

“Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self Control* Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri Rengel Tuban”

Santi Cahyo Rini

Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: ririncahyo@gmail.com

Denok Setiawati, S.Pd, M.Pd, Kons

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: destiharianto@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan strategi *self management* untuk meningkatkan kontrol diri (*self control*) pada siswa kelas XI di SMK N Rengel Tuban. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test-post test*. Subjek penelitian ini adalah empat siswa dari kelas XI di SMK N Rengel Tuban yang memiliki skor kontrol diri (*self control*) rendah yang telah diukur dengan menggunakan angket kontrol diri (*self control*). Teknik analisis data ini yang digunakan adalah statistik non parametrik berupa uji tanda untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kontrol diri (*self control*) subjek antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa $N=4$ dan $X=0$ maka diperoleh α (kemungkinan harga dibawah H_0)=0.04. bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) 5% adalah 0.05 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan antara skor pre-tes dan post-tes setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok *self management*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini yang berbunyi “Penerapan layanan konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan *self control* pada siswa kelas XI di SMK N Rengel Tuban”.

Kata kunci: Konseling Kelompok *Self Managment*, *Self Control*

Abstract

The purpose of this reaserch is to know group counseling application with self management strategy to improve self control for student grade XI in SMK N Rengel Tuban. The type of this reaserch is pre-experiment with reaserch desain one group pre test-post test. The subject of this reaserach in for student from grade XI in SMK N Rengel Tuban who have low score in self control which have in measuring use self control questionnaire. Data collection method used by the researcher is non parametic statical analysis with sign test methol to know differences subject level self control between before and after treatment. Analysis result shown that $N=4$ and $X=0$ then obtained =0,04 if in a (5% error) 5% is 0,05 so H_0 is rejected H_a accepted, it means there is difference between pre-test and post-test score after given treatment in the form of counseling of self management. The can be counclused this hypotherical research “Group Counseling Service Application Strategy Self Management can improve Self Control for student grade XI IN SMK N Rengel Tuban”.

PENDAHULUAN

Setiap manusia di dunia ini pasti memiliki kemampuan dirinya, baik yang ada difisik maupun dipikisnya. Kemampuan yang dimiliki manusia disini yaitu kemampuan dimana manusia dapat mengontrol dirinya sendiri. Karena itu pada dasarnya manusia memiliki dorongan-dorongan yang kuat didalam dirinya sendiri, sehingga dapat melakukan atau memenuhi sesuatu untuk mengendalikan dirinya sendiri. yang ia inginkan dan jika manusia tersebut tidak memiliki dorongan-dorongan maka pada kehidupannya tidak dapat berjalan dengan seimbang.

Kemampuan *self control* tersebut sangat erat kaitanya dengan kognitif individu, bisa jadi dikatakan bahwa semakin baik kondisi kognitif individu maka semakin baik pula kemampuan kontrol dirinya. Menurut *Piaget* (dalam Santrock, 2003:108) dimana individu dalam mengontrol dirinya yang baik dapat memahami setiap konsekuensinya dari tindakan yang dilakukannya.

Harold Albery (1967), remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yaitu berlangsungnya 11-13 tahun sampai 18-20 tahun menurut umur kalender kelahiran seseorang sejauh mana remaja dapat mengamalkan nilai-nilai yang di anutnya dan yang telah dicontohkan kepada mereka. Salah satunya tugas perkembangan yang harus dilakukukan remaja yaitu dapat mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompoknya lalu remaja menyesuaikan tingkah lakunya dengan harapan sosial tanpa bimbingan, pengawasan, motivasi, dan ancaman sebagaimana sewaktu kecil.

Masa remaja merupakan kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan siswa, dan merupakan masa transisi (dari masa anak

ke masa dewasa) yang diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat (Konopka dalam Pikunas, 1976; Kaczman dan Riva, 1996). Dilihat dari segi usia, siswa SMP dan MTs dan SMA, MA, dan SMK termasuk fase atau remaja.

Fenomena remaja banyak dijumpai pada remaja yang pada umumnya mereka yang masih duduk dibangku SMA/SMK seperti meremehkan peraturan dan disiplin disekolah, suka membolos, tidak mengerjakan tugas/pekerjaan rumah yang diberikan guru karena main atau tidak mengerti, suka mengantuk di dalam kelas, tidak berani bertanya karena takut dihukum, tawuran antar pelajar, suka berhura-hura, merampas hak oranglain.

