



Contents lists available at Journal Global Econedu

**Journal of Educational and Learning Studies**

ISSN: 2655-2760 (Print) ISSN: 2655-2779 (Electronic)

Journal homepage: <http://jurnal.globeconedu.org/index.php/jels>



## Pengembangan panduan konseling kelompok menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan *self-management*

Maria Natalia Loban<sup>\*)</sup>, Merita F. Naisanu, Lebrina T. Sole

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Oct 14<sup>th</sup>, 2024

Revised Nov 17<sup>th</sup>, 2024

Accepted Des 20<sup>th</sup>, 2024

#### Keyword:

Konseling kelompok,  
Teknik modeling,  
*Self-management*

### ABSTRACT

This research aims to produce a group counseling guidelines using modeling techniques to improve self-management. The method used in this research is the research and development method. This guidelines was validated by two expert validators with a background in guidance and counseling and languages, as well as by one practitioner validator with a background in guidance and counseling education. The sampling technique used was purposive sampling which was adapted to the research objectives. The number of samples in this study was 5 people, adjusted to the number of counseling group members, namely 2-8 people. Based on the guidelines that have been developed, the research results show that there is an increase in self-management with an average increase based on post test results of 42.4%. Thus group counseling uses effective modeling techniques to improve self-management.



© 2024 The Authors. Published by Global Econedu.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

### Corresponding Author:

Maria Natalia Loban,  
Institut Agama Kristen Negeri Kupang  
Email: [lobanmelly@gmail.com](mailto:lobanmelly@gmail.com)

## Pendahuluan

Self-management merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dalam mencapai tujuan hidupnya. Seseorang yang memiliki *self-management* yang baik mampu mengenal dirinya, membuat prioritas dalam hidupnya, memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik, menentukan tujuan atau target yang ingin dicapai. Self-management memiliki peranan penting dalam kehidupan mahasiswa karena dapat mempengaruhi setiap aspek hidup mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 71 orang responden berusia 21-29 tahun, diketahui bahwa mahasiswa memiliki Self-management yang bervariasi yaitu sebanyak 17% berkategori tinggi, 75% berkategori sedang, dan 8% berkategori rendah dan Self-management berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik Siregar et al., (2022) juga berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa (Sumanggala et al., 2021).

Masi et al., (2022) menguraikan hubungan antara self awareness dan self-management pada 58 mahasiswa dengan menggunakan metode penelitian multimethodology, hasil penelitian menunjukkan bahwa Self-management yang baik akan membuat mahasiswa memotivasi dirinya untuk mencapai cita-citanya, mengelola pikiran, waktu, tenaga, kemampuan diri, disiplin dan mengendalikan diri untuk melakukan segala sesuatu dan mengembangkan diri secara maksimal. Hal ini terlihat dari kemampuan mahasiswa mengatur waktu belajar, berkonsentrasi dalam perkuliahan, mengerjakan tugas secara maksimal, dan mampu mengatur keuangan. Self-management yang baik, dapat mengarahkan seseorang untuk mnegarahkan dan mengatur tingkah lakunya (Elvina, 2019), mereduksi kenalakan remaja (Retnowulan & Warsito, n.d.), meningkatkan disiplin belajar

(Anjani et al., 2020). Seseorang yang memiliki self-management yang tinggi juga dapat menjadi orang yang berprestasi (Claro, 2019).

Beberapa hasil penelitian tidak hanya menunjukkan dampak dari tingginya self management, tetapi juga dampak rendahnya self management. Self-management yang rendah memungkinkan rendahnya kebiasaan belajar mahasiswa (Reba et al., 2022). Perilaku seperti minimnya belajar mandiri bahkan tidak pernah dilakukan, jarang mempelajari buku teks, ketidakmampuan mengontrol diri, perilaku, pikiran, dan perasaan, pertimbangan yang kurang rasional dan kurang mampu menarahkan diri, kebiasaan belajar yang kurang efektif serta kurang adanya sikap realistis dan objektif dalam menilai situasi merupakan perilaku yang mengarah pada rendahnya self management.

