

Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang di Sekolah

Yesi Triyaningtias¹, Defi Puspitasari² Ariadi Nugraha³

¹Universitas Ahmad Dahlan, ²Universitas Ahmad Dahlan, ³Universitas Ahmad Dahlan

Key Words:

Self Management, Terlambat Sekolah

Abstrak: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai cara mengetahui teknik *self manajemen* guna mengurangi terlambat disekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan berfokus bagi siswa terlambat di sekolah. Kami sebagai peneliti mengambil penelitian di SMK Muhammadiyah 2 Bantul yang sudah kami observasi sebelumnya sehingga kami menentukan meneliti di sekolah tersebut karna ketidaksiplinan siswa datang kesekolah yang tinggi. Saat mengumpulkan data konselor menggunakan cara observasi, dokumentasi, dan wawancara dari hasil penelitian yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa ada perubahan perilaku yang dapat terbukti menurunnya siswa terlambat saat datang kesekolah, terlihat jelas perbedaannya sebelum dan sesudah diberikan bimbingan dengan teknik *self manajemen*.

How to Cite: Triyaningtias, Yesi., Puspitasari, D., Nugraha, Ariadi. (2022). Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang di Sekolah. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*.

PENDAHULUAN

Sekolah yang merupakan tempat dalam mendidik dan belajar yang sudah diatur dengan peraturan yang memang harus ditaati oleh semua warga sekolah. Seperti guru, siswa, dan karyawannya, semuanya sudah tertera jelas karena adanya tata tertib disekolah. Peserta didik yang ada di sekolah juga ada kewajiban untuk menaati tata tertib di sekolah, hal itu sangat bermanfaat untuk peserta didik dalam kegiatan belajar dan mengajar dan juga dapat membentuk kepribadian, tanggung jawab dan juga disiplin saat di sekolah. Siswa yaitu seorang datang ke sekolah untuk mempelajari atau belajar di sekolah untuk mendapatkan ilmu. Maka dari itu siswa diharuskan untuk aktif dalam mengikuti kegiatan belajar. Dapat mengeluarkan pendapat atau gagasan-gagasan, dan juga mampu menyertakan segala aspek pada diri sendiri seperti minat, bakat, motivasi, disiplin belajar, dan cara belajar. dari beberapa hal diatas diharapkan dapat mencapai hasil belajar yang memuaskan. Siswa yang menaati peraturan yang memiliki perilaku disiplin, cerdas, intelektual, dan juga memiliki mental dan spiritual yang baik untuk kedepannya bisa bersaing dengan berbagai tantangan kehidupan dimasa depan.

Siswa maupun warga di sekolah berperan untuk terus menaati tata tertib di sekolah dengan kesadaran dan menaati tata tertib, peraturan dan norma yang ada disekolah, dan pada akhirnya semua guru, karyawan, dan siswa dapat menaati peraturan yang ada disekolah dan tidak terjadi pelanggaran lagi. Siswa yang sudah menaati peraturan yang dimana dapat datang tepat waktu saat datang kesekolah. Telat datang sekolah dapat diatakan sebagai suatu perbuatan

yang tidak bisa ditiru atau dilakukan sebelum waktunya atau tidak tepat waktu (Gata et al., 2019).

Ketentuan yang telah ditetapkan SMK Muhammadiyah 2 Bantul saat memasuki sekolah atau peraturan dalam sekolah yaitu pada saat pukul 07.00 maksimal 07.10 dan apabila siswa datang melebihi jam tersebut maka dinyatakan terlambat, siswa SMK Muhammadiyah 2 Bantul apabila di sekolah harus mentaati pertaturan dan kegiatan yang sudah terjadwal di sekolah dan siswa akan memahami apabila dirinya datang ke sekolah untuk belajar dan menuntut ilmu. Namun ketika siswa berulang kali melakukan pelanggaran atau berangkat sekolah dengan datang tidak tepat waktu dapat mengganggu belajarnya dan juga bisa berdampak pada diri sendiri. Tidak datang tepat waktu ke sekolah merupakan tidak menjadi permasalahan yang dapat di katakan besar, namun keterlambatan datang ke sekolah ini banyak di lakukan di bagi siswa di sekolah walaupun sudah tercantum jadwal kegiatan belajar dan peraturan yang di susun oleh sekolah. (Mulyani, 2017). Keterlambatan siswa di sekolah banyak di berbagai sekolah namun keterlambatan siswa di sekolah tersebut dapat mempengaruhi perkembangan dan pencapaian tujuan belajar siswa.

