

LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN DAN TANGGUNG JAWAB BELAJAR SISWA DI SEKOLAH

MUHAMMAD SATRIADI MURATAMA

Universitas Negeri Yogyakarta

Adisatriadi92@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this literature study is to describe behavioral counseling and self-management techniques to improve student discipline and responsibility in schools. The nature of behavioral counseling services and self-management techniques can reduce and improve. Things that will be improved through these services and techniques are low student discipline and student responsibility problems. In the school there are many students who often violate school rules, do not collect tasks on time, and lack of students' understanding of school rules. The low behavior of discipline and the responsibility of the students in learning becomes the obstacle factor of the learning process. Therefore, to overcome the problem of discipline behavior and the responsibility of students' learning in school, it is necessary to provide behavioral counseling service through self management technique.

Key words: Behavioral counseling, self management, learning discipline, learning responsibility.

Tujuan dari studi literatur ini adalah menguraikan konseling behavioral dan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa di sekolah. Sifat dari layanan konseling behavioral dan teknik *self management* ini bisa mengurangi dan meningkatkan. Hal yang akan ditingkatkan melalui layanan dan teknik tersebut adalah masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa yang rendah. Di sekolah ditemukan banyak siswa yang sering melanggar peraturan sekolah, tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya, dan kurangnya pemahaman belajar siswa terhadap peraturan yang berlaku di sekolah. Rendahnya perilaku disiplin dan tanggung jawab siswa dalam belajar menjadi faktor terhambatnya proses belajar. Oleh sebab itu untuk mengatasi masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa di sekolah, perlu diberikannya layanan konseling behavioral melalui teknik *self management*.

Kata kunci: Konseling behavioral, *self management*, disiplin belajar, tanggung jawab belajar.

PENDAHULUAN

Dewasa ini mulai dikembangkan berbagai bentuk pendekatan yang diterapkan dalam layanan konseling. Seperti pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT), *Logo Therapy*, *Behaviour Therapy* (BT), dan lain sebagainya. Pendekatan yang digunakan dalam studi literatur ini untuk melakukan layanan konseling adalah konseling behavior. Krumboltz, & Thoresen (dalam Muhammad Surya, 1988:186) konseling behavioral adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu. Penekanan istilah belajar dalam pengertian ini adalah atas pertimbangan bahwa

konselor membantu dalam proses belajar dengan menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga siswa dapat mengubah perilakunya serta memecahkan masalahnya (Dewi, & Arum, 2014: 3).

Layanan konseling behavioral dapat digunakan dalam modifikasi perilaku. Penelitian Westri (2016) dijelaskan bahwa melalui layanan konseling behavioral, perilaku siswa yang sebelumnya sering terlambat mengumpulkan tugas, setelah diberikannya konseling behavioral siswa menjadi lebih rajin dalam pengumpulan tugas di sekolah. Senada dalam penelitian Indayani, Sedanayasa, & Antari (2013) dijelaskan bahwa siswa sudah banyak menunjukkan perubahan dalam meminimalisasi perilaku ke arah positif setelah diberikannya konseling behavioral. Berbeda oleh Vallis (2013: 18) dijelaskan bahwa konseling dalam perubahan perilaku dapat digunakan untuk memandu jalannya pelatih dalam konseling gaya hidup dengan mengoperasionalkan berbagai komponen keterampilan dan memberikan umpan balik terhadap keterampilan yang dicapai.

Penerapannya konseling behavioral memiliki peran penting dalam mengubah perilaku siswa untuk membentuk perilaku baru dalam belajar. Perilaku yang sebelumnya dikatakan perilaku yang dapat mengganggu pada diri siswa, tapi setelah diberikannya konseling behavioral, perilaku tersebut berubah menjadi lebih baik. Terkait dengan itu, ada beberapa teknik dari pendekatan behavior, yaitu token ekonomi, *disensitisasi sistematis*, *extinction*, *reinforcement*, *self management*, dan lain sebagainya. Teknik yang dapat digunakan dalam studi literatur ini untuk mengubah perilaku siswa dalam belajar adalah teknik *self management*.

Nursalim (2005:192) *Self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan pengaruh lingkungan untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan menjalankan prosedur ini, tetapi konseli sendiri yang harus mengontrol pelaksanaan strategi tersebut (Ovalia, & Hartono, 2011: 63).