Menurut Winkel (2006 : 590) Upaya-upaya bantuan yang dapat dilakukan yaitu dengan memanfaatkan layanan Bimbingan dan Konseling. Salah satu bantuan yang dapat diberikan adalah konseling kelompok. Konseling kelompok itu sendiri berarti sebagai suatu proses antara pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.

Dari banyak permasalahan remaja saat ini maka peneliti akan meningkatkan kontrol diri siswa yang mana kontrol diri akan mengarahkan ke hal yang positif dan dapat mengendalikan emosi yang ada didalam dirinya. Berdasarkan faktor yang muncul diatas peneliti memberikan layanan konseling kelompok strategi *Self management* akan mampu mengatasi masalah-masalah terampil dalam mengambil alternatif dalam memecahkan masalahnya serta memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu untuk melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya

Kontrol diri (*self control*) merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dari lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi yang menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungannya menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk oranglain, menyenangkan oranglain, selalu nyaman dengan oranglain, dan menutupi perasaannya (Ghufron,2010).

Pada dasarnya perkembangan *self-control* yang dimiliki oleh individu berkembang sesuai dengan bertambahnya usia yang dimiliki oleh masing-masing individu memiliki *self-control* yang lebih baik dibandingkan dengan masa kanak-kanak. Namun dalam fenomena menunjukkan hal yang sebaliknya, dimana beberapa masalah tersebut dilakukan oleh orang remaja pertengahan.

Adapun factor penyebab dari kontrol diri diantaranya yaitu

- a. Perilaku dipelajari dengan membentuk asosiasi. Asosiasi dapat disebut dengan kebiasaan, refleksi, atau hubungan dengan response dengan peneguhan hal-hal yang memungkinkan dalam lingkungan. Apapun jenis asosiasi tersebut merupakan jenis hubungan internal anatara stimulus dari luar dengan response yang ditimbulkan. Asosiasi ini dianggap akumulatif, yakni suatu perubahan besar dalam perilaku dapat disempurnakan melalui realisasi dari berbagai perubahan kecil.
- b. Manusia pada dasarnya bersifat hedonistik, berupaya mencari kesenangan dan menghindari kesulitan. Pada dasarnya asumsi tersebut merupakan suatu model yang menyampingkan perilaku tertentu.

- c. Perilaku pada dasarnya ditentukan oleh lingkungan. Oleh karena itu perilaku merupakan fungsi asosiasi antara tindakan dengan peneguhan dan semua peneguhan berasal dari lingkungan, maka dengan menggunakan lingkungan orang pada akhirnya dapat menggunakan perilaku dapat dipelajari dan dihasilkan perilaku yang diinginkan.

Adapun pengertian konseling kelompok Menurut pendapat Shertzer dan Stone (dalam Nursalim & Suradi, 2002:72) bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses dimana seorang konselor terlibat didalam suatu hubungan dengan sejumlah konseli pada waktu yang sama yang bertujuan untuk membantu siswa dalam memecahkan suatu masalah. Konseling kelompok sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dengan memusatkan kepada kesadaran pikiran dan perilaku, serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, katarsis, saling mempercayai, memelihara, dan mendukung.

Pada umumnya konseling diselenggarakan untuk jangka pendek dan jangka menengah. Konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan bertindak tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi- fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataannya, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan.

Anggota kelompok biasanya meliputi orang yang mempunyai masalah yang bersamaan atau yang dapat memperoleh manfaat dari metode itu intensitas dan sifat

interaksi dalam proses konseling berbeda dengan:

a. Tipe Konseling Kelompok

Dapat berupa pemberian informasi kepada kelompok siswa, dapat berupa diskusi kelompok dengan tujuan agar lewat kegiatan ini sebagian atau seluruh anggota dapat tertolong. Tetapi ada pula konseling kelompok yang mengharuskan keterlibatan yang mendalam dari dua pihak dan interaksi yang intensif dari konselor dengan konseli, menghormati saling membagi (sharing) pengalaman, tilikan dan sebagainya.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dapat bermacam-macam, seperti pemecahan masalah yang ringan dan berat, diperoleh tilikan-tilikan baru, atau perubahan pandangan, sikap atau tingkah laku. Dapat juga pemberian pertolongan kepada konseli agar ia dapat melepaskan perasaan-perasaan negatif yang berakar dalam seperti rasa diri kurang atau rasa bersalah, disertai usaha memperoleh pengenalan dan konsep yang lebih realistis tentang diri sendiri dan orang lain.