Keterlambatan sekolah sebenarnya tidak di lakukan oleh kebanyakan siswa, tetapi juga ada beberapa siswa yang sering terlambat, bahkan sudah terbiasa terlambat datang di sekolah, beberapa kebiasaan yang di utarakan oleh siswa mengapa dirinya terlambat antara lain yaitu dengan alasan bangun kesiang di karenakan semalam begadang, sebelum berangkat sekolah membantu orang tua terlebih dahulu, adanya halangan di jalan seperti sepeda ban bocor, bahkan merasa tidak nyaman di sekolah. (Prayitno & Amti, 2004) siswa yang selalu terlambat bahkan sering membangkang dan pasti ada alasan dapat di utarakan siswa SMK Muhammadiyah 2 Bantul.

Keterlambatan siswa datang ke sekolah merupakan sikap yang tidak disiplin yang bisa mengganggu proses belajar siswa di sekolah bahkan di ruang kelas. Keterlambatan di sekolah dapat mengacu atau berhubungan positif dengan prestasi belajar siswa yang sangat rendah. Sehingga semakin sering siswa SMK Muhammadiyah 2 Bantul terlambat datang ke sekolah maka semakin rendah buruknya prestasi belajar siswa tersebut, terlambat yang sering terjadi di kelas dapat mempengaruhi siswa yang lain yang sebelumnya tidak terlambat. Sehingga di perlukan upaya tindak lanjut sekolah untuk mengurahi permasalahan ini khususnya dari Guru Bimbingan dan Konseling. Guru BK sangat penting perannya untuk bisa mengembangkan bakat dari siswa sesuai dengan tata tertib, peraturan sekolah dan norma, Guru BK kepribadian dan keprofesionalan Guru BK yang sudah di milikinya (Kusumawati et al., 2019).

Dari beberapa layanan yang di berikan Guru BK pada siswa akan bertujuan untuk membentuk siswa yang mandiri dan percaya diri sehingga nantinya siswa akan meraih sesuatu apa yang di harapkan, sehingga pelayanan bagi siswa oleh Guru BK bagi siswa yang terlambat datang ke sekolah yaitu konseling dengan pendekatan behaviorisme pendekatan ini sering di sebut pendekatan tingkah laku fokus oleh menentukan langkah yang baik dan tepat untuk mengubah perilaku seseorang mengubah menjadi lebih baik. Terapi ini bertujuan untuk memodifikasi metode yang menghadirkan respon baik (Willis, 2010). Konseling behaviorisme memiliki pengertian bahwasannya tingkah laku bisa diubah dengan memberikan *reward* pada siswa untuk berubah sehingga sampai dengan stimulus dan juga faktor luar yang terjadi.

Konseling dengan pendekatan Behaviorisme ini memiliki peran yang sangat penting karena dapat mengubah tingkah laku siswa yang baru dengan belajar beberapa tindakan yang dapat di khawatirkan yang memiliki kecenderungan dapat mengganggu siswa, namun setelah

memebrikan layanan tersebut akan ada beberapa perubahan dari arah yang lebih baik kembali, konseling behaviorisme yang merupakan teknik konseling yang bisa dapat membutuhkan efektifitas dalam mengubah perilaku seseorang dalam penelitian yang peneliti baca konseling behaviorisem efektif untuk dapat mengubah perilaku.

