

Diterima	: 6 Februari 2019
Direvisi	: 26 Maret 2019
Disetujui	: 29 Maret 2019
Diterbitkan	: 29 April 2019

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SMP

Luthfi Nur Aida¹ & Bakhrudin All Habsy²

Email: luthfinuristiqomah19@gmail.com

¹MAN 1 Jombang, Indonesia

Jl. Dokter Wahidin Sudirohusodo II, Sengon, Kec. Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61419

²Bimbingan dan Konseling, Universitas Darul Ulum Jombang

Jl. Gus Dur No.29A, Mojongapitindah, Mojongapit, Kec. Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur

61419

Abstrak: Regulasi diri merupakan proses pengaturan diri untuk menetapkan suatu pikiran dan perasaan untuk mencapai suatu tujuan yang akan dicapai. Regulasi diri menentukan keberhasilan siswa, karena siswa yang memiliki regulasi diri bisa merencanakan, mengevaluasi, mengontrol dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dapat meningkatkan regulasi diri siswa SMP. Penelitian ini, menggunakan rancangan eksperimen dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Hasil uji normalitas data menunjukkan untuk kelompok kontrol tidak berdistribusi normal dimana *Sig.Asymp* lebih kecil dari 0,05. Sedangkan untuk kelompok eksperimen berdistribusi normal, dimana *Sig.Asymp* lebih besar dari 0,05. Maka didapatkan uji hipotesis yang sesuai untuk kelompok kontrol menggunakan uji *wilcoxon* dan untuk kelompok eksperimen menggunakan uji *paired samples t test*. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan *Sig.Asymp(2-tailed)* sebesar 0,080 > 0,05 artinya tanpa adanya pemberian konseling kelompok *cognitive behavior* pada kelompok kontrol tidak efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa, sedangkan untuk hasil uji *paired samples t test* menunjukkan *Sig.Asymp(2-tailed)* sebesar 0,003 < 0,05 artinya pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavior* pada kelompok eksperimen efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa. Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan April 2018 sampai dengan Januari 2019, yang bertempat di SMP Islam Mbah Bolong Jombang. Berdasarkan hasil penelitian disampaikan saran: 1) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling dapat dijadikan sebagai rujukan bahwa layanan konseling kelompok *cognitive behavior* dapat meningkatkan regulasi diri siswa, 2) Bagi Peneliti selanjutnya dapat menerapkan konseling *cognitive behavior* dan bisa menggunakan teknik yang berbeda dalam layanan konseling kelompok sehingga akan mendapatkan wawasan yang lebih luas.

Kata-kata kunci: *Cognitive Behavior*, Konseling Kelompok, Regulasi Diri, Siswa SMP

COGNITIVE BEHAVIOR COUNSELING GROUP EFFECTIVITY TO IMPROVE JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT'S SELF-REGULATION

Abstract: Self regulation is a process of Self-structuring to set a mind and feeling to achieve a goal that was set. Self regulation determines student success, because students who have self-regulation can plan, evaluate, and control themselves. This study aims to determine the effectiveness of cognitive behavior group counseling to improve self-regulation of junior high school students. This study, using an experimental design with the *Nonequivalent Control Group Design* design. The data normality test results show that the control group is not normally distributed when the *Sig.Asymp* is smaller than 0.05. Whereas the experimental group is normally distributed, when *Sig.Asymp* is greater than 0.05. Then it is obtained a hypothesis test that is appropriate for the control group using *Wilcoxon*

test and for the experimental group using paired samples t test. Wilcoxon test results showed Sig.Asymp (2-tailed) of 0.080 > 0.05, meaning that without giving counseling the cognitive behavior group in the control group was not effective in improving student self-regulation, while for the paired samples t test test results showed Sig.Asymp (2-tailed) of 0.003 < 0.05 means that the counseling behavior of cognitive behavior groups in the experimental group is effective in enhancing student self-regulation. The research was carried out starting from April 2018 to January 2019, which took place at SMP Islam Mbah Bolong Jombang. Based on the results of the research, researcher gives the following suggestions: 1) Teachers of Counseling Guidance, can use this as a reference that cognitive behavior group counseling services can improve student self-regulation, 2) Further researchers can apply cognitive behavior counseling and use different techniques in group counseling services to gain a broader insight.

Keywords: Cognitive Behavior, Group Counseling, Middle School Students, Self Regulation.

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama merupakan jenjang pendidikan dasar dan pendidikan formal yang ada di Indonesia setelah lulus dari sekolah dasar (SD). Siswa Sekolah Menengah Pertama berada pada tahap perkembangan pu bertas usia antara 10-14 tahun (Iska, 2011). Ketika individu memasuki tahapan pendidikan di sekolah menengah, maka individu memasuki masa remaja. Dalam masa tersebut, periode kehidupan ditandai dengan perubahan substansial yang meliputi perubahan psikomotorik, kognitif dan afeksi dalam perilaku mencari identitas diri.

Masa pertumbuhan siswa di usia SMP merupakan periode transisi masa dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa yang singkat ini, mereka mencoba mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas diri dengan memunculkan pertanyaan: siapakah aku? aku harus menjadi apa? serta banyak lagi pertanyaan-pertanyaan sejenis yang memfokuskan pada pencerminan identitas diri para remaja (Habsy, 2017a). Pernyataan tersebut dipertegas pernyataan Khoiriyah dan Habsy (2018) yang menyatakan bahwa remaja dalam hal ini peserta didik, berada pada lingkungan belajar dan perkembangan mencari identitas diri.