Berbagai kendala dan permasalahan mahasiswa termaksud Self-management yang rendah tentunya memerlukan intervensi yang tepat. Penanganan yang tepat tidak hanya dapat mencegah, tetapi juga menyelesaikan permasalahan mahasiswa. Karena itu diperlukan intervensi melalui strategi layanan bimbingan dan konseling yang tepat sasaran.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan panduan konseling kelompok menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan self management. Seseorang yang sulit mengatur waktu, sulit menentukan prioritas, merasa memiliki kemampuan yang rendah dibandingkan dengan orang lain, dan perilaku serupa, akan diberikan intervensi melalui konseling kelompok. Konseling sebagai salah satu layanan di perguruan tinggi tentunya dipandang penting untuk mampu menyelesaikan kendala dan hambatan mahasiswa. Konseling di perguruan tinggi telah dimulai sejak tahun 1940-an dan terus berkembang hingga saat ini (Fenske, 1989; dalam Gladding, 2012). Adanya layanan konseling di perguruan tinggi didukung oleh tenaga profesional yang handal diyakini menjadi faktor penentu keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi (Taneo et al., 2022). Layanan konseling yang diberikan terbagi dalam empat bidang yaitu bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Layanan konseling dapat dilakukan secara individu maupun kelompok.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang dapat diberikan untuk menyelesaikan masalah seseorang, yang pelaksanaannya dilakukan dalam setting kelompok. Konseling kelompok dapat dilakukan menggunakan berbagai pendekatan dan teknik, salah satunya yaitu teknik modeling. Modeling merupakan salah satu konsep teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Modeling adalah proses belajar dari mengamati orang lain. Terdapat tiga tipe dasar modeling yaitu overt modeling (atau live model) terjadi ketika satu orang atau lebih mendemonstrasikan perilaku yang akan dipelajari, live model (contoh hidup) seperti termaksud konselor profesional, guru atau teman sebaya, dan symbolic modeling mengilustrasikan perilaku target melalui rekaman video atau audio (Erford, 2017).

Berbagai penelitian telah dilakukan terkait dengan teknik modeling. Nurhidayah et al., (2022) menggunakan design pretest dan multiple design menjelaskan bahwa konseling kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik modeling simbolis dan role playing efektif untuk meningkatkan self-confidence. Penelitian selanjutnya dilakukan menggunakan metode penelitian eksperimen one group pre test post test design yang dilakukan pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada konseling kelompok menggunakan teknik live modeling dan modeling simbolis terbukti efektif menurunkan kecemasan karir mahasiswa akhir (Nurhidayah et al., 2022) juga meningkatkan perencanaan karir (Adiputra, 2015). Teknik modeling memberikan kesempatan seseorang untuk belajar mengamati perilaku, menginternalisasi perilaku yang positif dan memperbaiki perilaku negative ke arah positif.

Berdasarkan berbagai tinjauan teoritik dan fenomena di lapangan, maka diperlukan intervensi yang tepat untuk menjawab kebutuhan di lapangan, untuk itulah diperlukan panduan konseling kelompok. Panduan ini akan memberikan petunjuk dalam menyelenggarakan konseling kelompok menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan self management.

## Metode

Penelitian ini menggunakan prosedur penelitian pengembangan Research and Development (R & D). Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah panduan konseling kelompok menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan self management. Pengembangan panduan ini menggunakan model pengembangan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2011) dengan sepuluh tahap yaitu: 1) potensi dan masalah; 2) pengumpulan data; 3) desain produk; 4) validasi desain; 5) revisi desain; 6) uji coba produk; 7) revisi produk; 8) uji coba pemakaian; 9) revisi produk, dan 10) produksi masal.

Prosedur pengembangan panduan dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu: a) tahap prapengembangan merupakan tahap pengumpulan informasi tentang latar belakang pengembangan panduan, yang dilakukan melalui need assessment untuk menetapkan pentingnya konseling kelompok menggunakan teknik modeling

untuk meningkatkan Self-management mahasiswa. Tahap ini terbagi atas dua bagian, yakni melakukan kajian literatur dan mengumpulkan informasi; b) tahap pengembangan merupakan kegiatan penyusunan draf panduan; dan c) tahap pasca pengembangan merupakan tahap uji coba, yaitu 1) asesmen oleh ahli, dan 2) asesmen oleh praktisi (Konselor Perguruan Tinggi). Uji coba produk dilaksanakan untuk mendapatkan informasi berupa saran, tanggapan dan kritik dari ahli dan praktisi yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menyempurnakan produk. Setelah uji ahli maka dilanjutkan dengan 3) uji coba produk dan 4) uji coba pemakaian.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa program studi bimbingan dan konseling TA 2022/2023 yang terdiri dari 106 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu purposive sampling yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 5 orang yang disesuaikan dengan jumlah anggota konseling kelompok yaitu 4-8 orang.

