa harapanmu setelah melakukan proses konseling hari ini?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Pertemuan VI

PENERAPAN *SELF-CONTROL*

A. Tujuan

- 1) Konselor mengevaluasi pertemuan minggu lalu.
- 2) Konselor memberitahu konseli mengenai teknik *self-control*.
- 3) Konselor memberikan konseli waktu untuk melatih penguasaan dirinya sendiri terhadap rangsangan (*self-control*)

B. Kegiatan

NO	Kegiatan	Waktu
1	Pembukaan	10 Menit
	a) Konselor bertanya kabar kepada semua konseli b) Konselor bertanya mengenai pertemuan sebelumnya c) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan proses konseling	
2	Kegiatan inti	25 Menit
	d) Konselor mengevaluasi pertemuan minggu lalu. e) Konselor memberitahu konseli mengenai teknik <i>self-control</i> . f) Konselor memberikan konseli waktu untuk melatih penguasaan dirinya sendiri terhadap rangsangan (<i>self-control</i>)	
3	Penutup	10 Menit
	g) Konselor memberitahu waktu untuk pertemuan selanjutnya h) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini	

Pertemuan VII

PENERAPAN *SELF-CONTROL*

A. Tujuan

- 1) Konselor mengevaluasi pertemuan minggu lalu
- 2) Konselor melaksanakan teknik *self-control* dengan konseli agar konseli dapat mengontrol perilaku negatif yang berasal dari konsep diri yang buruk.

B. Kegiatan

NO	Kegiatan	Waktu
1	Pembukaan	10 Menit
	a) Konselor bertanya kabar kepada semua konseli b) Konselor melakukan <i>ice breaking</i> dengan bermain sambung lagu c) Konselor bertanya mengenai pertemuan sebelumnya d) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk	

	melakukan proses konseling	
2	Kegiatan inti	25 enit
	<p>e) Konselor mengevaluasi pertemuan minggu lalu</p> <p>f) Konselor melaksanakan teknik <i>self-control</i> dengan konseli agar konseli dapat mengontrol perilaku negatif yang berasal dari konsep diri yang buruk.</p>	
3	Penutup	10 enit
	<p>g) Konselor memberitahu waktu untuk pertemuan selanjutnya</p> <p>h) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini</p>	

Lembar Refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah melakukan proses konseling hari ini?
2	Apakah ada uneg-uneg yang belum disampaikan, mohon dijelaskan?
3	Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan?
4	Apa harapanmu setelah melakukan proses konseling hari ini?

Pertemuan VIII

EVALUASI DAN PENGAKHIRAN

A. Tujuan

- 1) Konselor mengevaluasi semua pertemuan
- 2) Konselor mengakhiri proses konseli
- 3) Konselor memberikan kenang-kenangan kepada konseli yang telah bersedia mengikuti proses konseling
- 4) Konselor membagikan *posttest* konsep diri

B. Kegiatan

NO	Kegiatan	Waktu
1	Pembukaan	10 Menit
	<ol style="list-style-type: none">a) Konselor bertanya kabar kepada semua konselib) Konselor mengevaluasi semua pertemuan dari pertemuan satu sampai akhir	
2	Kegiatan inti	25 Menit
	<ol style="list-style-type: none">c) Konselor berterimakasih kepada konseli dan mengakhiri proses konselingd) Konselor memberikan kenang-kenangan kepada konselie) Konselor membagikan <i>posttest</i> konsep diri	
3	Penutup	10 enit
	<ol style="list-style-type: none">f) konselor memotivasi konseli untuk lebih baik lagig) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini	

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok untuk dapat membangun hubungan antar teman menjadi lebih akrab dan juga untuk melatih kepekaan sosial bagi setiap anggota kelompok. Dalam konseling kelompok, konselor bertindak sebagai fasilitator untuk membantu anggota kelompok dalam memperbaiki kondisi emosional dan mental mereka. Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk membantu anggota kelompok mengatasi masalah mereka melalui proses sharing dan diskusi dengan anggota kelompok lainnya. Tujuan konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah membantu peserta kelompok mengembangkan kemampuan mengelola diri sendiri secara lebih efektif dan membangun keterampilan yang memungkinkan mereka untuk mencapai tujuan pribadi atau kelompok. Pengelolaan Emosi yang Lebih Baik Membantu peserta kelompok mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih efektif.