Menurut Habsy (2018) fase perkembangan remaja di sekolah menengah menumbuhkan interaksi sosial dalam komunitasnya. Menurut Santrock (2014:34), fase perkembangan remaja amat sangat abstrak, sehingga membutuhkan dukungan dan bimbingan dari orang tua. Jika tidak ada dukungan dan bimbingan dari orang tua, akhirnya remaja dalam konteks ini menemukan berbagai pandangan, pola pikir, dan perilaku yang diaplikasikan kedalam bentuk gaya hidup (*life style*), sikap, penampilan, perilaku yang salah dan bahkan tidak sesuai atau melanggar norma agama, sosial dan hukum, (dalam Maulida, 2016). Hal ini dijelaskan oleh McCullough & Willoughby, 2009 (dalam Fildzah, 2017) regulasi diri

bukan sesuatu yang ada sejak lahir tetapi dipelajari dari orang tua, dan agama ataupun nilai yang didapatkan dalam masyarakat.

Menurut Miller dan Brown (1991) regulasi diri adalah kemampuan individu untuk merancang, membimbing dan mengamati perilakunya dalam pencapaian. Lebih lanjut Brown., dkk (1991) menyatukan regulasi diri adalah kecakapan seseorang untuk membimbing dan mengamati perilakunya sebagai upaya pencapaian tujuan, dengan melibatkan unsur kognitif, fisik, sosial dan emosional. Sejalan dengan hal tersebut Friedman & Schustack, 2008 (dalam Ahmar 2016) menyatakan bahwa regulasi diri yaitu kemampuan individu untuk merencanakan tujuan dan aksi pada ketentuan-ketentuan yang direncanakan, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri jika tujuan tersebut tercapai.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa regulasi sendiri sangat penting untuk siswa dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Akan tetapi, kenyataannya di lapangan masih banyak terdapat perilaku siswa yang mencerminkan lemahnya suatu regulasi diri yang tertanam pada diri siswa tersebut, antara lain: datang terlambat sekolah, sering keluar kelas saat jam pelajaran, membolos, tidur saat jam pelajaran, dll. Permasalahan tersebut terjadi pada di sekolah yang diteliti.

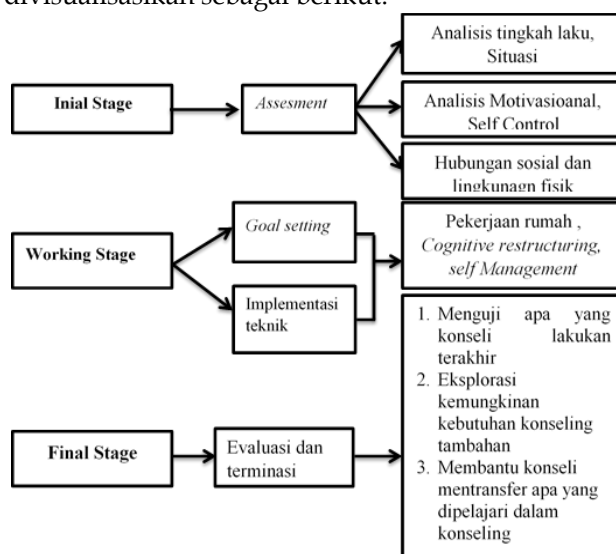
Regulasi diri dalam penelitian ini adalah proses pengaturan diri untuk menetapkan suatu pikiran dan perasaan untuk mencapai suatu tujuan yang akan dicapai. Regulasi diri menentukan keberhasilan siswa, karena siswa yang memiliki regulasi diri bisa merencanakan, mengevaluasi, mengontrol dirinya dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosialnya. Dalam penelitian ini regulasi diri diukur menggunakan alat ukur regulasi diri diadaptasi dari skala *Self Regulation*, yaitu *The Self Regulation Questionnaire* berdasarkan dimensi-dimensi regulasi diri menurut teori Brown & Miller yaitu *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating,*

implementing & assessing (1991).

Berdasarkan fenomena di atas, anak tidak mampu membagi waktu bermain dan belajar di sekolah sehingga proses belajar menjadi terabaikan, mereka juga tidak mampu menetapkan tujuan belajar dan mempertahankan motivasi belajar. Regulasi diri penting bagi siswa, karena terdiri dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang digenerasikan dan dipantau sendiri untuk mencapai tujuan (Winne & Nisbett, 2010 dalam Santrock : 2014).

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu konseli dalam permasalahan tentang regulasi diri yaitu *cognitive behavior*. Pendekatan *cognitive behavior* yaitu konselor membantu konseli dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk pada konseli, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. (Ghufron, dalam Sukandar : 2009). *cognitive behavior* tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku, tetapi juga adanya distorsi kognitif pada individu untuk menyelesaikan masalah. (Habsy : 2017a).