Desain penelitian yaitu one group pretest- posttest design. Instrumen penelitian berupa skala self-management yang tertera melalui item pernyataan dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data yang dikumpulkan dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Data berupa komentar, saran, dan kritik dianalisa secara kualitatif. Sedangkan data yang bersifat kuantitatif dianalisis dengan penskoran hasil uji panduan. Kriteria penilaian panduan adalah sebagai berikut.

$$\text{Penilaian: } \frac{\text{Jumlah Score}}{\text{Nilai max. score}} \times 100 = N$$

**Tabel 1.** Kriteria Kelayakan Panduan

Kriteria Validitas	Tingkat Validitas
81,0% - 100%	Sangat Sesuai/ Sangat Tepat
61,0% - 80,9%	Sesuai/ Tepat
41,0% - 60,9%	Cukup Sesuai/ Cukup Tepat
21,0% - 40,9%	Kurang Sesuai/ Kurang Tepat
0%-20%	Tidak Sesuai/ Tidak Tepat

Data yang dikumpulkan dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Data berupa komentar, saran, dan kritik dianalisa secara kualitatif. Sedangkan data yang bersifat kuantitatif dianalisis dengan penskoran hasil uji panduan. Pengujian hipotesis digambarkan sebagai berikut (Sugiyono, 2017).

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

$O_1$  = Pretest  
 $X$  = perlakuan yang diberikan  
 $O_2$  = Posttest


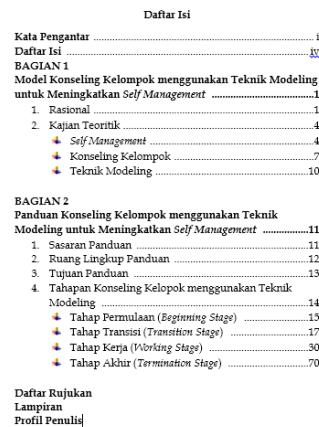
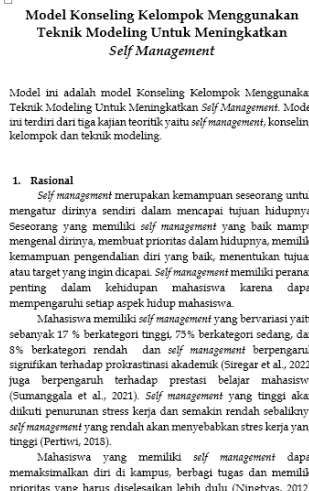
**Gambar 1.** One Group Pretest-Posttest Design

Keterangan:  $O_1$  = nilai pretest (sebelum diberi treatment),  $X$  = perlakuan/ treatment,  $O_2$  = nilai posttest (setelah diberikan treatment). Hasil nilai pretest dan posttest digunakan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh sebelum dan setelah melaksanakan konseling kelompok menggunakan teknik modeling.

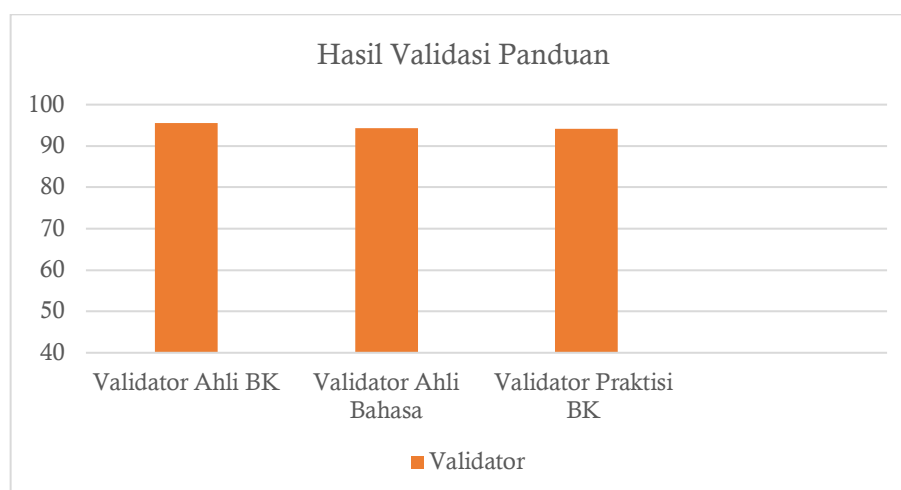
## Hasil dan Pembahasan

Buku panduan yang dihasilkan menggunakan tahapan pengembangan Research and Development (R & D) (Sugiyono, 2011). Produk penelitian ini adalah buku panduan konseling kelompok menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan self management. Berdasarkan tahapan pengembangan, disusunlah panduan konseling kelompok yang terkait dengan aspek-aspek self-management yaitu self motivation, self organization, self control, dan self development. Visualisasi buku panduan dapat dilihat berikut ini.