Proses Konseling Kelompok Gerald Corey (dalam Mungin Eddy Wibowo, 2005 : 85) mendefinisikan proses konseling kelompok sebagai tahap-tahap perkembangan suatu kelompok dan karakteristik setiap tahap. Berdasarkan kajian pustaka di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikannya konseling bagi siswa agar dapat meningkatkan kontrol diri pada kelas XI di SMK Negeri Rengel Tuban. Kerangka konseptual disini perlu untuk dibuat karena sebagai alur peneliti yang akan dilakukan sehingga menuntun peneliti untuk melakukan penelitian di lapangan. Oleh sebab itu, supaya dapat menghemat waktu, tenaga dan secara

sistematis maka perlu dibuat kerangka konseptual dalam melakukan penelitian tentang penerapan konseling kelompok strategi *self management* untuk meningkatkan *self control* di SMK Negeri Rengel Tuban.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek penelitian, yaitu dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak menerima perlakuan. (Arikunto). Jenis atau desain penelitian yang digunakan adalah *pre - eksperimental design* dalam bentuk *one group pre-test-posttest*. Desain penelitian *one group pre-test-posttest design* adalah salah satu jenis eksperimen tidak murni yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa ada kelompok pembanding dan prosesnya dilakukan dengan memberikan tes awal sebelum perlakuan lalu diberikan tes lagi setelah diberikan perlakuan.

Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik dan tujuan tertentu (Anwar, 2013).

Peneliti membuat rancangan penelitian dimaksudkan agar dapat membantu peneliti sendiri dalam melakukan penelitian sekaligus mempermudah peneliti dalam melangkah serta menyelesaikan laporan penelitian ini secara sistematis dan terjadwal.

Apabila digambarkan dengan pola, maka rancangan penelitian ini nanti sebagai berikut:

pre tes awal	treatment perlakuan	post test tes akhir
O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O1= Nilai Pre test
(sebelumEksperimen)

O2= Nilai Post Test (sesudah
Eksperimen)

X= Treatmenn yang diberikan
prosedur pelaksanaan penelitian ini
dengan metode *pre - experimental design*
dalam bentuk *one group pre-test-posttest* adalah
sebagai berikut:

1. Peneliti memberikan angket kontrol diri serta wawancara (Pre Test) siswa kelas XI.
2. Peneliti menganalisis angket yang sudah diberikan kepada siswa dan mempersiapkan pemberian perlakuan kepada kelas yang terdapat siswa-siswa dengan kontrol diri yang rendah.
3. Menetapkan sampel penelitian yaitu siswa-siswa yang memiliki kontrol diri rendah dari populasi seluruh siswa kelas XI dari hasil angket yang sudah dianalisis.
4. Peneliti melakukan konseling kelompok terhadap subjek penelitian.
5. Peneliti menyebarkan angket kontrol diri setelah diberikannya perlakuan konseling kelompok secara berkelompok dan melakukan wawancara serta observasi (*Post Test*)
6. Peneliti membandingkan

hasil *Pre Test* dan *Post Test*

7. Peneliti melakukan analisis data dari penelitian yang sudah dilakukan
8. Peneliti melaporkan apa yang sudah diteliti di lapangan.

Dalam penelitian ini akan digunakan 3 kategori angket kepercayaan diri siswa menurut Sutrisno Hadi (2004), ditentukan pengkategorian adalah:

- A. Kategori tinggi= mean score+1,0 SD ke atas
- B. Kategori sedang=mean score-1 SD \leq X < mean score + 1 SD
- C. Kategori rendah= mean score-1 SD ke bawah

Adapun cara penentuan Mean dan Standar Deviasi (SD), yakni dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$x = \frac{\sum X}{N} \quad SD = \sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}}$$

keterangan:

SD = Standart Deviasi

x = Mean

X = Jumlah Skor Seluruh Subjek

N = Jumlah Subjek

Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” anatar data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian.

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

Rxy = Koefisien korelasi antara x dan y

N = Banyaknya Subyek Penelitian

$\sum XY$ = Jumlah perkalian X dan Y

$\sum X$ = Jumlah dari X kuadrat

$\sum Y$ = Jumlah dari Y kuadrat

X² = Kuadrat dari X

Y² = Kuadrat dari Y

Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan:

1. Menyebarkan angket kontrol diri (*self control*) pada siswa kelas XI TKJ 2
2. Memindahkan skor jawaban angket dalam tabel perhitungan validitas, kemudian menghitung skor tiap item dan skor total
3. Mengkorelasi skor tiap-tiap item dengan skor total menggunakan rumus korelasi *Product Moment*
4. Hasil korelasi tersebut dibandingkan dengan nilai (r tabel) dengan taraf signifikan 5%
5. Mengkelompokkan item-item yang telah valid kemudian mengurutkan nomor kembali, sehingga dapat tersusun menjadi angket yang valid.