Penelitian yang dilakukan oleh Kessler, & Liddy (2017: 1) dijelaskan bahwa implikasi dalam praktik melalui penggunaan program pengelolaan diri (*self management*) sangat menjanjikan dalam penanganan rehabilitasi terhadap penetapan tujuan, dan pemecahan masalah pada masalah dewasa ini. Berbeda dalam penelitian Gharaibeh, Smadi, & Boyle, (2017). dijelaskan bahwa dapat digunakan untuk mengukur bagaimana cara manajemen perawatan diri (*self care management*) terhadap masalah diabetes. Penelitian yang berbeda oleh Yang (2016: 423) dijelaskan bahwa efektifnya teknik yang digunakan dalam mengatasi masalah bagaimana cara beradaptasi pada kehidupan sekarang ini.

Sukadji (dalam Komalasari, et al, 2016: 180) menjelaskan bahwa masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *self management* adalah perilaku yang berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri, perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif, perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, dan tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.

Pada studi literatur ini masalah yang akan ditingkatkan melalui teknik *self management* adalah perilaku disiplin siswa dalam belajar. Penelitian dari Sholihah, et al (2013: 1) dijelaskan bahwa strategi *self management* dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa. Senada oleh Agustin, Sutardjo, & Rahayu (2017: 1) dijelaskan bahwa teknik *self-management* tazkiyatun nafsi terbukti efektif dalam meningkatkan *self-direction* in learning.

Masalah disiplin membentuk keputusan dan implementasi guru terhadap kedisiplinan. Bila dianggap bahwa belajar adalah proses untuk mempertahankan perubahan perilaku yang diinginkan pada siswa, dapat dikatakan bahwa disiplin juga mengingatkan makna yang serupa. Disiplin kelas dianggap sebagai kunci pembelajaran dan pengajaran yang efektif (Ugurlu, et al, 2015: 121). Senada oleh Jung, Zhou, & Lee, (2017: 23) Pentingnya disiplin diri dalam belajar, agar dapat menangani kinerja belajarnya.

Seorang siswa, tidak lepas dari peraturan dan tata tertib yang diberlakukan di sekolah dalam proses belajar. Siswa memerlukan perilaku disiplin dalam belajar untuk mendukung terciptanya

pembiasaan perilaku positif dalam dirinya yang akan membantu kemandirian dan mengurangi perilaku yang menyimpang. Disiplin belajar pada siswa membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, sebagai salah satu cara menyelesaikan tuntutan yang ingin ditunjukkan siswa terhadap lingkungannya, untuk mengatur keseimbangan keinginan individu satu dengan individu lainnya, menjauhi siswa melakukan hal-hal yang dilarang sekolah, mendorong siswa melakukan hal-hal yang baik dan benar, siswa belajar hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik, positif dan bermanfaat. siswa yang memiliki disiplin belajar rendah mengalami kelambatan memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan.

Duckworth & Seligman, (2005) menjelaskan bahwa rendahnya tingkat disiplin pada diri individu (atau pengendalian diri sebagai bentuk disiplin diri) menyebabkan masalah yang berbeda dalam kehidupan sosial dan pribadi (Gorbunovsa, Kapenieksb, & Cakulac, 2016: 257). Perilaku disiplin siswa dalam belajar yang rendah dapat mengganggu proses belajar yang berlangsung sehingga siswa kesulitan mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan.

Studi literatur ini menjelaskan masalah tanggung jawab belajar siswa. penelitian yang dilakukan oleh Monica, &Gani (2016: 171) dijelaskan bahwa teknik *self-management* dapat mengembangkan tanggung jawab belajar pada siswa. berbeda oleh Akatdianto, Utama, &Subadi (2012: 3) dijelaskan bahwa penerapan strategi pembelajaran Course Review Hooray dapat meningkatkan tanggung jawab dan prestasi dalam belajar.

Siswa melalui tanggung jawab belajar pada diri mereka dapat membawa pada suatu keberhasilan dalam proses belajar. Fauzi (2016) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa keberhasilan belajar siswa dapat tercapai di karenakan tanggung jawab yang dimiliki oleh siswa dalam proses belajar dengan baik. Senada dengan itu Setyawan (2013) dijelaskan bahwa keberhasilan yang dicapai siswa sangat dipengaruhi oleh tanggung jawab yang dimilikinya.

