

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK PENGELOLAAN DIRI DAN KONTRAK PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL REMAJA

Uswatun Khasanah^{1*}, Muhammad Japar², Dewi Lianasari³

¹Bimbingan dan Konseling/FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang

²Bimbingan dan Konseling/FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang

³Bimbingan dan Konseling/FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang

*Email: khasanahu640@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Konseling Kelompok;
Pengelolaan Diri;
Kontrak Perilaku;
Interaksi Sosial

Penelitian ini membahas masalah tentang rendahnya interaksi sosial yang terjadi pada remaja tingkat sekolah menengah pertama di Dusun Cangkan, Desa Gandusari, Kecamatan Bandongan, Kabupaten Magelang. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (cbt) dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku untuk meningkatkan interaksi sosial remaja sekolah menengah pertama di Dusun Cangkan, Desa Gandusari, Kecamatan Bandongan, Kabupaten Magelang. Penelitian ini menggunakan desain *randomized pretest-posttest comparison group design*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 10 remaja terdiri dari 5 remaja sebagai kelompok eksperimen I dengan teknik pengelolaan diri dan 5 remaja sebagai kelompok eksperimen II dengan teknik kontrak perilaku. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala perilaku interaksi sosial remaja. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis *parametrik One Way Anova*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku efektif untuk meningkatkan interaksi sosial remaja. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Statistic Parametric One Way Anova* dengan probabilitas nilai sig (*2-tailed*) $0,025 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor rata-rata angket interaksi sosial remaja antara kelompok eksperimen I dengan teknik pengelolaan diri sebesar 12,22% dan kelompok eksperimen II dengan teknik kontrak perilaku sebesar 13,54%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku lebih efektif untuk meningkatkan interaksi sosial pada remaja dibandingkan dengan teknik pengelolaan diri.

1. PENDAHULUAN

Perilaku sosial adalah perilaku yang terjadi didalam situasi sosial tentang cara orang berpikir, merasa dan bertindak karena kehadiran orang lain. Hakikat

manusia di mana pun berada tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosial. Lingkungan sosial ini ditandai dengan adanya individu-individu yang saling berinteraksi atas dasar status dan peranan

sosial, yang diatur oleh norma dan nilai atau tatanan sosial.

Interaksi sosial di lingkungan masyarakat sangat diperlukan dalam kehidupan remaja. Interaksi sosial merupakan hal yang penting karena dalam proses belajar, bersosialisasi, dan bermasyarakat di lingkungan masyarakat merupakan salah satu media dalam bertukar informasi dan pengetahuan. Hal itu diperlukan interaksi yang baik untuk memperlancar proses komunikasi dan kegiatan yang berhubungan dengan orang lain.

Saat ini individu yang tinggal di masyarakat memiliki sikap individualis atau egois dengan tetangga sekitarnya. Remaja yang tinggal di masyarakat kurang antusias untuk mengikuti kegiatan perkumpulan, diskusi, atau kegiatan perlombaan. Individu belum sadar akan dirinya bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang akan membutuhkan bantuan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua karang taruna yaitu Ahmad Basid Anandar menjelaskan bahwa terdapat remaja yang berperilaku menarik diri dari lingkungan dalam hal ini di masyarakat, tidak mampu berkomunikasi dengan baik ketika dengan kelompok, malu ketika diminta untuk mengikuti kegiatan di masyarakat apabila tidak ada teman dekatnya, kurang berpartisipasi aktif dalam kegiatan di masyarakat serta karang taruna.

Berdasarkan uraian di atas, merupakan hal yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul efektivitas konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku untuk meningkatkan interaksi sosial remaja yang akan peneliti lakukan di Dusun Cangakan, Desa Gandusari, Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku untuk meningkatkan interaksi sosial remaja. Pemecahan masalah dalam penelitian ini dilakukan

dengan menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku. Konseling kelompok dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen yaitu kelompok eksperimen I dengan menggunakan teknik pengelolaan diri sementara kelompok eksperimen II menggunakan teknik kontrak perilaku. Masing-masing setiap kelompok eksperimen diberikan treatment sebanyak 6x pertemuan.

Menurut Aaron T. Beck dalam (Egalia) (1) mendefinisikan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturasi kognitif dan perilaku menyimpang. Konseling CBT adalah konseling dengan pendekatan teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. Proses konseling didasarkan pada pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa emosi dan perilaku kemudian perilaku menuju ke arah yang lebih baik.