Pada reliabilitas ini akan mengacu pada konsisten atau keajegan hasil yang diukur, yang artinya adalah kecermatan ukuran. Reliabilitas akan menunjukkan bahwa instrument tersebut dapat dipercaya untuk digunakan

dalam pengumpulan data, dan data tersebut dikatakan sudah baik.

$$r_{11} = \frac{2 \cdot r_{1/2.1/2}}{1 + r_{1/2.1/2}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil *Pre-test*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI-TKJ 2 SMK Negeri Rengel, yang mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya (*Self Control*). Maka dari itu untuk dapat menentukan subyek penelitian, maka akan dilakukan pengukuran dengan membagi angket tentang meningkatkan kontrol diri (*Self Control*) terhadap 30 Siswa yang berada di kelas XI-TKJ 2 tersebut.

Berdasarkan hasil analisis pada angket, maka akan diketahui 4 siswa yang mengalami kesulitan untuk mengontrol dirinya sendiri. Siswa yang teridentifikasi akan dijadikan subyek penelitian, yang mana siswa tersebut akan diberikan perlakuan konseling kelompok *Self Management*.

Tabel 4.1.

Hasil *Pre-test* skor terendah

No.	Nama	Nilai	Kategori
1.	IAW	42	rendah
2.	MKM	40	rendah
3.	MRH	45	rendah
4.	NP	42	rendah

Data Hasil Pemberian Perlakuan, Perlakuan (*treatment*) diberikan pada subyek penelitian yang berjumlah 4 anak, dimana mereka mempunyai kontrol diri yang rendah (*self control*) dengan memberikan perlakuan berupa konseling kelompok *self management*.

Data Hasil Pengukuran Post-test, Setelah penelitian memberikan perlakuan berupa penerapan konseling kelompok *self management* pada 4 orang siswa yang memiliki

kesulitan untuk meningkatkan kontrol dirinya (*self control*) maka dari itu kegiatan selanjutnya yaitu menyebarkan angket yang sama seperti sebelum dilakukannya perlakuan, yaitu angket mengenai kontrol diri (*self control*) hal tersebut bertujuan untuk mengetahui hasil akhir dari pemberian perlakuan (*Post-test*).

Berikut ini hasil *Post-Test* berjumlah 4 orang siswa yang menjadi subyek penelitian.

Tabel 4.3
Hasil Pos-test

No.	Nama	X	Kategori
1	IAW	49	Sedang
2	MKM	49	Sedang
3	MRH	49	Sedang
4	NP	50	sedang

Berdasarkan hasil Pre-test dan Post-test yang telah diberikan penelitian pada subjek penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok strategi *self management* dapat mengatasi siswa yang mengalami kontrol diri (*self control*) yang rendah kelas XI di SMK Rengel Tuban. Dibawah ini adalah tabel peningkatan hasil Pre-test dan Post-test oleh siswa:

Tabel 4.4

No.	Subjek	Pre-test (X)	Post-test (Y)
1	IAW	42	49
2	MKM	40	49
3	MRH	45	49
4	NP	42	50

- A. Jika dilihat dari tabel di atas nampak terjadi peningkatan antara sebelum pemberian perlakuan dan sesudah pemberian perlakuan. Data dari anilisi statistik diatas juga didukung dengan data pengamatan di lapangan oleh peneliti setiap pemberian perlakuan. Hasil anilisis Pre-test dan Post-test