**Tabel 2.** Visualisasi Panduan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan *Self Management*

No	Keterangan	Visual
1	Sampul buku panduan	 <p><b>Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan <i>Self Management</i></b></p> <p>Maria Natalia Loban, M.Pd. Merita Florawati Naisanu, M.Si.</p>
2	Daftar isi	 <p><b>Daftar Isi</b></p> <p>Kata Pengantar ..... i Daftar Isi ..... <i>iv</i> BAGIAN 1 Model Konseling Kelompok menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan <i>Self Management</i> ..... 1 1. Rasional ..... 1 2. Kajian Teoritik ..... 4     • <i>Self Management</i> ..... 4     • Konseling Kelompok ..... 7     • Teknik Modeling ..... 10 BAGIAN 2 Panduan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan <i>Self Management</i> ..... 11 1. Sasaran Panduan ..... 11 2. Ruang Lingkup Panduan ..... 12 3. Tujuan Panduan ..... 13 4. Tahapan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Modeling ..... 14     • Tahap Permulaan (<i>Beginning Stage</i>) ..... 15     • Tahap Transisi (<i>Transition Stage</i>) ..... 17     • Tahap Kerja (<i>Working Stage</i>) ..... 50     • Tahap Akhir (<i>Termination Stage</i>) ..... 70 Daftar Rujukan Lampiran Profil Penulis</p>
3	Isi buku panduan	 <p><b>Model Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan <i>Self Management</i></b></p> <p>Model ini adalah model Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan <i>Self Management</i>. Model ini terdiri dari tiga kajian teoritik yaitu <i>self management</i>, konseling kelompok dan teknik modeling.</p> <p><b>1. Rasional</b></p> <p><i>Self management</i> merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dalam mencapai tujuan hidupnya. Seseorang yang memiliki <i>self management</i> yang baik mampu mengenal dirinya, membuat prioritas dalam hidupnya, memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik, menentukan tujuan atau target yang ingin dicapai. <i>Self management</i> memiliki peranan penting dalam kehidupan mahasiswa karena dapat mempengaruhi setiap aspek hidup mahasiswa.</p> <p>Mahasiswa memiliki <i>self management</i> yang bervariasi yaitu sebanyak 17 % berkategori tinggi, 73% berkategori sedang, dan 8% berkategori rendah dan <i>self management</i> berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Siregar et al., 2022) juga berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa (Sumanggala et al., 2021). <i>Self management</i> yang tinggi akan diikuti penurunan stress kerja dan semakin rendah sebaliknya <i>self management</i> yang rendah akan menyebabkan stress kerja yang tinggi (Pertwi, 2018).</p> <p>Mahasiswa yang memiliki <i>self management</i> dapat memaksimalkan diri di kampus, berbagi tugas dan memiliki prioritas yang harus diselesaikan lebih dulu (Ningtyas, 2012).</p>

Panduan yang telah disusun, di validasi oleh ahli bimbingan dan konseling, ahli bahasa dan praktisi bimbingan dan konseling. Hasil validasi dapat dilihat berikut ini.