Menurut Sarwono (2) interaksi sosial adalah hubungan manusia dengan manusia lainnya, atau hubungan manusia dengan kelompok, atau hubungan kelompok dengan kelompok.

Nurihsan (3) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan penjelasan di atas rencana penyelesaian masalah ini dengan menggunakan konseling kelompok. Konseling kelompok CBT diharapkan mampu merestrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik dengan menggunakan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku.

Menurut Komalasari,G (4) pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya dengan cara individu tersebut ikut terlibat langsung dalam menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi efektivitas prosedur. Sementara kontrak perilaku adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih dimana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. Miltenberger (5) Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh hadiah tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Dalam hal ini individu mengantisipasi perubahan perilaku mereka atas dasar persetujuan bahwa beberapa konsekuensi akan muncul.

Hipotesis dari penelitian ini adalah Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Pengelolaan Diri dan Kontrak Perilaku efektif dalam meningkatkan interaksi sosial remaja tingkat sekolah menengah pertama di Dusun Cangakan Rw 07, Desa Gandusari, Kecamatan Bandongan, Kabupaten Magelang.

2. METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan *randomized pretest-posttest comparison group design*. Eksperimen dilakukan terhadap dua kelompok, yang masing-masing diambil secara acak. Penelitian dilakukan di Dusun Cangakan, Desa Gandusari, Kecamatan Bandongan, Kabupaten Magelang. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 18 remaja. Sampel yang digunakan adalah remaja tingkat sekolah menengah pertama dengan jumlah 10 anak yang terbagi menjadi 2 kelompok eksperimen yaitu 5 remaja sebagai anggota kelompok eksperimen I dan 5 remaja sebagai anggota kelompok eksperimen II.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara tertutup dan menggunakan skala perilaku interaksi sosial remaja.

Definisi operasional bertujuan membuat konsep secara operasional mengarah kepada penyusunan instrument penelitian. Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Pengelolaan Diri dan Kontrak Perilaku untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Remaja, yang peneliti definisikan sebagai berikut:

- a. Interaksi sosial adalah hubungan yang terjadi antara dua orang atau lebih dengan adanya aksi dan reaksi sehingga membuat seseorang saling mempengaruhi satu sama lain antara manusia satu dengan manusia lain, manusia dengan kelompok maupun kelompok dengan kelompok.
- b. Konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang terjadi dalam situasi kelompok untuk menyelesaikan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar tercapai tahap perkembangannya. Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif. Teknik pengelolaan diri akan membuat anggota kelompok dapat mengatur perilakunya sendiri sehingga diharapkan dengan cara terlibat ikut serta maka anggota kelompok dapat merubah perilaku negatifnya atas dasar kesadaran, sedangkan teknik kontrak perilaku adalah proses merubah tingkah laku dengan menggunakan kontrak yang telah disepakati antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok dengan tujuan untuk mengubah tingkah laku yang negatif dengan disertai penguatan ketika menjalankan kontrak.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data secara kuantitatif dengan menggunakan analisis statistik parametrik yang digunakan untuk menguji ukuran populasi melalui sampel. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan uji Anova (*Analysis of Variance*). Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* yang didapat dari kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 25.0. Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas

yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua karang taruna telah dilakukan upaya untuk membantu para remaja tingkat sekolah menengah pertama dalam meningkatkan interaksi sosial yaitu dengan upaya mengajak secara langsung, melalui ajakan dengan orang tua, melalui undangan untuk mengikuti kegiatan karang taruna, serta remaja mengajak dengan cara memanggil teman-teman remaja datang ke rumahnya agar ikut kegiatan karang taruna. Namun upaya yang dilakukan belum berhasil untuk mengajak remaja agar mampu berinteraksi dengan warga masyarakat. Peneliti berupaya melakukan konseling kelompok dengan remaja untuk meningkatkan interaksi sosial. Konseling kelompok dipandang sebagai layanan yang mampu membuat anggota kelompok saling bertukar pikiran, saling berinteraksi secara langsung, saling memberikan masukan dan saran untuk menyelesaikan masalah. Konseling kelompok dilaksanakan selama 45-60 Menit dalam 6 kali pertemuan masing-masing kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen I menggunakan teknik pengelolaan diri dengan tujuan untuk merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif atas dasar kesadaran, sementara kelompok eksperimen II menggunakan teknik kontrak perilaku dengan tujuan merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif dengan sebuah kesepakatan yang telah disetujui.

Penelitian “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan *Sudoku Word Group* Untuk Membantu Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa SMP Negeri 6 Tuban.”(6) Hasil menunjukkan bahwa permainan *Sudoku Word Group* mampu meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah. Pada penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik permainan *Sudoku Word Group* dalam meningkatkan

kemampuan interaksi sosial siswa.

