

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MEREDUKSI KECANDUAN GADGET**

Aprilia Puspita Sari<sup>1</sup>, Muya Barida<sup>2</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta,  
[aprilial800001164@webmail.uad.ac.id](mailto:aprilial800001164@webmail.uad.ac.id) ; [Muya.Barida@bk.uad.ac.id](mailto:Muya.Barida@bk.uad.ac.id)

***Abstrak***

Kecanduan gadget ialah gangguan yang dialami individu dengan gadget sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran yang berlebih jika gawai tidak disekitarnya. Fenomena kecanduan gadget tersebut sudah sangat jelas terjadi hampir di seluruh siswa. Keseringan memegang gadget akan menimbulkan ketergantungan yang sangat kuat, tiada hari tanpa gadget, kemanapun dan kapanpun selalu dibutuhkan seakan-akan sudah menjadi bagian dari hidup. Siswa sering menghabiskan waktunya untuk mengutak-atik gadget. Apabila siswa masih terus bergantung pada gadget hal ini bisa memberi kerugian dan mengganggu perkembangan siswa. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengurangi kecanduan gadget oleh peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Prambanan X MIPA 3. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan penelitian pendekatan kuantitatif dan mengumpulkan data dengan skala kecanduan gadget. Alat-alat yang dibutuhkan saat melakukan penelitian ini adalah alat kertas, bolpen, alat tulis. Dalam hal ini konselor menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangkan kecanduan gadget.

**Kata Kunci :** Peserta didik, kecanduan gadget, konseling kelompok, *self management*, CBT

## 1. Pendahuluan

Teknologi Informasi (TI), atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah Information technology (IT) adalah istilah umum untuk teknologi apa pun yang membantu manusia dalam membuat, mengubah, menyimpan, mengkomunikasikan dan atau menyebarkan informasi. TI menyatukan komputasi dan komunikasi berkecepatan tinggi untuk data, suara, dan video, contoh dari Teknologi Informasi bukan hanya berupa komputer pribadi, tetapi juga telepon, TV, peralatan rumah tangga elektronik, dan peranti genggam modern (misalnya ponsel). Teknologi informasi tidak hanya terbatas pada TI (Hardware dan Software) yang digunakan untuk memproses dan menyimpan informasi, serta juga mencakup teknologi komunikasi yang mengirimkan sebuah informasi.

Mudahnya seseorang dalam mengakses informasi kapanpun dan dimanapun membawa dampak besar dalam kehidupan. Kehidupan manusia yang bermula dari kesederhanaan kini menjadi kehidupan yang bisa dikategorikan sangat modern dan sangat efisien. Di era sekarang, segala sesuatu dapat diselesaikan dengan cara yang mudah dan praktis, hal ini merupakan dampak yang timbul dari hadirnya teknologi (Marpaung, 2018). Perkembangan teknologi di dunia ini berkembang sangat pesat, khususnya pada gadget. Kemajuan teknologi membuat perubahan yang begitu besar dalam kehidupan manusia di berbagai bidang dan memberikan pengaruh yang begitu besar pada kehidupan (Aisyah Anggraeni dan Hendrizal, S.IP., 2018). Salah satunya yaitu pada perkembangan gadget.

*Gadget* adalah sebuah istilah berasal dari bahasa Inggris yaitu perangkat elektronik kecil yang memiliki tujuan dan fungsi khusus untuk mengunduh informasi-informasi terbaru dengan berbagai teknologi maupun fitur terbaru, sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih mudah dan praktis (Setianingsih, 2018). *Gadget* merupakan salah satu media untuk berkomunikasi dengan tujuan untuk mempermudah kegiatan komunikasi manusia dalam berinteraksi social (Witarsa, 2018).

Di Indonesia sendiri banyak masyarakat yang hidup harus menggunakan gadget khususnya di kalangan siswa. Gadget dikalangan siswa menjadi sesuatu yang melekat erat. Begitu eratnya, sampai-sampai mereka cenderung sulit berjauhan dengan benda tersebut, mereka menjadi sangat bergantung dengan berbagai *fitur* canggih yang ada didalamnya. Jika seseorang terus menerus mengecek *gadget* yang dimiliki, itu menjadi salah satu gejala kecanduan gadget.

Kecanduan gadget merupakan ketakutan jika individu berada diluar kontak gadget dan dianggap sebagai salah satu dari kecemasan modern. Hal tersebut terjadi karena interaksi antar manusia dan teknologi. Menurut (Hardianti, 2016) menyatakan kecanduan gadget ialah gangguan yang dialami

individu dengan gadget sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran yang berlebih jika gawai tidak disekitarnya.