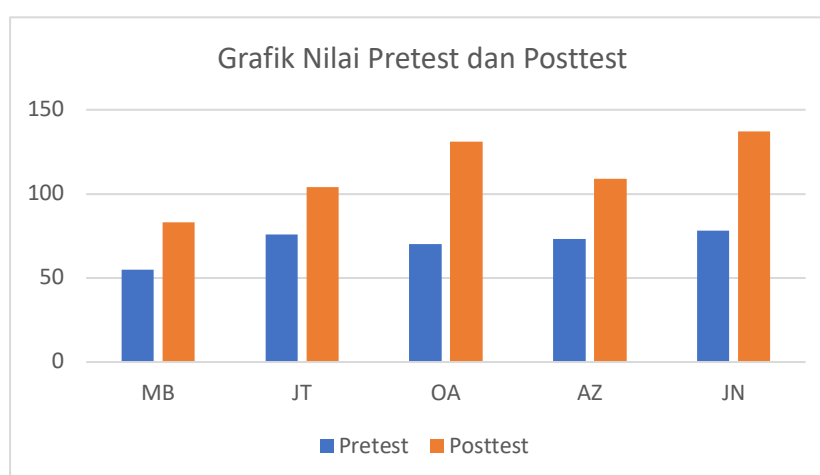


**Gambar 1.** Grafik Hasil Validasi Panduan

Berdasarkan grafik hasil validasi panduan, dan kriteria kelayakan panduan, dapat disampaikan bahwa panduan ini sangat sesuai atau sangat tepat dan dapat diujicobakan kepada sampel penelitian. Panduan yang telah divalidasi diujicobakan kepada 5 orang anggota konseling kelompok. Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian pretest, treatment dan pemberian posttest. Berikut ini disajikan hasil perolehan nilai pretest dan posttest.

**Tabel 2.** Hasil Pretest dan Posttest

No	Anggota Kelompok	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori	Peningkatan
1.	MB	55	Sangat Rendah	83	Sedang	28
2.	JT	76	Sedang	104	Sedang	28
3.	OA	70	Rendah	131	Tinggi	61
4.	AZ	73	Rendah	109	Tinggi	36
5.	JN	78	Sedang	137	Tinggi	59
Rata-Rata		70,4	Rata-Rata	112,8	Rata-rata	42,4



**Gambar 2.** Grafik Perolehan Nilai *Pretest* dan *Posttest Self-management*

Berdasarkan grafik perolehan nilai dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan hasil pretest dan posttest. Data tersebut menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif meningkatkan self management. Melalui konseling kelompok menggunakan teknik modeling, anggota kelompok belajar untuk mengobservasi perilaku baru, menentukan keputusan untuk membentuk perilaku baru dan evaluasi bersama dalam kelompok.

Panduan konseling kelompok menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan self-management disusun dan dikembangkan untuk menjawab permasalahan dilapangan, yang diperoleh dari hasil penyebaran skala self

management. Self-management mempengaruhi perilaku seseorang, selain itu self-management juga mempengaruhi self efficacy, prestasi akademik/ prestasi belajar, motivasi belajar (Al-Abyadh & Abdel Azeem, 2022); (Noviandari et al., 2021); (Oka et al., 2023) meningkatkan disiplin belajar (Lubis & Daulay, 2022), mereduksi agresivitas (Jaeti & Suwarjo, 2022).

Konseling kelompok menggunakan teknik modeling telah dikembangkan sesuai prosedur pengembangan dan terbukti efektif untuk meningkatkan self management. Melalui konseling kelompok, klien atau anggota kelompok dapat belajar untuk mendengar, mengemukakan pendapat, peduli, belajar berempati. Selain itu juga dapat belajar untuk membangun hubungan interpersonal bersama anggota kelompok yang lain (Loban, 2020).

Konseling menggunakan teknik modeling dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengoptimalkan perkembangan klien, seperti meminimalisir perilaku bullying (Diastrimarina et al., 2023), meningkatkan self efficacy (Noviyanti et al., 2023), meningkatkan kecerdasan emosi (Indrayani et al., 2023), juga meningkatkan self regulated learning (Simanjuntak & Lestari, 2023). Kelompok yang menggunakan teknik modeling juga dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa (Ardila et al., 2019). Konseling kelompok yang dikembangkan melalui berbagai pendekatan atau teknik, dilakukan untuk menjawab kebutuhan klien, juga sebagai inovasi dalam pemberian layanan konseling, sehingga klien dapat bertumbuh secara optimal.

## Simpan

Panduan konseling kelompok menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan self management, terdiri dari dua bagian yaitu: bagian pertama “Model Konseling Kelompok menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Management” yang terdiri dari rasional dan kajian teoritik tentang self management, konseling kelompok dan teknik modeling. Bagian kedua Panduan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self-management yang terdiri dari sasaran panduan, ruang lingkup panduan, tahapan konseling kelompok menggunakan teknik modeling; tahap permulaan (beginning stage), tahap transisi (transition stage) tahap kerja (working stage) tahap akhir (final stage). Berdasarkan hasil pretest dan posttest dapat disimpulkan adanya peningkatan self-management dan rata-rata peningkatan sebesar 42,4%. Karena itu, panduan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Modeling efektif untuk Meningkatkan Self Management.