Bentuk tanggung jawab dalam proses belajar yang dapat dilakukan oleh siswa adalah dengan mengerjakan tugas dengan baik yang diberikan oleh guru. Marijan (2012: 70) menjelaskan bahwa tanggung jawab dapat dilakukan oleh siswa dalam proses belajar adalah dengan mengerjakan tugas dan kewajiban dengan sebaik-baiknya. Senada dalam penelitian Rianto (2012) dijelaskan bahwa tanggung jawab dilakukan oleh siswa dalam proses belajar adalah siswa harus sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Seorang siswa yang bertanggung jawab atas tugas dan kewajiban pada dirinya, mampu mengatur waktu antara belajar, bermain, dan istirahat. Tanggung jawab belajar yang dimiliki oleh seorang siswa akan membuat siswa menjadi rajin dan bersungguh-sungguh dalam belajar. Jika siswa rajin dan bersungguh-sungguhdalam belajar, maka prestasi akan mudah diraih.

Sejumlah telah membuktikan bahwa layanan konseling behavioral melalui teknik *self management* efektif dalam meningkatkan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa. Artikel ini bertujuan untuk pentingnya pemberian layanan konseling behavioral melalui teknik *self management* dalam meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah dengan menggunakan kajian teori tentang layanan konseling behavioral melalui teknik *self management* dalam meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa. layanan konseling behavioral melalui teknik *self management* ini dapat dilakukan dengan beberapa cara. Beberapa ahli telah memaparkan proses pelaksanaan dari layanan konseling behavioral melalui teknik *self management* untuk menyelesaikan masalah yang ingin diselesaikannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk konseling behavioral melalui teknik *self management* yang dirumuskan dalam studi literatur ini adalah konseling behavioral melalui teknik *self management* dalam meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut.

1. Konseling behavioral sebagai layanan dalam meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa.

Rachman, & Wolpe 1963 (dalam Latipun, 2015: 90) Konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang dapat menangani masalah perilaku mulai dari kegagalan individu untuk belajar merespon secara adaptif hingga mengatasi gejala neurotik. Masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa dapat teratasi melalui pemberian layanan konseling behavioral. Siswa dapat merespon kembali terhadap masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar secara adaptif, sehingga dengan itu siswa mampu menemukan dan mengatasi penyebab masalah perilakunya dari aspek pikirannya. Senada oleh Rosjidan (dalam Komalasari, & Wahyuni 2016: 152) konseling behavioral merupakan suatu teknik terapi dalam konseling yang memandang pada tingkah laku individu, dimana tingkah laku itu dapat dipelajari. Proses mempelajari tingkah laku pada masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa, di mana siswa dapat memantapkan kembali bentuk perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang diinginkan melalui proses pembiasaan dalam belajar.

Layanan konseling behavioral memiliki asumsi dasar. Beberapa jenis asumsi tersebut yang dikemukakan oleh George, & Cristiani (1990), konselor dalam memberikan layanan konseling behavioral memandang bahwa siswa secara intrinsik bukan sebagai baik atau buruk, tetapi sebagai hasil dari pengalaman yang memiliki potensi untuk segala bentuk perilaku disiplin dan tanggung jawab belajarnya, konselor memandang siswa mampu dalam mengkonsepsikan dan mengendalikan perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajarnya, dan siswa mampu mendapatkan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang baik.

Selanjutnya beberapa peranan konselor dalam pemberian layanan konseling behavioral itu sendiri. Wolpe (1963) mengemukakan bahwa peran yang harus dilakukan oleh konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami siswa, dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritik atas masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa. Berbeda oleh Gladding (dalam Lesmana, & Murad, 2008) menjelaskan bahwa dalam proses konseling, konselor berfungsi sebagai konsultan, guru, penasihat, pemberi dukungan dan fasilitator terhadap masalah disiplin dan tanggung jawab belajar siswa.

Menciptakan iklim yang baik dalam pemberian layanan konseling behavioral adalah sangat penting untuk mempermudah konselor dalam melakukan modifikasi perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa. Konselor lebih berperan sebagai guru, penasehat, dan fasilitator yang dapat membantu siswa dalam melakukan teknik-teknik modifikasi pada masalah perilaku disiplin dan tanggung jawabnya dalam belajar. Sehingga siswa sendiri mudah dalam menentukan tujuan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang hendak dicapai.