dengan uji tanda menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, hal ini konseling kelompok *self management* berpengaruh positif pada siswa yang mempunyai kontrol diri rendah. Berdasarkan anailis data dengan menunjukkan uji tanda terdapat perbedaan skor yang signifikan Berdasarkan data yang diketahui subjek berjumlah 4 siswa. Dengan melihat tabel dengan ketentuan $N=4$ $X=0$ maka diperoleh α (kemungkinan harga dibawah H_0)=0.04. bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) 5% adalah 0.05 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan antara skor pre-tes dan post-tes setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok *self management*. Fokus penelitian dilakukan hanya pada siswa kelas XI TKJ 2 SMK N Rengel Tuban yang sekaligus sebagai sampel, dalam penelitian ini. Penentuan sampel dalam penelitian ini diperoleh dari beberapa laporan bahwa mereka belum bisa meningkatkan kontrol dirinya dalam hal belajar, oleh sebab itu maka peneliti menerapkan konseling kelompok *self management* pada beberapa subjek yang ada di dalam kelas tersebut. Penelitian yang digunakan disini merupakan jenis penelitian *pre-experiment design*, dengan menggunakan *Pre-Test* dan *Post-Test design* yaitu dimana satu kelompok sampel yang diberikan perlakuan, tanpa adanya kelompok perbandingan lain. Maka jenis penelitian ini merukan penelitian ini kurang sempurna karena tidak ada perbandigan kelompok lain sehingga hasilnya kurang diakui keterdalamnya. Hal ini yang dijadikan

sebagai kelemahan dalam *pre-experiment design*. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok *self management* dapat meningkatkan kontrol diri (*self control*) yang dialami oleh siswa kelas XI TKJ 2 SMK N Rengel Tuban. Di dukung dari hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti pada setiap kali awal pemberian *pre-test*, perlakuan, hingga *post-test* bahwa 4 subyek mengalami perubahan yang baik mereka dapat mengaplikasikan dengan baik apa yang telah diminta oleh konselor, yang mana 4 subyek menjalankan jadwal kegiatan yang sengaja mereka buat sendiri, bahkan mereka mau untuk membuat dan memperbarui jadwal yang telah mereka buat. Hasil *pre-test* dan *post-test* dari 4 subyek penelitian menunjukkan bahwa semua subyek mengalami peningkatan yang cukup baik.

SIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan, ada beberapa saran yang dapat diberikan yakni sebagai berikut:

1. Bagi Konselor Sekolah

Dengan adanya hasil dari penelitian yang menunjukkan peningkatan skor mengenai siswa yang mengalami kesulitan untuk meningkatkan kontrol diri (*self control*) setelah menerima konseling kelompok *self management* maka diharapkan adanya tindak lanjut dari kegiatan yang sudah berjalan tersebut, konselor sekolah tetap memberikan pengawasan atau pengecekan setiap satu minggu sekali pada siswa yang telah mendapatkan perlakuan. Selain itu, konselor sekolah juga dapat

menggunakan konseling kelompok *self management* sebagai alternative dalam membantu siswa lain yang memiliki masalah kontrol diri rendah atau memiliki masalah lainnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain, diharapkan agar mampu mengembangkan penelitian ini menjadi lebih menarik lagi dengan tetap mengkombinasikan 3 macam komponen dalam strategi *self management*. Dan bagi peneliti agar dapat memperhatikan pelaksanaan kegiatan agar tidak mengganggu kegiatan pelajaran lainnya, hal tersebut dilakukan apabila BK tidak masuk dalam jam mata pelajaran.

Dari pemberian perlakuan juga perlu diperhatikan oleh peneliti karena setiap anak mempunyai hak untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dan apa yang dialaminya sehingga siswa bebas mengemukakan pendapatnya. Pemberian durasi yang cukup lama akan memberikan hasil yang maksimal.

3. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan terus menerapkan strategi yang telah diberikan oleh peneliti, untuk mempermudah mereka untuk lebih memperhatikan kontrol dirinya. Dengan adanya strategi *self management* akan lebih memudahkan mereka dalam meningkatkan kontrol diri. Tidak hanya itu apabila dirasa jadwal kegiatan mulai

membosankan, siswa bisa merombak atau mengganti jadwal semenarik mungkin agar lebih memotivasinya dalam kegiatan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol.2005. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Amiruddin.2012. *Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Self Control Siswa Yang Prokatinasi Akademik: Studi Kasus Siswa Kelas VII SMP Jati Agung Sidoarjo 2011/2012*. Tesis. Surabaya:UIN Sunan Ampel.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2000. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Putra Pelajar
- Bariyyah, 2009. *Konseling-kelompok*. (online): <http://bariyyah06.blogspot.com>, accessed on 23 juni 2014
- Chaplin, James P. *Kamus lengkap Psikologis* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Corey, gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Gunarsa, Singgih, D. 2004. *Psikologis Praktis Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nursalim, Mochammad dan Tri Hariastuti, Retno. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim, Mochammad. dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Surabaya: Unesa Universty Press
- Prayitno, dkk. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sanrock, J.W. 2003. *Adolesence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta : Erlangga.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung.
- Wibowo, M.E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.