B. Saran

Pada buku panduan kali ini penulis menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dengan harapan untuk mempermudah pembaca dalam melakukan praktik konseling kelompok, buku panduan ini berisikan tata cara mudah dan simple sebagai acuan dalam melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Untuk lebih memahami mengenai teknik-teknik dalam konseling kelompok penulis merekomendasikan untuk membaca buku-buku mengenai teknik konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, Farida, Nurul., Wibowo, Mungin, Eddy., Purwanto, E. (2017). Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 147-153.
- Amaliyah, F. S. (2020). Meningkatkan Konsep Diri Melalui Strategi Self-Management dalam Konseling Kelompok pada Siswa SMP. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 64-70. <https://www.ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/19>
- Arianto, B. (2020). Hubungan Konsep Diri dengan Kenakalan Remaja pada Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Wih Pesam Kabupaten Bener Meriah. In *Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Banda Universitas Ilam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati, A. M. (2021). ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online) https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia, 4(2), 181-192.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69-84. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdpd/article/view/17758>
- Gudnanto, Kiswanto, A., & Zamroni, E. (2014). Kompetensi Konselor Dalam Kurikulum 2013. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1 No. 2, 1-11.
- Hasan, U. R., Nur, F., Rahman, U., Suharti, S., & Damayanti, E. (2021). Self Regulation, Self Esteem, dan Self Concept Berpengaruh Terhadap Prestasi Belajar Matematika Peserta Didik. *ANARGYA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(1), 38-45. <https://doi.org/10.24176/anargya.v4i1.5715>

- Hendri, H. (2019). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Konsep Diri Pada Anak. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 56.
<https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6528>
- Hermi, C., & Hariyono, D. S. (2018). Kajian Metode Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum. *Psycho Idea*, 16(2), 163-174.
- Heryana, A. (2020). *Ade Heryana, S.St, M.KM | Hipotesis dalam Penelitian Kuantitatif*. 1-16.
- Kania Saraswata, G., Zulpahiyana, Z., & Arifah, S. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja di SMPN 13 Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 33.
[https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).33-38](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).33-38)
- Purnamaningtyas, K. (2020). *Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar*. 1-16.
- Ranny, M, R. A. A., Rianti, E., Amelia, S. H., Novita, M. N. N., & Lestarina, E. (2017). Konsep Diri Remaja dan Peranan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 40-47.
- Rosidah, A. (2017). Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiever. *JURNAL FOKUS KONSELING*, 3(2), 154.
<https://doi.org/10.26638/jfk.53.2099>
- Siregar, I. A. (2021). Analisis Dan Interpretasi Data Kuantitatif. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 39-48.
<https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.25>
- Suharso. (2015). Faktor Determinan Konsep Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri se-Kota Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 30-36.

- Sumini, S., Saputra, W. N. E., & Suardiman, S. P. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk mengembangkan konsep diri akademik Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 97. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.5144>
- Sutanti, T. (2015). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1), 1-16. <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.293>
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Suwardani. N.P, Dharsana, I.K, S. K. (2014). SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS VIII B3 SMP NEGERI 4 SINGARAJA Universitas Pendidikan Ganesha. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan; Konseling; Self Concept; Self-Management; Tahun 2014; Theory of Counseling Behavioral; Volume 2 No 1, 1.*
- Syahrani, A. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 61-76.
- Wicaksono, L. (2019). Analisis konsep diri rendah pada peserta didik smp negeri 7 sungai raya. *Untan.ac.id*, 1-8.
- Widiarti, P. W. (2017). Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta. *Informasi*, 47(1), 135. <https://doi.org/10.21831/informasi.v47i1.15035>
- Wijoyo, I. (2015). Penerapan Kebiasaan Pribadi Efektif Stephen Covey untuk Meningkatkan Perilaku Positif Karawan. *Jurnal Eksekutif*, 12(2), 193-216. <https://jurnal.ibmt.ac.id/index.php/jeksekutif/article/view/93>