Tercapainya perilaku dan tanggung jawab belajar siswa melalui pemberian layanan konseling behavioral. Konselor sendiri dapat melakukan beberapa tahapan dari layanan konseling behavioral. Pietrofesa, Leonard, & Hoose, (1978: 100-101), mengemukakan bahwa ada beberapa tahapan yang harus dilakukan oleh konselor dalam memberikan layanan konseling behavioral terhadap masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa, yaitu konselor memulai pembicaraan dan merespon secara sensitif untuk menangkap masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa. Selanjutnya siswa menyatakan masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajarnya. Selain itu konselor membantu siswa untuk menyatakan masalah lain yang dapat berhubungan dengan masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajarnya, kemudian konselor dan siswa dapat menyetujui atas masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang akan diatasi terlebih dahulu.

Konselor mengambil sebuah tindakan yang alternatif untuk membantu siswa dalam memecahkan masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar, lalu siswa dapat menyediakan bukti bahwa dia menyadari atas konsekuensi dari setiap tindakan yang dipertimbangkan oleh konselor. Selanjutnya konselor dan siswa menyetujui sub tujuan dari masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajarnya dan menyetujui tindakan evaluasi kemajuan dalam pencapaian tujuan. Setelah itu konselor dan siswa melakukan monitoring atas kemajuan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajarnya, kemudian menyusun sebuah tujuan perilaku baru yang akan dikembangkan dan disetujui bersama dan melakukan perubahan atas perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa. Pada tahap akhir dari proses layanan konseling behavioral, di mana konselor dan siswa menyetujui tujuan perilaku telah dicapai dengan baik, kemudian konselor membuktikan bahwa perubahan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa dapat terpelihara tanpa adanya bantuan dari konselor kembali.

2. *Self management* sebagai teknik dalam meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa.

Teknik *self management* dapat digunakan untuk mengarahkan atas tingkah laku konseli. Suhartini (dalam Makhfud, 2011: 33) *self management* adalah suatu prosedur yang menuntun seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Siswa dapat mengarahkan dan mengatur masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajarnya melalui prosedur management diri. Senada oleh Gie (2000: 77) menjelaskan bahwa *self management* dalam mengatasi masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa, di mana siswa dapat mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi pada dirinya, mengendalikan kemampuan untuk mencapai perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang baik, dan siswa dapat mengembangkan berbagai segi perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar agar lebih sempurna.

Ketercapaian bentuk masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa untuk dapat teratasi dengan baik, maka beberapa prinsip atau teknik *self management* yang harus dilakukan oleh siswa melalui perantara dari seorang konselor. Gunarsa (2004: 225) menjelaskan bahwa beberapa prinsip atau prosedur tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pemantauan diri (*self monitoring*).

Proses dimana siswa dapat mengamati dan mencatat segala sesuatu dari masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajar dalam interaksinya dengan lingkungan di sekolah. Hal yang dapat diamati dan dicatat oleh siswa adalah penyebab terjadinya perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang tidak baik. Sedana oleh Cormier, & Cormier (1985: 527) menjelaskan *the timing, method, and recording devices all can influence the effectiveness of self-monitoring*. Kanfer (1980:239), menjelaskan ada dua waktu dalam melakukan pencatatan, yaitu:

1. Pemantauan pra-perilaku (*prebehavior monitoring*).

Siswa mencatat intensi atau urgensi masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajar. Hal ini siswa mengamati dari bentuk-bentuk perilaku yang telah dilakukan. Perilaku yang dapat diamati oleh siswa itu sendiri adalah perilaku disiplin dan tanggung jawab ketika belajar, tepat waktu ketika datang ke sekolah, disiplin dan bertanggung jawab dalam mengejakan tugas yang diberikan oleh guru.

2. Pemantauan pascaperilaku (*postbehavior monitoring*).

Siswa mencatat setelah melakukan perilaku sasaran yang diinginkan. Hal ini siswa dapat melakukan pencatatan terhadap perilaku disiplin dan tanggung jawab belajarnya, dalam hal ini apakah ada perubahan yang terjadi setelah dilakukan bentuk perilaku yang diinginkan.

b. *Reinforcement positif* (*self reward*).

Perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang telah dicapai oleh siswa, maka perlu adanya penguatan positif untuk menetapkan perilaku tersebut. Walker, & Shea (1984) menjelaskan bahwa penguatan positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang

diinginkan dan dapat ditampilkan untuk tujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, dan menetap di masa akan datang. Keberhasilan atas perilaku disiplin dan tanggung jawab yang diinginkan oleh siswa, maka konselor dapat memberikannya berupa *reward* atau hadiah kepada siswa yang berhasil dalam mencapai perilaku yang diinginkan, supaya perilaku tersebut tertanam pada dirinya. Didukung oleh Cormier, & Cormier (1985:539), melalui *reinforcement positif* lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa.

- c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*). Langkah-langkah dalam *self contracting* adalah sebagai berikut:

Beberapa langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh siswa itu sendiri dalam melakukan sebuah kontrak atau perjanjian atas perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang diinginkan, yaitu 1) Siswa membuat perencanaan untuk mengubah perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajar dan menyakini atas perubahan yang akan diinginkannya. 2) Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk mengatur diri dalam bertindak. 3) Siswa akan menanggung resiko terhadap bagaimana caranya dalam mengatur dirinya. 4) Pada dasarnya, semua yang siswa harapkan mengenai perubahan perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajarnya merupakan ganjaran untuk siswa itu sendiri. 5) Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses pengelolaan diri dalam belajar.

- d. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Siswa perlu melakukan penataan kembali atas perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang telah diinginkan. Penataan tersebut tidak lepas dari penguasaan siswa terhadap berbagai rangsangan (*stimulus control*) dari lingkungan belajar di sekolah. Kanfer (1980:361) menjelaskan bahwa *stimulus control* menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau anteseden atas respons tertentu. Hal ini lingkungan belajar siswa akan dapat mempengaruhinya kembali dalam berperilaku. Oleh sebab itu konselor membantu siswa untuk dapat menguasai dirinya ketika berada di lingkungan belajarnya di sekolah. Hal itu membuat pada diri siswa untuk tetap atas perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang telah diinginkan dan akan selalu berjalan dengan baik.