## Referensi

- Adiputra, S. (2015). Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Fokus Konseling*, 1(1), 45–56.
- Al-Abyadh, M. H. A., & Abdel Azeem, H. A. H. (2022). Academic Achievement: Influences of University Students’ Self-Management and Perceived Self-Efficacy. *Journal of Intelligence*, 10(3). <https://doi.org/10.3390/jintelligence10030055>
- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan Self-management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 4, 41–56.
- Ardila, Y., Sutoyo, A., & Mulawarman. (2019). 123 Universitas Negeri Semarang , Semarang , Indonesia Abstract : This study aims to test and analyze the effectiveness of psychoeducation group services with modeling techniques to improve students ’ social skills . This study uses a non- equivalent grou. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 34–49.
- Claro, S. (2019). Self-Management Skills and Student Achievement Gains Evidence Form Californian’s Core Districts. *Edpolicyinca.Org*, 1(2), 1–35.
- Diastrimarina, N. N., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2023). Pengembangan dan efektivitas model konseling behavioristik teknik role playing serta modeling untuk meminimalisir perilaku bullying siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 13. <https://doi.org/10.29210/1202322632>
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self-management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Erford, B. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Kedua)*. Pustaka Pelajar.
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. PT Indeks.
- Indrayani, S., Suarni, N. K., & Dantes, N. (2023). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik modeling simbolik berbasis TPACK dalam meningkan kecerdasan emosi anak usia dini. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 57. <https://doi.org/10.29210/1202322641>
- Jaeti, N. F., & Suwarjo, S. (2022). *Application of Self-Management Techniques in Group Counseling to Reduce Aggressive Behavior among Students*. 657(Icgcs 2021), 164–169.
- Loban, M. N. (2020). The Effectiveness of Games in Group Guidance in Improving Students’ Interpersonal

- 
- Relationships. *Konselor*, 9(2), 62–74. <https://doi.org/10.24036/0202092108718-0-00>
- Lubis, L., & Daulay, N. (2022). *Improving Student Achievement Through Group Guidance Services with Self-Management Techniques*. 7(2), 201–216.
- Masi, L. M., Lohmay, I., Febriana, Jemadun, F. V., & Radja, J. A. D. (2022). Self-Awareness dan Self-Management Mahasiswa dalam Mengikuti Pembelajaran Praktikum Selama Masa Pandemi Covid-19. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(4), 5080–5090.
- Noviandari, H., Cahya, M., Dwiliano, B., & Adinata, T. P. (2021). *the Effectiveness of Self-management Engineering Group Counseling To Improve Learning Disciplines for Class Vii Students of Mts Mukhtar Interface Blokagung Even Semester*. 2(3), 119–127.
- Noviyanti, T., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2023). Pengembangan panduan konseling CBT teknik kognitif dispute serta modeling untuk meningkatkan self-efficacy kesehatan reproduksi siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 22. <https://doi.org/10.29210/1202322635>
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy ( CBT ) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing Untuk Meningkatkan Self-Confidence Siswa. *Bulletine of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64–69.
- Oka, C., Putra, W., Dantes, N., & Dwiawati, K. A. (2023). *Pengembangan panduan konseling kognitif behavioral teknik self-management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah menengah pertama*. 9(2), 654–660.
- Reba, Y. A., Saud, H., Saputra, A. A., & Pristanti, N. A. (2022). Kinerja Guru Bimbingan Dan Konseling Ditinjau Dari. *BKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7(2), 11–19.
- Retnowulan, D. A., & Warsito, H. (n.d.). *PENERAPAN STRATEGI PENGELOLAAN DIRI ( SELF-MANAGEMENT ) UNTUK MENGURANGI KENAKALAN REMAJA KORBAN BROKEN*. 335–340.
- Simanjuntak, L., & Lestari, L. P. S. (2023). Pengembangan konseling behavioral teknik modeling untuk meningkatkan self regulated learning siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 132. <https://doi.org/10.29210/1202322662>
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Pendidikan Dan Konseling*, 4, 403–409.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumanggala, K. J., Dhamayanti, W., & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh Self-Management Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stab Kertarajasa Batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159.
- Taneo, J., Malelak, E. O., Loban, M. N., & Bait, D. A. (2022). Development of guidelines reality group counseling-based on cyber counseling to increase student adversity quotient. *Konselor*, 11(4), 136–144.