Fenomena kecanduan gadget tersebut sudah sangat jelas terjadi hampir di seluruh siswa. Keseringan memegang gadget akan menimbulkan ketergantungan yang sangat kuat, tiada hari tanpa gadget, kemanapun dan kapanpun selalu dibutuhkan seakan-akan sudah menjadi bagian dari hidup. Siswa sering menghabiskan waktunya untuk mengutak-atik gadget. Apabila siswa masih terus bergantung pada gadget hal ini bisa memberi kerugian dan mengganggu perkembangan siswa.

Survei di Indonesia menunjukkan hanya 50% orang yang menggunakan *smartphone* untuk menelpon, selebihnya mereka menggunakan *smartphone* untuk mengirim pesan dan membuka situs jejaring sosial seperti *path*, *instagram*, *facebook*, *twitter*, dan lainnya. Tetapi ada juga orang yang menggunakan *smartphone* bukan cuma untuk menelpon, mengirim pesan, atau membuka jejaring sosial, melainkan hanya untuk gengsi semata.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu penanganan khusus yang dapat dilakukan konselor sekolah dalam membantu pengentasan masalah yang dialami oleh siswa. Konselor dalam menyelesaikan permasalahan kecanduan gadget disini menggunakan konseling kelompok teknik *self management*. Konseling kelompok merupakan layanan yang melibatkan sejumlah peserta dalam kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Konseling kelompok dapat diartikan juga suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama (Wibowo, 2005).

Teknik *self management* ini merupakan pendekatan dari cbt (cognitive behaviour therapy). *Self management* merupakan suatu proses terapi di mana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinatif (Nurismawan, 2020.). Sehingga dari tujuan teknik *self management*, untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, mengarahkan maupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan permasalahan atau mencapai tujuan tertentu demi kehidupan yang lebih baik dan efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Teknik *self management* didalamnya terdapat meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*) (Suwanto, 2016), yang dalam hal

ini nantinya konselor akan membuat kontrak perilaku untuk membantu konseli dalam mengurangi kecanduan gadget.

## **2. Landasan Teoritis**

### **a. Konseling Kelompok**

#### **1) Pengertian Konseling Kelompok**

(Prayitno, 2004) berpendapat bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

#### **2) Tahap Layanan Konseling Kelompok**

Menurut (Prayitno, 2004) ada empat tahap yang harus dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok yaitu:

- a) Tahap Pembentukan pada tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan, cara, asas-asas dan ada permainan untuk mengakrabkan suasana kelompok dan terdapat harapan-harapan yang diinginkan untuk dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.
- b) Tahap Peralihan pada tahap ini untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- c) Tahap Kegiatan pada tahap ini merupakan tahapan kegiatan inti untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.
- d) Tahap Pengakhiran pada tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

### **b. *Self Management***

#### **1) Pengertian *Self Management***

*Self-management* adalah kemampuan untuk mengelola pikiran perilaku dan perasaan dalam diri seseorang untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut, *self-management* salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku yang memberikan kesempatan pada konseli untuk mengatur dan mengelola diri sebaik-

baiknya dengan memilih suatu teknik untuk mengubah perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.

## 2) Langkah-langkah

(Komalasari, 2011) menguraikan tahapan-tahapan *self-management* yaitu :

- a) Tahap monitor diri atau observasi diri. Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti.
- b) Tahap evaluasi diri, pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.
- c) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman. Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

## 3) Faktor-faktor yang mempengaruhi *self management*

- a) Perhatian terhadap waktu.
- b) Kondisi social.
- c) Tingkat kondisi ekonomi.
- d) Tingkat pendidikan.
- e) Kendala lingkungan sekitar.

## 4) Peran konselor dalam *self management*

Konselor membantu konseli dalam menyusun rencana yang meliputi pemantauan diri (self-monitoring), penilaian diri (self-evaluation), penguatan diri (self-reinforcement) dan sasaran perilaku (target behavior) (Gunarsa, 2004).

## 5) Prinsip *self management*

Self-management merupakan salah satu model dalam cognitive-behavior therapy. Self management meliputi pemantauan diri (self-monitoring), reinforcement yang positif (self-reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self-contracting), dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control) (Gunarsa, 2004).