SIMPULAN

Konseling behavioral sebagai sebuah layanan yang dapat digunakan oleh konselor dalam melaksanakan konseling untuk modifikasi perilaku. Pada layanan konseling behavioral memiliki banyak teknik dalam mengatasi sebuah permasalahan. Adapun teknik yang digunakan pada kajian literatur ini adalah teknik *self management*. Di mana sifat dari teknik ini bisa digunakan untuk mengurangi dan meningkatkan. Hal yang akan ditingkatkan melalui teknik ini adalah masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa yang rendah. Ditemukan bahwa banyak siswa yang sering melanggar peraturan sekolah, tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya, dan kurangnya pemahaman belajar siswa terhadap peraturan yang berlaku di sekolah. Rendahnya perilaku disiplin dan tanggung jawab siswa dalam belajar menjadi faktor terhambatnya proses belajar di sekolah. Oleh sebab itu untuk mengatasi masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa di sekolah, perlu diberikannya layanan konseling behavioral melalui teknik *self management*.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustin, L., Sutardjo, A.W., & Rahayu, M. S. (2017). Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafsi: Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan Self-Direction In Learning Siswa. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 1-12. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi>
- Akatdianto, A., Utama, &Subadi, T. (2012).Penerapan Strategi Course Review Hooray Dalam Pembelajaran Matematika Pada Bangun Datar Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Dan Prestasi Belajar. <http://eprints.ums.ac.id/19444/15/10>.
- Comier, L. J., & Comier, L. S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers*(2nded). California: Brocks Cole Publishing Company.
- Dewi, N. W. S. W., & Arum, N. K. S. D. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa Kelas Xi Akomodasi Perhotelan 3 Smk Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1-10. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3954/3157>.
- Fauzi, F. R. (2016). Penggunaan Metode Think-Pair-Share Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Dan Hasil Belajar IPS. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(5), 209-216. <http://journal.student.uny.ac.id>.
- George, R. L., & Cristiani, T. S. (1990). *Counseling Theory and Practice* (3rded). Boston: Allyn and Bacon.
- Gharaibeh, B., Smadi, A. M. A., & Boyle, D. (2017).Psychometric Properties and Characteristics Of Diabetes Self Management Scale. *International Journal of Nursing Sciences*, 4(1), 1-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnss>.
- Gie, T. L. (2000). *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa* (2nded). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- [Gorbunovsa, A., Kapenielsb, A., & Cakulac, S. \(2016\). Self-discipline as a key indicator to improve learning outcomes in elearning environment.Procedia Social and Behavioral Sciences, 231, 256–262. http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/.](http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnss)
- Gunarsa.(2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Indayani, A., Sedanayasa, G., & Antari, N. N. M. (2013).Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Sebagai Upaya Untuk Meminimalisasi Perilaku Membolos Pada Siswa Kelas X.1 Sma Negeri 1 Sawan. *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1),<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3916/3129>.
- Jung, K. R., Zhou, A. Q., & Lee, R. M. (2017). Self-efficacy, self-discipline and academic performance: Testing a contextspecific mediation model. *Learning and Individual Differences*, 60, 33–39. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2017.10.004>.
- Kanfer, F. H. (1980). *Self Management Method in Helping People Change* (2nded). New York: Pergamon Press.
- Kessler, D., & Liddy, C. (2017). *Self Management Support Programs For Persons With Parkinson's disease: An Integrative Riview. Patient Education and Counseling*, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2017.04.011>.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & karsih.(2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Latipun. (2015). *Psikologi Konseling* (4thed). Malang: UMM Press
- Makhfud.(2011). Hubungan Antara Menejemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivistis Bem IAIN Sunnan Ampel Surabaya.*Skripsi*, tidak diterbitkan, IAIN Sunnan Ampel Surabaya, Surabaya.
- Marijan.(2012). *Metode Pendidikan Anak*. Yogyakarta: Sabda Media.
- Monica, M. A., &Gani, R. A. (2016).Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas Xi

- Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 171-186. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Ovalia, I. & Hartono. (2011). Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Minat Belajar Siswa Kelas X Smk Al-Islah Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP UNIPA*, 59-70. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/download/605/438>.
- Pietrofesa, J. J., Leonard, G. E., & Hoose, W. V. (1978). *The Authentic Counselor (2nded)*. Chicago: Rand McNally College Publishing Company.
- Rachman, S. (1963). *Introduction to Behaviour Therapy*. Behav. Res Ther.
- Rianto, J. (2012). Peningkatan Keberanian dan Tanggung Jawab Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Strategi Cooperative Script (PTK Siswa Kelas VII di MTs PPMI Assalaam). Naskah Publikasi. <http://eprints.ums.ac.id/19712/21/>.
- Setyawan, T. (2013). Peningkatan Tanggung Jawab Dan Hasil Belajar Matematika Melalui Strategi Problem Based Learning Pada Siswa SMP. *Naskah Publikasi*. <http://eprints.ums.ac.id/23199/12>.
- Sholihah. N., Hariastuti. R. T., Setiawati. D.. et al. (2013). Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-DYPAC Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 1-13. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/5256/13/article>.
- [Ugurlu, C. T., Beycioglu, K., Kondakci, Y., Sincar, M., Yildirim, M. C., Ozerf, N., & Oncel, A. \(2015\). The Views Of Teachers Towards Perception Of Discipline In Schools. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 197, 120 – 125. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.](http://www.procedia.com/abs/10.1016/j.procs.2015.08.005)
- Vallis, M. (2013). Behavior change counseling-How Do I know If I Am Doing It Well? The Development Of The Behaviour Change Counseling Scale (BCCS). *Canadian Journal Of Diabetes*, 13, 18-26. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcjd.2013.01.005>.
- Walker, J., & Shea, T. M. (1984). *Behavior Management a Practical Approach for Education*. Columbus: Merrill Publishing.
- Westri, P. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Tasikmadu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIK/article/viewFile/507/487>.
- Wolpe, J. (1963). *Psychoterapy: The Nonscientific heritige and the new science*. Behav. Res.
- Yang, H. K. H. (2016). An Online Self-Adaptive System Management Technique for Multi-Core Systems. *Procedia Computer Science*, 83, 417 – 424. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.