Pengubahan pikiran dan perilaku individu melalui pendekatan *cognitive behavior* diharapkan dapat membuat konseli mampu membuat keputusan dan penguatan diri sendiri tanpa bergantung pada orang lain, serta bisa mengatur dirinya agar menjadi lebih baik lagi. Tujuan utama dari *cognitive behavior*, yaitu untuk memunculkan respon yang lebih adaptif terhadap suatu situasi dengan menyesuaikan proses kognitif yang ada pada individu dan melakukan modifikasi perilaku. (westbrook,dkk dalam Habsy: 2017a). Tahapan konseling *cognitive behavior* divisualisasikan sebagai berikut:



Gambar 1 Tahap-Tahap Konseling *Cognitive Behavior*

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengupayakan peningkatan regulasi diri siswa,

melalui pendekatan yang digunakan untuk *treatment*, yakni *cognitive behavior*, dan untuk melakukan penelitian mengenai “Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* dalam Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMP ”

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain atau rancangan penelitian merupakan suatu proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan sebuah penelitian (Habsy, 2017c) . Peneliti dalam penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*Quasi Experimental Design*). Menurut Nana Syaodih (2008:59) eksperimen semu (*Quasi Experimental Design*) yaitu pada dasarnya sama dengan eksperimen murni, bedanya adalah pengontrolan variabel. Desain penelitian ini, lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

$$\frac{O_1 \times O_2}{O_3 \times O_4}$$

Gambar 2. Rancangan Penelitian Eksperimen Pre-test & Post-test Control Group Design

Keterangan :

- O_1 : Pengukuran kemampuan awal kelompok eksperimen.
- O_2 : Pengukuran kemampuan akhir kelompok eksperimen.
- x : Pemberian perlakuan untuk kelompok eksperimen.
- O_3 : Pengukuran kemampuan awal kelompok kontrol.
- O_4 : Pengukuran kemampuan akhir kelompok kontrol.

Waktu Penelitian

Prosedur intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen adalah menggunakan konseling kelompok *cognitive behavior* yang terdiri dari tiga tahap yaitu *initial stage*, *working stage* dan *final stage*. Proses konseling dilaksanakan pada enam kali pertemuan yang masing-masing pertemuan berlangsung sekitar 40 menit.

Waktu penelitian ini, disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1

Tahap-Tahap Konseling Cognitive Behavior

Pertemuan	Tahapan	Tujuan yang ingin Dicapai	Kegiatan
I	Tahap Awal	<ul style="list-style-type: none"> • Terjalin hubungan awal yang baik antara konselor dengan anggota kelompok • Konselor menunjukkan keterlibatan dengan anggota kelompok • Anggota kelompok memahami hakikat dan tujuan konseling kelompok • Anggota kelompok memahami asas BK dan rangkaian proses konseling kelompok kognitif perilaku • Anggota kelompok memahami tema yang akan dibahas dalam konseling kelompok Cognitive behavior 	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor melakukan pembinaan hubungan awal dengan konseli • Salam (pembuka) • Penyambutan konseli • Berdoa • Berkenalan • Pembentukan rapport • Pembahasan topik netral • Ice breaking • Role limit • Time limit • Penstrukturan mulai dari menjelaskan pengertian konseling, tujuan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok • Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan) • Membuat kesepakatan dengan konseli waktu, tempat, durasi, pertemuan, dan lain sebagainya untuk pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan selanjutnya • Menjelaskan tema konseling kelompok "Regulasi Diri"
II	Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan gambaran umum masalah yang akan diselesaikan dengan konseling kelompok Cognitive behavior • Mengajak anggota kelompok untuk terlibat kembali dalam proses konseling pada tahap selanjutnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor menjelaskan kembali kegiatan kelompok • Konselor melakukan tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut • Konselor memberikan contoh masalah yang akan dibahas sesuai dengan tema yang telah ditetapkan • Konselor melakukan terminasi dan membuat kontrak pertemuan selanjutnya • Berdoa • Salam (penutup)
III	Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi keinginan, kebutuhan, persepsi dan harapan anggota kelompok • Eksplorasi total perilaku anggota kelompok • Mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi Regulasi diri • Mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang mempengaruhi kognitif dan perilakunya • Konseli mampu mengubah pikiran negatif akibat regulasi diri yang rendah menjadi pikiran baru yang positif • Anggota kelompok mampu membuat rencana yang spesifik dan bertanggung jawab • Membuat komitmen dengan menuliskan kontrak perilaku 	<ul style="list-style-type: none"> • Penyambutan konseli • Berdoa • Membahas topik netral • Konselor meriview kembali tentang tema konseling kelompok • Konselor mempersilahkan anggota kelompok untuk menceritakan permasalahannya secara bergantian • Konselor melakukan penggalian permasalahan yang dialami konseli • Konseli diajak untuk mengidentifikasi dan menganalisis permasalahan yang dialami anggota kelompok • Konselor mengajak evaluasi dampak dari regulasi diri yang rendah • Ice breaking • Konseli diajak mengidentifikasi contoh hasil yang diperoleh dari yang mempunyai regulasi diri yang rendah • Konseli diajak berpikir realistis mengenai regulasi diri mengidentifikasi contoh hasil yang diperoleh dari yang mempunyai regulasi diri yang rendah • Konseli diajak berpikir realistis mengenai regulasi diri mengidentifikasi contoh hasil yang diperoleh dari yang mempunyai regulasi diri yang rendah • Konselor memberikan tugas rumah yaitu manajemen waktu (Self Management) dan konselor memberikan treatment Cognitive restructuring agar konseli mampu meningkatkan regulasi diri terhadap dirinya • Konselor menegaskan bahwa anggota kelompok perlu berkomitmen melakukan rencana tindakan yang telah dibuat • Anggota kelompok membuat kontrak secara tertulis (kontrak yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya) • Konselor membuat kesepakatan dengan anggota kelompok untuk melaksanakan pertemuan selanjutnya • Berdoa • Salam (penutup)
IV	Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Mereview keinginan anggota kelompok • Eksplorasi total perilaku anggota kelompok sesuai dengan rencana yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya • Evaluasi perilaku anggota kelompok • Konseli mampu menata ulang pikirannya (kognitif) • Konseli mampu melihat positif dalam dirinya • Anggota kelompok mampu mengevaluasi perilaku mereka sendiri • Membuat perencanaan yang spesifik dan bertanggung jawab • Konseli mampu merubah regulasi diri yang rendah • Anggota kelompok dapat berkomitmen dengan rencana yang dibuat dengan menuliskan perilaku baru 	<ul style="list-style-type: none"> • Salam (pembuka) • Penyambutan konseli • Membahas topik netral • Konselor meriview keinginan anggota kelompok • Ice breaking • Konseli diajak untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis • Konseli diajak untuk mengidentifikasi dan pembahasan tugas rumah • Melakukan refleksi • Konselor mengajak setiap anggota kelompok berfokus pada keinginan yang telah di utarakan pada awal pertemuan • Setiap anggota kelompok mampu melakukan aktivitas sehari-hari sesuai jadwal ayng telah dibaut dengan pantauan konselor • Setiap anggota kelompok menuliskan kontrak perilaku yang akan kembali dibahas pada pertemuan selanjutnya • Konselor mengakhiri proses konseling • Berdoa • Salam (penutup)
V	Tahap pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Permasalahan semua anggota kelompok telah terselesaikan • Semua anggota kelompok mampu merasakan manfaat kegiatan konseling kelompok cognitive behavior 	<ul style="list-style-type: none"> • Salam (pembuka) • Penyambutan konseli • Berdoa • Membahas topik netral • Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri • Setiap anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing • Konselor memberikan motivasi kepada anggota kelompok • Ucapan terima kasih • Berdoa • Perpisahan • Salam (penutup)