Penelitian serupa “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kapontori”.(7) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan layanan konseling kelompok melalui teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat meningkatkan kebiasaan belajar siswa dari hasil skor *pretest* dan *posttest* mengalami selisih peningkatan yang signifikan. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* mampu meningkatkan kebiasaan belajar siswa. Pada penelitian ini peneliti mencoba menggunakan teknik *self management* (Pengelolaan Diri) dalam meningkatkan interaksi sosial remaja.

Penelitian serupa “Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavioral Contract* dalam Menumbuhkan Karakter Disiplin Siswa di SMA PGRI 2 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018” (8), penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XI IPS2 SMA PGRI 2 Banjarmasin dengan menerapkan konseling kelompok dengan teknik *Behavioral Contract*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini presentase dari siklus pertama ke siklus kedua meningkat dalam arti bahwa kedisiplinan siswa meningkat, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan layanan konseling kelompok teknik *Behavioral Contract* dapat meningkatkan karakter kedisiplinan siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Behavioral Contract* untuk meningkatkan karakter kedisiplinan siswa. Sementara peneliti dalam melakukan penelitian ini mencoba menggunakan teknik *Behavioral Contract* (Kontrak Perilaku) untuk meningkatkan interaksi sosial remaja.

Layanan konseling kelompok yang diberikan berupa layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku untuk meningkatkan

interaksi sosial remaja, pelaksanaan layanan konseling kelompok ini dilakukan menjadi 2 kelompok eksperimen yaitu kelompok eksperimen I dengan menggunakan teknik pengelolaan diri dan kelompok eksperimen II dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Pelaksanaan layanan konseling kelompok diberikan kepada remaja tingkat sekolah menengah pertama sebanyak 10 remaja yang terbagi menjadi 2 dengan masing-masing kelompok eksperimen terdiri dari 5 remaja.

Hasil penelitian ini dapat dilihat dari tabel skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II yaitu:

Tabel 1 : Hasil Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen I

Responden	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>	Peningkatan	
			Nilai	%
	75	97	2	2,57%
	81	93	2	,62%
	80	00	0	1,11%
	77	09	2	8,07%
	50	79	9	9,33%
Rata – rata			3	3,54%
Minimum			2	,62%
Maksimum			2	8,07%

Tabel 2 : Hasil Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen II

Responden	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	Peningkatan	
			Nilai	%
	80	92	2	,66%
	88	95		,72%
	07	16		,34%
	70	96	6	5,29%
	51	98	7	1,12%
Rata – rata			0,2	2,22%
Minimum				,72%
Maksimum			7	1,12%

Berdasarkan kedua tabel diatas menunjukkan bahwa hasil peningkatan skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II menunjukkan

bahwa rata-rata peningkatan skor kelompok eksperimen I yaitu 12,22% sedangkan rata-rata peningkatan skor kelompok eksperimen II yaitu 13,54 %.

Keadaan awal pada dua kelompok eksperimen (sama), kemudian kedua kelompok tersebut diberi perlakuan yang berbeda, yaitu kelompok eksperimen I dengan teknik pengelolaan diri dan kelompok eksperimen II dengan teknik kontrak perilaku. Hasil peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok eksperimen dalam penelitian ini mengalami peningkatan.

Adanya perubahan sikap atau perilaku remaja sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan treatment antara kelompok eksperimen I dengan kelompok eksperimen II membuktikan bahwa kelompok eksperimen II dengan teknik kontrak perilaku mengalami peningkatan skor rata-rata sebanyak 13,54 % sehingga teknik kontrak perilaku dikatakan lebih efektif untuk meningkatkan interaksi sosial remaja dibandingkan dengan teknik pengelolaan diri. Adanya perubahan dan peningkatan skor tersebut diakibatkan dari pengaplikasian teknik kontrak perilaku dimana teknik ini mengubah perilaku anggota kelompok dengan menggunakan kesepakatan antara anggota kelompok dengan pemimpin kelompok. Kesepakatan tertulis disini sudah disetujui antara anggota kelompok dengan pemimpin kelompok dalam menentukan sanksi dan hadiah yang akan diterima ketika mereka melakukan perubahan perilaku. Kontrak perilaku dipandang efektif untuk meningkatkan interaksi sosial remaja dalam merubah perilaku anggota kelompok karena terdapat sebuah kesepakatan tertulis yang sudah disetujui bersama untuk merubah perilaku negatif dari masing-masing anggota kelompok. Dengan diberikannya hadiah apabila berhasil melakukan perubahan membuat anggota kelompok semakin bersemangat melakukan perubahan. Sanksi atau hukuman yang diterapkan dalam kesepakatan ini bukan sanksi yang memberatkan melainkan sanksi yang mendidik dan atas dasar kesepakatan bersama.