Konseling behaviorisme ini memiliki beberapa keunggulan dan keterbatasan yang lebih di tekankan oleh tingkah laku konseli bentuk dukungan yang di berikan orang lain yang dapat berpengaruh pada kehidupan konseli saat mengubah perilakunya (Sanyata, 2012) di dalam pendekatan behaviorisme ada beberapa teknik di dalamnya, lalu teknik yang teapt untuk mengubah perilaku terlambat ke sekolah yaitu teknik *Self Management*, teknik ini merupakan teknik konseling behavioristik yang lebih merujuk pada keinginan dan kemampuan siswa untuk bisa mnegubah ataupun mengatur perilakunya.

Tujuan dari teknik self management dapat memaami dan mempelajari perilaku siswa dengan menubah perilakunya dengan lebih bqik lagi. Dapat mempraktekkan teknik *self management* ada beberapa tahapan yang *pertama* yaitu observasi *kedua* evaluasi dan *ketiga* tahap penguatan. Ketiga tahap tersebut di berikan sebagai konseling untuk mengupayakan atau mengurangi kebiasaan perilaku terlambat datang di sekolah. Teknik *self management* dapat mengubah perilaku siswa dan juga bisa mendorong konseli guna ke arah yang lebih baik.

Dalam penerpan teknik *self management* konseli bakal di minta untuk melakukan pegamatan perilakunya sendiri dan dalam penerapan teknik *self management* konseli memperoleh tanggung jawab dari keberkhasilan dari proses konseling (Suwanto, 2016). Peran Guru BK dalam konseling behaviorisme yaitu dengan sikap yang menerima sehingga mencoba dapat memahami siswa dan juga tidak menilai dan mengomentari apa yang sudah dikatakan siswa seperti masalah perilaku ketidaksipilan konseli tersebut. Teknik *self management* mempunyai upaya untk mengarahkan siswa untuk bisa mengelola dan bisa mengendalikan dirinya saat melakukan kegiatan seperti dalam mengikuti belajar.

Berdasarkan hasil tersebut kami sebagai peneliti berminat untuk memebrikan layanan sebagai solusi maupun jalan terbaik dalam pemecahan masalah keterlambatan siswa datang kesekolah. Penelitian tersebut di lakukan berdasarkan masalah siswa yang terlambat datang kesekolah bisa menurun apabila di lakukan konseing individu melalui teknik self management. Sehingga kasi sebagai peneliti sepakat untuk menggunakan judul “Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang Di Sekolah” alasan kami meneliti mencantumkan sekolah SMK Muhamamdiyah 2 Bantul bahwa berdasarkan observasi kami di sekolah tersebut sebelumnya masih kami temukan sebagian besar siswa yang mempunyai kebiasaan buruk seperti terlambatnya datang ke sekolah.

METODE

Penelitian ini kami rancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang kami inginkan dengan bertujuan supaya dapat memahami permasalahan tentang beberapa yang menyangkutpautkan denagn yang di alami oleh subyek peneliti (Moleong, 2016). Penelitian kualitatif ini mengilustrasikan dengan inti pada perilaku siswa terlambat di sekolah, maka dari itu kami menginginkan dapat melihat jauh perubahannya yang dapat merubah kebiasaan perilaku terlambat datang sekolah serta menggunakan teknik *self management*.

Dalam penelitian ini subyek yang kami ambil di SMK Muhamamdiyah 2 Bantul berdasarkan pada suatu pertimbangan atau tujuan tertentu keterlambatan siswa yang telah di tetapkan sebagai sumber informasi yang selalu memiliki kebiasaan terlambat seperti

1. Siswa yang datang ke sekolah sesudah jam pelajaran di mulai dengan beralasan bisa jadi yang menimbulkan terlambat ke sekolah.
2. Siswa yang tidak taat peraturan saat waktu istirahat dan tidak masuk kelas tepat waktu
Siswa yang memang sengaja untuk membolos saat jam pelajaran tiba walaupun sudah tau jadwalnya. Selain siswa kami mendapa tinformasi tersebut melalui Kepala Sekolah, Guru BK dan Guru lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian menjelaskan beberapa tahap yang kami lakukan saat melakukan kegiatan konseling guna mengurangi kebiasaan siswa yang terlambat ke sekolah, dengan menggunakan teknik *self management*.