Populasi dan Sampel

Populasi adalah jumlah yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini, adalah siswa kelas VII SMP IMB.

Tabel 2
Populasi Penelitian

Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah Siswa
Kelas VIIA	PR	23
Kelas VIIB	LK	34
Jumlah		57

Sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan penelitian. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 10 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setiap kelompok terdiri dari 5 orang anggota. Hasil didapatkan dari inventori regulasi diri, dengan menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari skala *Self Regulation*, yaitu *The Self Regulation Questionnaire* berdasarkan dimensi-dimensi regulasi diri menurut teori Brown, Miller yaitu *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing & assesing*. Untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3.
Rekapitulasi Hasil Skor Angket Regulasi Diri Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Kontrol	Skor	No	Kelompok Eksperimen	Skor
1	NLFN	100	1	AAP	105
2	ANH	106	2	DAR	107
3	ZMF	106	3	AAS	104
4	MAI	102	4	BR	103
5	AM	106	5	ALS	106

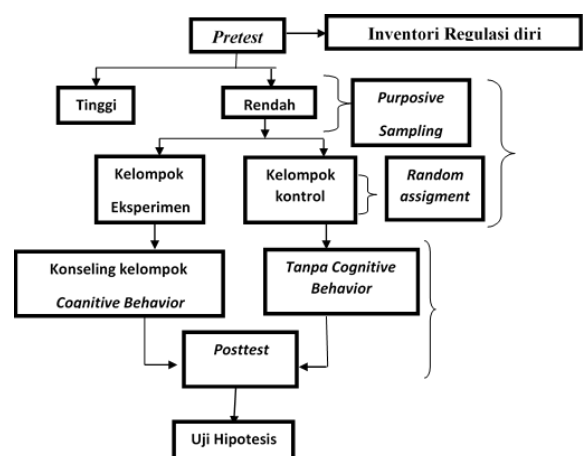
Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengadakan studi pendahuluan.
2. Menentukan tanggal penelitian.
3. Mempersiapkan instrumen penelitian yaitu angket dan pedoman pelaksanaan kegiatan konseling kelompok.
4. Melakukan uji coba instrumen dengan menyebarkan angket kepada subjek uji coba.

5. Melakukan *pretest* dengan menggunakan angket regulasi diri kepada subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) berupa konseling kelompok *cognitive behavior* untuk mengetahui skor regulasi diri siswa dan mempermudah dalam pembagian kelompok kontrol.
6. Membagi kelompok menjadi dua bagian, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa konseling kelompok *cognitive behavior*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (*treatment*). Pemberian *treatment* konseling kelompok *cognitive behavior* dilakukan peneliti sebanyak 4 kali pertemuan dengan durasi 35 menit setiap kali pertemuan.
7. Melakukan *posttest* pada kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini dengan membandingkan tingkat regulasi diri siswa sebelum dan setelah diberikan *treatment*. *Posttest* dilakukan pada akhir kegiatan setelah 4 kali proses pertemuan konseling kelompok *cognitive behavior*.
8. *Menganalisis* data dengan statistik menggunakan program *SPSS versi 24.00 for Windows* untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan regulasi diri siswa SMP.