Sementara peningkatan skor antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen I menunjukkan bahwa skor rata-rata yaitu 12,22% dimana peningkatan skor tersebut berda di bawah skor rata-rata peningkatan

kelompok eksperimen II. Hal ini dikarenakan pengaplikasian teknik pengelolaan diri membutuhkan waktu yang lama dalam merubah perilaku anggota kelompok berdasarkan kesadaran anggota kelompok, dinamika psikologis yang berbeda, dan dalam merubah perilaku negatif anggota kelompok tidak mudah.

Uji keefektifan layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (cbt) dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku untuk meningkatkan interaksi sosial remaja dianalisis dengan uji *Statistic Parametric One Way Anova*. Berikut disajikan hasil uji efektivitas layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (cbt) dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku untuk meningkatkan interaksi sosial remaja, dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 25,0 for windows.

Tabel 3 : Hasil Uji Anova

	Sum Squares	of df	Mean Square	F	Sig
Between Groups	2477,800	3	825,933	4,081	,025
Within Groups	3238,400	16	202,400		
Total	5716,200	19			

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis data menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (cbt) dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku mampu untuk meningkatkan interaksi sosial remaja. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi $0,025 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Nilai $F_{hitung} 4,081 > F_{tabel} 3,238$ maka H_0 ditolak. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku efektif untuk meningkatkan interaksi sosial remaja.

Interaksi sosial mempunyai peran penting, remaja yang memiliki interaksi sosial tinggi maka akan mudah dalam menyesuaikan diri di lingkungan masyarakat, dengan warga masyarakat atau dilingkungan luar. Mengingat pentingnya interaksi sosial maka orang tua hendaknya melakukan suatu upaya untuk meningkatkan interaksi sosial remaja karena jika remaja memiliki interaksi sosial yang

rendah dapat mengakibatkan remaja menarik diri dari lingkungan, pendiam, pemalu, dan penakut.

Interaksi sosial merupakan hal yang penting dalam proses belajar, bersosialisasi, dan bermasyarakat di lingkungan masyarakat dalam bertukar informasi dan pengetahuan. Hal itu diperlukan interaksi yang baik untuk memperlancar proses komunikasi dan kegiatan yang berhubungan dengan orang lain. Menurut hasil penelitian melalui observasi langsung, bahwa sebagian besar remaja yang memiliki interaksi sosial tinggi maka akan memiliki banyak teman, mudah bergaul, mampu berkomunikasi dengan baik, terhindar dari rasa rendah diri sehingga dapat bersosialisasi dengan baik. Sebaliknya remaja yang memiliki interaksi sosial rendah maka remaja akan cenderung menjadi anak yang pemalu, pendiam, senang menyendiri, tidak mempunyai banyak teman, dan biasanya hanya berteman dengan teman tertentu saja.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (cbt) dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku dapat meningkatkan interaksi sosial remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku lebih efektif untuk meningkatkan interaksi sosial remaja dibandingkan dengan teknik pengelolaan diri. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku efektif untuk meningkatkan interaksi sosial remaja sekolah menengah pertama di Dusun Cangakan.

REFERENSI

- [1.] Egalia Y. Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (Cbt) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 Yahya AD, Egalia. *KONSELI J Bimbingan dan Konseling*. 2017;3(2):133–46.

- [2.] Sarwono S. Psikologi Umum. Jakarta: Rajawali Pers; 2010.
- [3.] Nurihsan AJ. Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan. Bandung: PT Refika Aditama; 2006.
- [4.] Komalasari G. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks; 2011.
- [5.] Erford, T B. 40 Teknik yang harus diketahui setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2017.
- [6.] Umaya NA. Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Sudoku Word Group Untuk Membantu Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa SMP Negeri 6 Tuban. jurnalmahasiswa.unesa.ac.id. 2013;Vol.3.
- [7.] Ulfa M dan SNK. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kapontori. J Kaji Psikol dan Konseling. 2018;Volume 12.
- [8.] Fandini P, Sulatani S SD. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract dalam Menumbuhkan Karakter Disiplin Siswa di SMA PGRI 2 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018. J Mhs BK. 2018;Volume 4.