## c. Kecanduan Gadget

### 1) Pengertian kecanduan gadget

Kwon, dkk (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* adalah sebagai perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

## 2) Aspek Kecanduan Gadget

- a) Terlalu memikirkan gadget
- b) Terobsesi mencapai kepuasan dengan melalui gadget
- c) Tidak dapat mengontrol diri
- d) Cemas apabila tidak menggunakan gadget
- e) Tidak mengenal waktu dalam menggunakan gadget

## 3) Faktor Kecanduan gadget

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget adalah tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, kontrol diri yang rendah, semakin hari semakin canggih gadget yang ada dimasyarakat. Sehingga dalam faktor-faktor tersebut yang telah disebutkan ketika individu menggunakan gadget lebih nyaman dikarenakan terdapat faktor *self esteem* yang rendah yang dimana individu itu pemalu dan ketika individu tersebut menggunakan gadget lebih pd. dan secara tidak sadar juga gadget sudah membuat seseorang menjadi ketergantungan dimana jika individu tidak memegang gadget maka akan merasa gelisah.

### 3. Metode Penelitian

Bahwa dalam penelitian yang berjudul Keefektifan Konseling Kelompok *Self Management* untuk Mereduksi Kecanduan Gadget ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang akan peneliti lakukan yaitu menggunakan skala kecanduan gadget.

Subjek yang akan peneliti lakukan yaitu siswa kelas X MIPA 3 SMA Muhammadiyah 1 Prambanan. Alamat jalan Piyungan, Gatak, Bokoharjo, Kec. Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini dilakukan karena untuk mengurangi kecanduan gadget yang ada dikalangan peserta didik. Alat-alat yang dibutuhkan saat melakukan penelitian ini adalah kertas, bolpen, alat tulis.

Metode analisis data yang digunakan yaitu uji paired t-test. Metode analisis uji paired t-test merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan kecanduan gadget sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self management*.

#### **4. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian dilakukan dengan disebarnya skala kecanduan gadget di kelas X MIPA 3 setelah itu dilakukan konseling kelompok teknik *self management*. Disini konselor akan melihat dengan adanya gejala awal kecanduan gadget, dampak secara akademik, dampak secara pribadi, dampak secara social.

Dapat kita ketahui bahwa seberapa besar remaja mengalami penarikan diri atau mengalami hambatan perkembangan sosial dan lebih asik bermain dengan gadget nya daripada berinteraksi dengan lingkungannya, dalam hal ini terdapat beberapa faktor-faktor yang menyebabkan individu menjadi kecanduan gadget. Faktor-faktor kecanduan gadget yaitu faktor internal seperti tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self esteem*, dan kontrol diri, kemudian faktor situasional, factor sosial dan faktor eksternal (Waty, 2018).

Penggunaan gadget memiliki dampak bagi para penggunanya, baik dampak positif maupun dampak negatif. dampak positif menggunakan gadget dapat mengembangkan imajinasi dan melatih kecerdasan anak (Kurniawati, 2020), sedangkan dampak negatifnya yaitu mata menjadi kering karena kurangnya intensitas kedipan mata, menjadi lebih pasif dalam aktivitas fisik dan sosial karena mereka cenderung beraktivitas secara individual ketika bermain gadgetnya (Pagestu, 2017) selain itu siswa menjadi malas dan penggunaan pada indikator tingkat kepemilikan, tingkat penggunaan, waktu serta tempat dapat mempengaruhi nilai dan moral siswa jika penggunaanya tidak tepat guna, dan mampu mempengaruhi interaksi social antara siswa dengan orang sekitarnya. (Przybylski et al., 2013) menyatakan bahwa durasi waktu yang ideal dalam menggunakan gawai dalam sehari yaitu sekitar 4 jam 17 menit/hari. Maka, jika lebih dari itu maka individu tersebut dapat dikategorikan sebagai pecandu gadget.

#### **5. Pembahasan**

Menurut Hidayat & Mustikaria (2014) dalam penelitiannya menjelaskan smartphone addiction atau adiksi gadget merupakan gangguan kontrol pada keinginan menggunakan gadget dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu penggunaan sehingga menimbulkan gangguan dalam hal hubungan sosial. Dan aspek-aspek dalam kecanduan gadget adalah memikirkan gadget, terobsesi mencapai

kepuasan dengan melalui gadget, tidak dapat mengontrol diri, cemas apabila tidak menggunakan gadget dan tidak mengenal waktu dalam menggunakan gadget sehingga dalam hal ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang individu dalam berkaktivitas, lebih memilih mencari sesuatu menggunakan gadget dan menimbulkan rendahnya toleransi.