Untuk mendukung keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dapat dilakukan dengan cara meningkatkan regulasi diri pada kelompok eksperimen, peningkatan tersebut dikontrol dengan hasil yang dicapai oleh kelompok kontrol. Secara visual, kerangka kerja penelitian kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan regulasi diri, diilustrasikan dalam gambar sebagai berikut :



Gambar 2
Kerangka Kerja Penelitian
Diadaptasi Dari: Habsy (2018)

Analisis Data

Metode analisis statistik nonparametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji dua sampel berpasangan (uji *Wilcoxon*). Uji *wilcoxon* pada prinsipnya untuk menguji apakah dua sampel yang berpasangan satu dengan yang lain berasal dari populasi yang sama. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. Uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS 24.00 for Windows*.

Proses pengambilan keputusan dalam Uji *Wilcoxon* ini menggunakan uji hipotesis, yaitu:
 $H_0 : d = 0$ (tidak ada perbedaan diantara dua perlakuan yang diberikan)

$H_1 : d \neq 0$ (ada perbedaan antara dua perlakuan yang diberikan)

Sedangkan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon* adalah sebagai berikut:

1. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel:

Jika z hitung $<$ tabel, maka H_0 diterima

Jika z hitung $>$ tabel, maka H_0 ditolak

2. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan:

Probabilitas $<$ 0,05 maka H_0 diterima

Probabilitas $>$ 0.05 maka H_0 ditolak

Uji *t-paired* digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data (Sujarweni, 2015: 100).

1. Dengan melihat angka Sig :

Jika Sig $>$ 0,05 maka H_0 diterima

Jika Sig $<$ 0,05 Maka H_0 ditolak

2. Dengan membandingkan t hitung dengan t tabel :

Jika $-t$ tabel $<$ t hitung $<$ t hitung $<$ t tabel maka H_0 diterima

Jika t hitung $<$ $-t$ tabel dan t hitung $>$ t tabel maka H_0 ditolak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Pretest

Hasil *pretest* regulasi diri siswa SMP, dapat dilihat pada tabel dan diagram batang yang terdapat pada lampiran dalam penelitian ini.

Tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa yang memiliki permasalahan

khusus dan siswa pada umumnya. Maka beberapa siswa yang memiliki permasalahan dengan regulasi diri rendah akan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini. Adapun siswa yang tergolong memiliki regulasi rendah adalah sebesar 10 orang. Dari ke-10 orang siswa ini selanjutnya akan dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan konseling kelompok *cognitive behavior* dan 1 kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok *cognitive behavior*. Berikut ke-10 siswa yang memiliki skor rendah yang telah dibagi kedalam 2 kelompok yang diambil secara random dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4

Hasil Pretest Siswa yang Tergolong Rendah

No	Kelompok Kontrol	Skor	No	Kelompok Eksperimen	Skor
1	NLFN	100	1	AAP	105
2	ANH	106	2	DAR	107
3	ZMF	106	3	AAS	104
4	MAI	102	4	BR	103
5	AM	106	5	ALS	106

Dalam penelitian ini, pelaksanaan konseling kelompok *cognitive behavior* dilakukan oleh konselor dengan cara memberikan suatu bentuk kegiatan atau bantuan kepada konseli yang mempunyai regulasi diri rendah, yang dilakukan dalam suasana kelompok. Hal tersebut dilakukan untuk membahas satu persatu permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok sehingga masalah-masalah tersebut dapat terentaskan, dimana konseling kelompok *cognitive behavior* menfokuskan pada perubahan kognisi dan perilaku manusia. Konseling *cognitive behavior* merupakan peleburan antara pendekatan *cognitive* dan *behavior*. Pendekatan *cognitive behavior* didasari oleh hasil eksperimen yang didapat dengan cara menginvestigasi prinsip-prinsip tingkah laku manusia. Dalam konseling ini, peneliti memberikan layanan konseling kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan regulasi diri siswa SMP. Secara garis besar, tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti dalam pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavior* sebagai berikut:

a. Tahap Awal (*initial stage*)

b. Tahap Kerja (*working stage*)

c. Tahap Akhir (*final stage*)

Pada pertemuan pertama, konselor melakukan perkenalan sekilas dengan konseli dengan tujuan untuk membangun keakraban dengan konseli. Pada

pertemuan pertama ini, konselor melaksanakan *assessment*. Konselor menggali beberapa informasi mengenai konseli yang berhubungan dengan angket regulasi diri yang sesuai dengan pernyataan-pernyataan di angket yang sudah disebarakan sebelumnya. Konselor melaksanakan *assessment* sesuai dengan seberapa banyak data yang dibutuhkan konselor untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya.

Pada pertemuan kedua, konselor meminta konseli menentukan tujuan (*goal setting*) dari konseling yang sedang dilaksanakan. Konselor mengajak konseli untuk bersama-sama menentukan apa tujuan yang ingin dicapai oleh konseli yang berkenaan dengan regulasi diri. Selain itu, konselor juga memberikan *homework* yang berkenaan dengan permasalahan yang dihadapi konseli untuk dibahas dipertemuan selanjutnya.