- Zahiroh, D. N. (2020). Penggunaan Teknik Manajemen Diri dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMA. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 47–52.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdspd/article/view/17758>
- Gudnanto, Kiswanto, A., & Zamroni, E. (2014). Kompetensi Konselor Dalam Kurikulum 2013. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1 No. 2, 1–11.
- Hendri, H. (2019). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Konsep Diri Pada Anak. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 56.
<https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6528>
- Purnamaningtyas, K. (2020). *Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar*. 1–16.
- Rosidah, A. (2017). Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiver. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 154.
<https://doi.org/10.26638/jfk.53.2099>
- Sumini, S., Saputra, W. N. E., & Suardiman, S. P. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk mengembangkan konsep diri akademik Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 97.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.5144>
- Suwardani. N.P, Dharsana, I.K, S. K. (2014). *Self-Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja*. Universitas Pendidikan Ganesha. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan; Konseling; Self Concept; Self-Management; Tahun 2014; Theory of Counseling Behavioral; Volume 2 No 1, 1.*

Lampiran 4 Lembar Kesediaan
Konseli 1

Lembar Kesediaan

Yang bertandatangan dibawah ini;

Nama: Jamasari Berinda n.

Kelas: C7c

NIS:

No HP: 085785344518

Alamat: wacang

Gresik,

(nama lengkap)

Konseli 2

Lembar Kesediaan

Yang bertandatangan dibawah ini;

Nama: Achrya 'un Nisa' Az Zahrah

Kelas: 7c

NIS:

No HP: 0821 8266 5570

Alamat:

Gresik,

(nama lengkap)

Konseli 3

Lembar Kesiwaan

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama: Sawalaja Sanju Ac-Fakabi

Kelas: (11C)

NIS:

No HP:

Alamat: Sukawati Junungs

Gresik.....

(nama lengkap)
Sanju

Konseli 4

Lembar Kesiwaan

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama: Rahma Dewi Agustini

Kelas: 7c

NIS:

No HP: 0858-5931-4719

Alamat: Jl. kemiri Rt 02 - Rw 05

Gresik.....

(nama lengkap)

Konseli 5

Lembar Kesiadaan

Yang bertandatangan dibawah ini;

Nama: Putri wulan Sari

Kelas: 7c

NIS: -

No HP: -

Alamat: Jln. gedangan rt 01 rw 02

Gresik,.....

(nama lengkap)

Lampiran 5 Lembar Refleksi Konseli 1

SSA
78

Lembar refleksi

- 1 Bagaimana perasamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
Saya merasa konseling kali ini bisa membantu saya
- 2 Apakah ada ungu-ung yang belum disampaikan, mohon dijelaskan?
Tidak ada
- 3 Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan?
Saya akan lebih giat lagi dalam mengerjakan tugas
- 4 Apa harpamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
Saya berharap keinginan saya cepat tercapai

SSA
78

Lembar refleksi

- 1 Bagaimana perasamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
Saya merasa sangat bahagia karena bisa berinteraksi dengan orang-orang seperti
- 2 Apakah ada ungu-ung yang belum disampaikan, mohon dijelaskan?
Tidak ada
- 3 Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan?
Saya akan melakukan yang disarankan Pak Rahmad dan teman-teman
- 4 Apa harpamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
Saya ingin berubah lebih baik lagi dari sebelumnya

Konseli 2

JBN
78

Lembar refleksi

- 1 Bagaimana perasamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
Saya merasa lebih baik
- 2 Apakah ada ungu-ung yang belum disampaikan, mohon dijelaskan?
Tidak ada
- 3 Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan?
Saya ingin Pak Rahmad mengerjakan disini
- 4 Apa harpamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
Tidak ada

JBN
78

Lembar refleksi

- 1 Bagaimana perasamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
Pak Rahmad dan saya mengerjakan bersama
- 2 Apakah ada ungu-ung yang belum disampaikan, mohon dijelaskan?
Pak Rahmad sudah selesai
- 3 Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan?
Saya akan melakukan apa yang dibawakan Pak Rahmad
- 4 Apa harpamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
Saya akan lebih giat lagi belajar

Konseli 3

ANA
78

Lembar refleksi

- 1 Bagaimana perasamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
saya merasa senang senang karena Pak Rahmad. Orangnya baik
- 2 Apakah ada uneg-uneg yang belum disampaikan, mohon dijelaskan?
Tidak ada
- 3 Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan?
saya akan berusaha lebih baik lagi seperti yang dijelaskan Pak Rahmad
- 4 Apa harapamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
saya ingin membariskan kelas

ANA
78

Lembar refleksi

- 1 Bagaimana perasamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
saya merasa senang senang karena bisa ber cerita
- 2 Apakah ada uneg-uneg yang belum disampaikan, mohon dijelaskan?
Tidak ada
- 3 Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan?
saya akan menyesuaikan tugas saya
- 4 Apa harapamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
Tidak ada