Menurut peneliti Anita Dewi Astuti dan Sri Dewi Lestari (2020) yang meneliti 3 siswa terlambat ke sekolah menggunakan teknik self management menunjukan keterlambatannya tinggi setelah di berikan kegiatan konseling dengan menggunakan teknik *self management* dari siswa tersebut melihat perubahan positif yang di ambil dari hasil peneliti bahwa teknik self managemet ini dapat efektif untuk mengurangi perilaku kebiasaan terlambat siswa.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang kami dapatkan yaitu, peneliti telah mendapatkan jawaban tentang seperti apa keefektifan teknik *self management* guna mengurangi kebiasaan perilaku terlambat datang di sekolah siswa SMK Muhammadiyah 2 Bantul gejala yang diperoleh dari hasil penelitian yang ditemukan ini sudah sesuai dengan pendapatnya (Prayitno & Amti, 2004) yang mana menyatakan secara lebih detail gambaran perilaku terlambat sekolah

Terlambat saat sekolah bisa saja dianggap tidak patut untuk dicontoh dan juga kurang baik dalam berbagai kondisi, tapi juga tidak sama dengan kondiisi lainnya. Saat sedang dalam kondisi umum atau biasa, peraturan tentang terlambat bisa saja implisit biasanya tidak jelas, ada juga yang berakitan dengan norma sosial yang mana norma ini sangat khusus atau wajib untuk di patuhi yaitu norma budaya. Jadi tidak ada seorang pun yang berani melanggarnya karena ada sanksi tersednriri di settiap budaya. Apabila ada salah satu siswa yang memang jarang terlambat ke sekolah biasanya tidak menjadi masalah yang bear. Tetapi apabila ada siswa yang memnag sudah sangat sering terlambat kesekolah itu akan menjadi kebiasaan dan juga ada dampak buruknya untuk dirinya sendiri, seperti belajarnya jadi ketinggalan, prestasinya menurun, dan juga akan mendapatkan sanksi atau bisa jadi diskors dari sekolahannya.

Di dalam teknik *self management* dapat menentukan target behavior yang akan ditingkatkan atau diturunkan (Thompson, 2016). Saat menggunakan teknik *self manajemen* siswa dapat menentukan perilaku yang mereka ingin diubah. Dalam penelitian yang kami dapatkan yaitu sudah terbukti bahwasannya teknik *self manajemen* dapat mengubah perilaku

siswa dengan perilaku positif, teknik *self manajemen* ini juga dapat mengurangi gejala siswa yang menjadi penyebab siswa terlambat sehingga sadar akan dirinya bahwasannya apabila terlambat dapat merugikan diri sendiri.

Dalam mengurangi kebiasaan terlambat siswa dengan teknik *self manajemen* sebelum memberikan arahan konselor memberikakan tujuan yang akan dicapai. Tujuan itu harus disepakati bersama konselor dan konseli. Konselor memberi pengarahan pada konseli saat menentukan tujuan. Kerjasama antara konselor dan konseli yang baik, saat mendukung siswa agar bisa mengontrol diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan yang positif dan dapat mempertimbangkan hal-hal yang lain agar lebih baik.

Dalam mengevaluasi suatu keberhasilan saat melaksanakan konseling individu dengan menggunakan teknik *self manajemen* pada guru bimbingan dan konseling, guru wali, dan siswa. Pada saat melakukan evaluasi pada siswa yang terlambat guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan cara memnberikan catatan kecil agar dapat membandingkan kelak dengan target yang diinginkan atau ditetapkan konseli (Komalasari et al., 2011). Lalu untuk hasil evaluasi tersebut digunakan untuk bis atau apakah ada hasil dari program yang sudah dilaksanakan itu berhasil atau gagal, apabila gagal dalam mencapai tujuan yang dicapai, apabila gagal atau belum berhasil maka dari itu dilakukan peninjauan kembali pada siswa, atau saat memebrikan penguatan (*reward*) yang tidak tepat. Dari hasil penelitian ini ,e,buktikan bahwasannya program yang sudah diberikan sudah sesuai dengan konseli yang terbukti bahwasannya sudah menurunnya perilaku terlambat.