Pada pertemuan ketiga, proses konseling masuk pada tahap menentukan teknik (*Technique Implementation*). Adapun pada tahap menentukan teknik (*Technique Implementation*) akan digunakan oleh konselor dalam mencapai tujuan konseli. Sesuai dengan judul penelitian ini, konselor menggunakan teknik pekerjaan rumah, *self managment*, *cognitive restructuring* untuk meningkatkan regulasi diri siswa SMP.

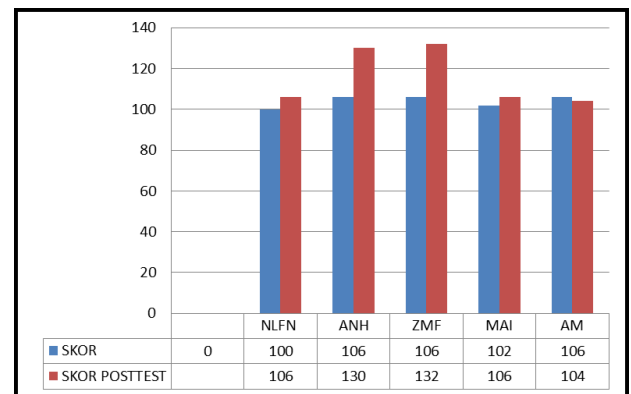
Pada pertemuan keempat atau pertemuan terakhir, konselor melaksanakan evaluasi terhadap konseling yang telah diberikan. Evaluasi konseling perilaku merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai tolak ukur untuk mengetahui efektivitas konseling yang sudah dilaksanakan.

Setelah konselor memberikan layanan konseling kelompok *cognitive behavior* dalam 4 kali pertemuan pada kelompok eksperimen, kedua kelompok dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dikumpulkan, kemudian kembali diberikan angket inventori regulasi diri untuk diisi sebagai *posttest*. Hal ini dimaksudkan untuk membandingkan ada atau tidaknya perbedaan regulasi diri sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok *cognitive behavior*. Selain itu, pemberian *posttest* ini juga ditujukan untuk membedakan hasil antara kelompok yang diberikan *treatment* yaitu kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberikan *treatment* atau kelompok kontrol. *Posttest* yang diberikan berupa angket yang sama, yang diberikan sewaktu *pretest* atau angket yang diberikan sebelum diberikan layanan konseling, yang mana angket tersebut berisi 46 item pernyataan regulasi diri. Adapun perbedaan

hasil *pretest* dan *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5
Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

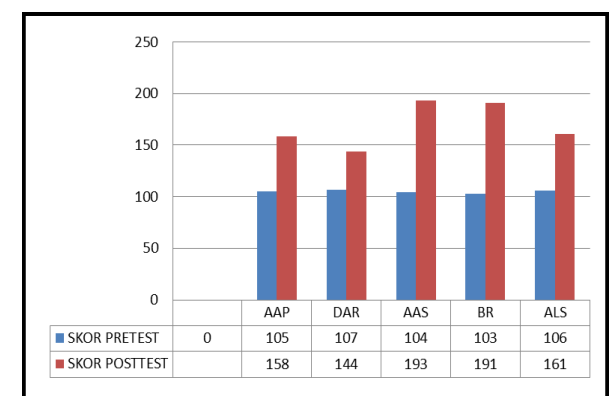
No	No Urut Responden	Gain	Kelompok Kontrol	Skor Pretest	Skor Posttest
1	Resp42	6	NLFN	100	106
2	Resp33	24	ANH	106	130
3	Resp49	26	ZMF	106	132
4	Resp9	4	MAI	102	106
5	Resp22	-2	AM	106	104



Gambar 3
Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Tabel 6
Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

No	No Urut Responden	Kelompok Eksperimen	Skor Pretest	Skor Posttest	Gain
1	Resp35	AAP	105	158	53
2	Resp34	DAR	107	144	37
3	Resp32	AAS	104	193	89
4	Resp11	BR	103	191	88
5	Resp28	ALS	106	161	55



Gambar 4
Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Uji hipotesis dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan hasil dari uji normalitas data, berdasarkan hasil uji normalitas data maka akan dapat ditentukan alat uji yang paling sesuai digunakan. Apabila data berdistribusi normal maka digunakan uji *parametrik*. Sementara apabila data berdistribusi tidak normal maka digunakan uji *non-parametrik* (Sujarweni, 2015: 74). Karena penelitian ini menggunakan dua sampel yang saling berhubungan (*Two Dependent Samples*), maka untuk uji *parametrik* menggunakan *paired samples t-test*, sedangkan untuk uji *non-parametrik* menggunakan uji *wilcoxon*. (Sujarweni, 2015: 62)

Berdasarkan pernyataan di atas, maka langkah pertama yang harus dilakukan ialah melakukan uji normalitas data untuk hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol, serta hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

a. Uji Normalitas (*Test of Normality*) untuk hasil *Pretest* Kelompok Kontrol

Berikut merupakan hasil uji normalitas (*test of normality*) data untuk hasil *pretest* kelompok kontrol:

Tabel 7
Test of Normality untuk hasil *Pretest* Kelompok Kontrol

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Jumlah	,360	5	,033	,767	5	,042