Konseli 4

ADA
78

Lembar refleksi

- 1 Bagaimana perasamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
saya senang karena bisa bercerita dengan Pak rahmad
- 2 Apakah ada uneg-uneg yang belum disampaikan, mohon dijelaskan?
Tidak ada
- 3 Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan?
saya tidak makan di kelas lagi
- 4 Apa harapamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
semoga bisa ketemu Pak rahmad lagi

ADA
8

Lembar refleksi

- 1 Bagaimana perasamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
saya merasa bangga karena bertemu Pak Rahmad
- 2 Apakah ada uneg-uneg yang belum disampaikan, mohon dijelaskan?
Tidak ada
- 3 Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan?
saya akan mematuhi perintah guru dan tidak akan makan di kelas
- 4 Apa harapamu setelah melakukan proses konseling hari ini?
Tidak ada

Konseli 5

PWS
7B

Lembar refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah melakukan proses konseling hari ini? saya merasa bahagia bisa beresita dengan Kak Rahmad
2	Apakah ada uneg-uneg yang belum disampaikan, mohon dijelaskan? Tidak ada
3	Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan? saya akan patuh pada guru
4	Apa harapamu setelah melakukan proses konseling hari ini? saya pengen makan yang banyak

PWS
7B

Lembar refleksi

1	Bagaimana perasaanmu setelah melakukan proses konseling hari ini? saya merasa senang
2	Apakah ada uneg-uneg yang belum disampaikan, mohon dijelaskan? Tidak ada
3	Apakah yang akan kamu lakukan setelah proses konseling hari ini, mohon dijelaskan? saya akan menjadi lebih baik
4	Apa harapamu setelah melakukan proses konseling hari ini? tidak ada

Lampiran 6 Dokumentasi

Sesi 1



sesi 2



Sesi 3



Sesi 4



Sesi 5



Sesi 6



Sesi 7 dan 8



Lampiran 7 Hasil SPSS

Hasil uji validitas

Hasil uji reliabilitas

Case Processing Summary


		N	%
Cases	Valid	25	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	25	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,648	64

Lampiran 8. Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I, Jl. Ngagel Dadi III B-3 Telp. (031) 5051127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
 Kampus II, Jl. Duhah Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60134
<http://ap.pgrisab.ac.id>


BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rahmad Fardiansyah
 NIM : 205000036
 Prodi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Konsep Diri Siswa Di Upt Smp Negeri 23 Gresik

NO	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	31 Maret 2023	Pengajuan judul	ME
2	04 April 2023	Penetapan judul	ME
3	08 April 2023	Pengajuan bab 1	ME
4	29 April 2023	Revisi bab 1 dan pengajuan bab 2	ME
5	09 Mei 2023	Revisi bab 2 dan pengajuan bab 3	ME
6	18 Juli 2023	Pengesahan bab 1, 2, dan 3	ME
7	11 Agustus 2023	Revisi bab 1, 2, dan 3	ME
8	25 Agustus 2023	Pengajuan buku pedoman	ME
9	13 Oktober 2023	Pengesahan buku pedoman	ME
10	1 Januari 2024	Pengajuan bab 4	ME
11	15 Januari 2024	Revisi bab 4 dan pengajuan bab 5	ME
12	6 Februari 2024	Pengesahan bab 1 sampai bab 5	ME
13	28 Februari 2024	Bimbingan revisi setelah skripsi	ME

Selesai bimbingan skripsi, 21 Maret 2024












Pembimbing


 Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 9. Format Revisi Skripsi

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rahmad Fardiansyah
NIM : 20500036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian Skripsi : 16 Februari 2024
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Konsep Diri Siswa Di Upt Smp Negeri 23 Gresik
Penguji I : Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd.
Penguji II : Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd.
Penguji III : Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Revisi abstrak			
2	Penulisan daftar isi			
3	Revisi Bab 1 (Latar belakang)			
4	Revisi Bab 3 (DOV, sampel, blue print, kategori reliabilitas)			
5	Tata letak tabel validitas dan reliabilitas			

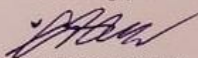
Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,



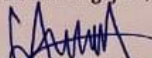
Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0701079003

Dosen Penguji II,



Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd.
NIDN. 0706058802

Dosen Penguji III,



Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0728029302