Dalam penelitian ini sudah terbukti sangat efektif untuk mengurangi siswa terlambat kesekolah, penguatan hasil penlitian yang sudah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan teknik *self manajemen* efektif untuk mengurangi perilaku terlambat ke sekolah (Latifah, 2019). Penelitian Latifah ini menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimental* dengan desain *One Group Pretest-Posttest* sebagai subjeknya adalah adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Muhammadiyah 4 Singosari Malang sebanyak tujuh siswa dengan inisial AB, MA, AA, SR, NZ, SZ, NP. Teknik ini menggunakan teknik pengumpulan data yang mana menggunakan skala perilaku membolos siswa dan juga menggunakan pedoman observasi untuk mengukur berapa tingkat kebiasaan buruk pada siswa sebelum tindakan dan setelah tindakan. Lalu selanjutnya untuk tahap terakhir yaitu dalam penelitian saat melakukan analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Berdasarkan yang sudah di teliti kami menemukan jawaban bagaimana keefektifan teknik self management bagaimana dapat bisa mengurangi perilaku terlambat datang kesekolah bagi siswa SMK Muhammadiyah 2 Bantul dan hasil yang kami amati di SMK Muhamamdiyah 2 Bantul siswa yang terlambat datang kesekolah melebihi jam kedatangan siswa yang sudah di tetapkan sekolah dan sengaja terlambat masuk sekolah dan berbagai penyebab siswa datang terlambat kesekolah karena adanya perngaruh lingkungan dan banyak alasan yang di utarakan. Dalam konteks pendidikan keterlambatan dapat mengacu pada situasi seorang siswa sampai kesekolah melebihi batas waktu yang sudah di tentukan. Keterlambatan datang kesekolah tidak menyebabkan gangguan yang besar namun dengan keterlambatan ke sekolah yang terlau sering bahkan selalu terlambat akan selalu melekat menjadi kebiasaan dan nantinya akan berdampak pada pengalaman pendidikan anak secara keseluruhan.

Dalam teknik self management dapat menentukan target behavior dengan penerapannya teknik tersebut siswa dapat di arahkan untuk menentukan target perilaku yang ingin di ubah maupun akan di ubah dengan penerapan teknik self managemnt nantinya akna

mendorong diri siswa untuk menjadi lebih baik dan selalu berfikir kedepan dan masa depan sehingga siswa dapat mengatur semua unsur yang terkait dengan kehidupan pribadi dapat mengendalikan diri dan mencapai hal baik (Gie, 2020). Dari penelitian ini kami dapat membuktikan bahwa penerapan teknik self management dapat mengubah perilaku siswa menjadi perilaku baik atau positif dan dapat mengurangi gejala-gejala yang menjadi penyebab perilaku terlambat datang ke sekolah sehingga diri siswa akan sadar bahwa terlambat sekolah dapat merugikan dirinya sendiri.

Dengan untuk mengurangi keterlambatan siswa datang ke sekolah dengan menggunakan teknik self management dengan terlebih dahulu menentukan tujuan yang ingin kita capai. Tujuan tersebut kami sepakati antara konselor dan juga konseli, di sini Guru Bk atau konselor memberikan arahan pada konseli dalam menentukan tujuan sedangkan konseli akan terlibat aktif dalam mengikuti proses layanan yang sudah diberikan Guru Bk maupun konselor dengan adanya kerjasama yang baik antara konselor dan konseli akan mendukung kelancaran proses layanan.

Dengan peneliti mengevaluasi keberhasilan pelaksanaan konseling dengan teknik self management pada Guru BK dengan mengevaluasi membandingkan antara hasil dengan ketetapan konseli. Sehingga hasil evaluasi yang didapat dapat digunakan untuk mengetahui apakah layanan maupun program yang dilaksanakan berhasil atau tidak, namun apabila tidak berhasil maka kami perlu dilakukan tinjauan kembali apakah sasaran memiliki harapan yang menurut dirinya tinggi maupun perilaku yang tidak baik atau tidak sesuai.