Menurut riset terbaru (Hanika, 2015) yang dilakukan oleh perusahaan mobile Furry, kecenderungan orang untuk tergantung pada smartphome semakin hari semakin tinggi. Ketergantungan tersebut pada akhirnya menjadikan pola hubungan sosial di masyarakat modern pun menjadi berubah. Studi lain yang diungkapkan oleh Tenchmark mengungkapkan bahwa penggila gadget sering memeriksa smartphonenya rata-rata hingga 1.500 kali per hari. Orang lebih disibukkan dengan gadget atau smartphonenya dibandingkan harus berinteraksi dengan lawan bicara atau membangun hubungan dengan lingkungan. Padahal salah satu bentuk indikator suatu komunikasi dikatakan efektif adalah kesamaan pemahaman antara pengirim dengan penerima pesan. Banyak sekali sekarang masyarakat yang kecanduan gadget salah satunya yaitu peserta didik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Imron, 2018) bahwa siswa yang menggunakan gadget jumlahnya meningkat dua kali lipat dari 38% menjadi 72%. Pada siswa yang penggunaan gadgetnya rendah , 67% yang menunjukkan perkembangan sosial dan emosional yang baik. Siswa yang penggunaan gadgetnya tinggi, 71% mengalami hambatan perkembangan sosial dan emosional.

Untuk mengurangi kecanduan gadget konselor menggunakan konseling kelompok teknik *self management*. Langkah-langkah dalam konseling kelompok teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan gadget yaitu pada tahap awal disini guru bk membangun rapport dengan berkenalan, menjelaskan apa itu konseling kelompok, tujuan, asas-asas dalam konseling kelompok, aturan-aturan. Selanjutnya yaitu pada tahap peralihan supaya siswa semakin akrab,kompak dan fokus disini guru bk memberikan ice breaking berupa games.

Pada tahap inti disini guru bk menggali permasalahan beberapa siswa yang kecanduan gadget kenapa bisa sampai kecanduan gadget, awalnya bisa kecanduan gadget, dampak akademis, dampak pada diri sendiri dan dampak sosial dan pada tahap inti disini guru bk memberikan suatu kertas yaitu kontrak perilaku yang berisi permasalahannya apa, langkah yang harus dilakukan dalam menyelesaikan masalah bagaimana dan rewardnya apa.



KONTRAK PERILAKU			
Nama :			
No absen :			
No	Permasalahan	Langkah yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan	Reward

Konselor meminta konseli untuk mengisi kontrak perilaku setelah itu konselor dan konseli membahas satu-satu untuk menyelesaikan permasalahannya. Pada tahap penutup ini melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, menyimpulkan dan mengevaluasi serta merencanakan kegiatan selanjutnya, sehingga dalam hal ini guru bk dapat membantu siswa untuk mereduksi kecanduan gadget.

## 6. Kesimpulan

Kecanduan gadget ialah gangguan yang dialami individu dengan gadget sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran yang berlebih jika gawai tidak disekitarnya. Konselor dalam mereduksi kecanduan gadget yang terjadi pada siswa konselor disini menggunakan konseling kelompok teknik *self management*. Konseling kelompok merupakan Konseling kelompok menurut Ohlsen (Winkel, 2014), merupakan proses interaksi dalam kelompok konseling yang mengandung banyak unsur terapeutik, yang penekanannya pada pengalaman dan masalah yang disadari, pada penyelesaian persoalan dalam waktu tidak terlalu lama, dan berkembang yang optimal. Dan langkah-langkah yang digunakan yaitu ada tahap awal, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap penutup.

## Daftar Pustaka

- Aisyah. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kehidupan Sosial Para Siswa Sma. *Jurnal PPKN & Hukum*. 13(1), 64–76.
- Gunarsa, D. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalin Hubungan

- Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *Jom Fisip* 3(2), 1-14.
- Imron, R. (2018). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Prasekolah di Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. 13(2), 148.
- Komalasari, D. (2011). *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Kurniawati, D. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Prestasi Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2(1), 78–84.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). Journal open Acces Freely available online.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*. 5(2), 55–64.
- Nurismawan. (2020). MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN MENONTON DRAMA KOREA PADA PESERTA DIDIK KELAS X MIA 7 SMA NEGERI 2 LAMONGAN. *Jurnal BK UNESA*. 11(3), 295-300.
- Pagestu, R. (2017). Fenomena Gadget Dan Perkembangan Sosial Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal islamic early childhood education*. 2(2), 165-174
- Prayitno. (2004). *Seri Layanan L.6 L.7 Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang : Jurusan BK FIP UNP.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 29(4), 1841–1848.
- Setianingsih, S. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Prasekolah Dapat Meningkatkan Resiko Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas. *Gaster*. 16(2).
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*. 1(1), 1.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) Pada Remaja Dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*. 1(2),

**PROSIDING**  
Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”  
Kamis, 12 Agustus 2021

84–101.

Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.

Winkel. (2014). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan, Edisi Revisi*, Jakarta: Gramedia.

Witarsa, R, & Haerani, N. R. 2018. (2018). *PEDAGOGIK*. VI(1) Februari 2018. *Pedagogik*, 1(1), 9–20.