Penelitian ini bisa menguatkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya teknik self management ini sangat efektif untuk mengurangi perilaku membolos. Penelitian Ani (2020) ini dengan subjeknya siswa kelas X SMK N 1 Panjatan sebanyak 3 siswa dengan insial AIS, MF dan NA teknik pengumpulan data nya menggunakan tabel dan Grafik untuk mengukur tingkat keterlambatan siswa sebelum diberikan tindakan dan tahap terakhir dalam sebuah penelitian yaitu melakukan analisis yang digunakan.

Penelitian yang lain oleh (Wahyuningrum 2017) juga dapat membuktikan bahwa teknik self management pada pelaksanaan bimbingan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa yang menggunakan eksperimen treatment by subject design dan teknik pengambilan random sampling dalam penelitian ini meneliti 12 siswa yang berasal kelas VIII instrumen pengumpulan datanya menggunakan skala dan tabel.

Peneliti (Alamri, 2015) yang menunjukkan bahwa teknik self management efektif untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan desain penelitian tindakan bimbingan yang dirancang dalam beberapa siklus dengan masing masing 3 kali pertemuan dan menggunakan desain penelitian kualitatif dalam prosesnya perubahan secara detail dari siklus pertama hingga ketiga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah kami lakukan dengan pelaksanaan konseling Kelompok dengan teknik self management dapat disimpulkan bahwa penerapan dengan teknik self management ini efektif untuk mengurangi perilaku terlambat siswa SMK Muhammadiyah 2 Bantul. Dan dari hasil penelitian kami saran yang ingin kami sampaikan hendaknya pada Guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan pada siswa dengan beberapa teknik dengan salah satunya menggunakan teknik self management untuk mengurangi keterlambatan

siswa di sekolah dan meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap siswa dan selalu mentaati peraturan di sekolah. Untuk Bapak Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 2 Bantul hendaknya memberikan fasilitas di sekolah dalam layanan Bimbingan dan Konseling supaya nantinya Guru BK memberikan layanan akan dapat optimal dengan harapan siswa dapat nyaman dengan mengikuti layanan yang di berikan Guru BK.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih banyak kepada pihak SMK Muhammadiyah 2 Bantul baik bapak kepala sekolah, guru dan siswa yang telah berkenan memberikan bantuan dalam melakukan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Hadi Cahyono.(2013).*Hubungan Antara Presepsi dan Sikap Siswa Terhadap Bimbingan Dan Konseling Dengan Minat Siswa Utuk Memanfaatkan Layanan Bimbingan dan Konseling*. UNESA Journal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling,1(1),16-25
- Alamri,N (2015) *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*. Konseling GUSIJANG , 1(1),11
- Alfabeta Suwanto,L (2016).*Konseling Behavior Dengan teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK JBKI*(Jurnal Bimbingan konseling indonesia)
- Asmara,T.(2021). *Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Layanan Bimbingan kelompok Teknik Self Management*. Jurnal Prakasra Paedagogia,4(1),97-105.
- Gie,T.L (2015), *Manajemen dan Motivasi*.Jakarta.Balai.Pustaka Askara.
- Gomez,S.J(2017). Self Management Skills of Managemet Graduates. *International Journal of research in Management & Bussiness Studies*,4(3),40-45
- Moleong,L.J(2016).*Metodologi Penelitian Kualitatif*.Bandung:Remaja Rosdakarya.
- Nurzaakiyah, S,-& Budiman,N(2013). *Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dymorphic Disorder*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan,13-39.
- Prayitno & Amti,E.(2004).*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.Jakart.Rineka Cipta
- Sa'diyah,H, Cgotim,M & Triningtyas,D.A (2016).*Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas remaja*.Jurnal Ilmiah Counsellia 6(2) 67-78
- Sugiyono.(2015) *Metode Penelitian Kulaitatif Kuantitatif dan R&D*.Bandung:
- Wahyaningrum A, muslim M,& Hidayat,R.R (2017). *Teknik Self management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTs*. *Consilium: Jurnal Program Sudi Bimbingan Dan Konseling*,5(2),70-73.