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai *Sig. Asymp* sebesar 0,033. Dimana *Sig. Asymp* lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian untuk *pretest* kelompok kontrol tidak berdistribusi normal.

b. Uji Normalitas (*Test of Normality*) untuk hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

Berikut merupakan hasil uji normalitas (*test of normality*) data untuk hasil *posttest* kelompok kontrol:

Tabel 8
Test of Normality untuk hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Jumlah	,352	5	,042	,749	5	,029

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai *Sig. Asymp* sebesar 0,042. Dimana *Sig. Asymp* lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian untuk *posttest* kelompok kontrol tidak berdistribusi normal.

a. Uji Normalitas (*Test of Normality*) untuk hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen

Berikut merupakan hasil uji normalitas (*test of normality*) data untuk hasil *pretest* kelompok eksperimen:

Tabel 9
Test of Normality untuk hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Jumlah	,136	5	,200*	,987	5	,967

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai *Sig. Asymp* sebesar 0,200. Dimana *Sig. Asymp* lebih besar dari 0,05 maka data penelitian *pretest* pada kelompok eksperimen berdistribusi normal.

b. Uji Normalitas (*Test of Normality*) untuk hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

Berikut merupakan hasil uji normalitas (*test of normality*) data untuk hasil *posttest* kelompok eksperimen:

Tabel 10
Test of Normality untuk hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Jumlah	,251	5	,200	,879	5	,304

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai *Sig. Asymp* sebesar 0,200. Dimana *Sig. Asymp* lebih besar dari 0,05 maka data penelitian *posttest* pada kelompok eksperimen berdistribusi normal.

Berdasarkan ke-empat hasil uji normalitas data di atas, diperoleh 2 kesimpulan sebagai berikut:

- Hasil Uji Normalitas data untuk *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tidak berdistribusi

normal. Sehingga untuk uji hipotesis kelompok kontrol menggunakan *non-parametrik test*. Karena penelitian ini menggunakan dua sampel yang saling berhubungan (*Two Dependent Samples*), maka untuk uji *non-parametrik* menggunakan *uji wilcoxon*.

- b. Hasil Uji Normalitas data untuk *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen berdistribusi normal. Sehingga untuk uji hipotesis kelompok eksperimen menggunakan *parametrik test*. Karena penelitian ini menggunakan dua sampel yang saling berhubungan (*Two Dependent Samples*), maka untuk uji *parametrik* menggunakan *paired samples t-test*.

Setelah dilakukan uji normalitas data untuk hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol, serta hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, maka didapatkan uji hipotesis yang paling sesuai digunakan untuk masing-masing kelompok. Adapun penerapannya adalah sebagai berikut:

a. Uji T Pretest dan Posttest untuk Kelompok Kontrol

Hasil Uji Normalitas data untuk *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tidak berdistribusi normal. Sehingga untuk uji hipotesis kelompok kontrol menggunakan *non-parametrik test*. Karena penelitian ini menggunakan dua sampel yang saling berhubungan (*Two Dependent Samples*), maka untuk uji *non-parametrik* menggunakan *uji wilcoxon*. Uji *wilcoxon* pada prinsipnya untuk menguji apakah dua sampel yang berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama. Uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. Sedangkan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon* adalah sebagai berikut :

- 1) Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :
 Jika $Z_{hitung} < Z_{tabel}$, maka H_0 diterima
 Jika $Z_{hitung} > Z_{tabel}$, maka H_0 tidak diterima/ ditolak
- 2) Dengan melihat angka Probabilitas, maka ketentuannya ialah:
 Probabilitas sig. *Asymp* (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima
 Probabilitas sig. *Asymp* (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 tidak diterima/ ditolak

Berikut merupakan hasil uji *t pretest* dan *posttest* untuk kelompok kontrol menggunakan uji *wilcoxon*:

Tabel 11

Test Statistics^a

<i>Test Statistics^a</i>	
POSTTEST - PRETEST	
Z	-1,753 ^b

Asymp. Sig. (2-tailed) ,080

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari tabel di atas diperoleh angka probabilitas sig. *Asymp* (2-tailed) sebesar 0,080. Dimana sig. *Asymp* (2-tailed) sebesar 0,080 lebih besar dari 0,05, maka Hipotesis nol (H_0) diterima. Artinya tanpa adanya pemberian konseling kelompok *cognitive behavior* pada kelompok kontrol tidak efektif dalam meningkatkan regulasi diri pada siswa.

Adapun penyebab pemberian konseling kelompok *cognitive behavior* tidak efektif digunakan untuk meningkatkan regulasi diri pada siswa kelompok kontrol SMP, dapat dilihat pada tabel *Wilcoxon Signed Ranks Test* dibawah ini:

Tabel 12

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST	Negative Ranks	1 ^a	1,00	1,00
-PRETEST	Positive Ranks	4 ^b	3,50	14,00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. POSTTEST < PRETEST

b. POSTTEST > PRETEST

c. POSTTEST - PRETEST

Berdasarkan tabel *wilcoxon sign ranks test* di atas, diperoleh penjelasan sebagai berikut:

1. *Negative* ranks memiliki $N = 1^a$, hal ini memiliki arti bahwa terdapat 1 siswa dari kelompok kontrol yang hasil *posttest*-nya lebih rendah daripada *pretest*-nya
2. *Positive* rank memiliki $N = 4$, hal ini memiliki arti bahwa terdapat 4 siswa dari kelompok kontrol yang hasil *posttest*-nya lebih tinggi daripada *pretest*-nya
3. *Ties* memiliki $N = 0^c$, hal ini memiliki arti bahwa tidak terdapat siswa dari kelompok kontrol yang memiliki hasil *pretest* dan *posttest*-nya sama.

b. Uji T Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Tabel 13

Paired Samples Test

		Paired Samples Test					T	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Paired Samples 1	PRETEST - POSTTEST	-64,400	23,082	10,323	-93,061	-35,739	-6,239	4	,003

Dari tabel di atas diketahui nilai Sig.*Asymp* adalah sebesar 0,003. Dimana Sig. *Asymp* lebih kecil dari 0,05, maka Hipotesis nol (H_0) tidak diterima, yang artinya pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavior* pada kelompok eksperimen efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gunawan dan Raharja (2018) dalam Efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan motivasi berprestasi efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi, dan dengan hasil penelitian Mirza dan Sulistyansih (2013) dalam *cognitive behavior* untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak korban Konflik Aceh dapat meningkatkan regulasi emosi. Sedangkan hasil penelitian Rahmi (2015) Pengaruh pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat penyesuaian diri siswa, menemukan bahwa konseling kognitif perilaku dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Sesuai dengan fungsi dan tujuan eksistensi layanan bimbingan dan konseling terutama layanan konseling kelompok yaitu meningkatkan regulasi diri siswa. Dalam proses penelitian, peneliti berperan sebagai konselor yang menerapkan konseling pada kelompok eksperimen dan tanpa konseling pada kelompok kontrol.

Berdasarkan alat ukur regulasi diri, maka yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 10 siswa dari anggota populasi. Dari 10 siswa, dilakukan pengacakan untuk menentukan sampel yang menjadi anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang terdiri atas 5 siswa kelompok eksperimen yaitu subyek yang mendapatkan intervensi konseling kelompok *cognitive behavior* dan 5 siswa kelompok kontrol yaitu subyek yang mendapatkan intervensi konseling kelompok tanpa dilakukannya konseling.

Dari hasil yang diperoleh yaitu ada peningkatan dalam regulasi diri yang sebelumnya rendah, setelah diberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen. Berikut hasil analisis individual para konseli sebagai kelompok eksperimen selama proses konseling yang diperoleh:

Konseli pertama, AAP adalah seorang siswi kelas VII SMP IMB dan merupakan salah satu santri. Menurut hasil angket yang telah disebar oleh peneliti di kelas tersebut, AAP merupakan siswi yang di indikasi memiliki regulasi yang rendah. Konseli memiliki skor *pretest* yang tergolong rendah, yaitu 105. Peneliti mendapatkan informasi tentang AAP dari guru-guru bahwa konseli merupakan salah satu siswi yang aktif dalam kegiatan belajar dikelas akan tetapi AAP sering datang terlambat masuk sekolah. Setelah proses konseling, konselor memberikan penugasan rumah kepada AAP berupa manajemen waktu (*Self Management*) dan AAP sudah bisa mengatur waktunya, terbukti bahwa AAP hasil skor *posttest* angket regulasi diri yang AAP peroleh mengalami peningkatan yakni sebesar 158.

Selanjutnya untuk konseli kedua yaitu adalah DAR. DAR merupakan seorang DAR yang memiliki nilai *pretest* yang rendah yakni 107 dalam *pretest* yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Nilai *pretest* 107 merupakan nilai yang tergolong rendah menurut klasifikasi yang dibuat oleh peneliti. DAR merupakan salah satu siswi SMP, dia merupakan anak yang pendiam dan tidak banyak bicara, tetapi DAR mempunyai masalah tentang keluar masuk kelas saat jam pelajaran, yang membuat dia tidak bisa fokus dalam pelajaran. Namun setelah mengikuti konseling kelompok *cognitive behavior* perilaku DAR mengalami peningkatan, terbukti dengan meningkatnya skor *posttest* yang DAR memperoleh skor 144.

Konseli ketiga yaitu AAS, ia memiliki nilai *pretest* yang rendah yaitu 104. Dan nilai tersebut masuk dalam kategori yang rendah dan perlu diberikan *treatment* untuk meningkatkannya. AAS adalah seorang siswa yang kurang aktif di dalam kelas, akan tetapi konseli AAS ini lebih aktif dalam ekstrakurikuler sekolah. AAS mempunyai masalah datang terlambat ke sekolah karena antara jarak rumah dengan sekolah jauh dan setelah melakukan konseling AAS menyadari seharusnya AAS membersihkan rumah dan membantu ibunya lebih awal dan agar tidak datang terlambat, AAS memiliki nilai *posttest* dengan skor 193.

Konseli keempat yakni BR mendapatkan skor *pretest* 103 dan skor tersebut tergolong kategori yang rendah dibandingkan dengan kelompok eksperimen yang lain. Berdasarkan angket yang diisi oleh BR,

diketahui bahwa BR memiliki masalah dalam pengaturan dirinya saat di dalam kelas. Hal tersebut dapat dilihat dari sisi lain pilihan BR terhadap angket regulasi diri yang perilakunya tidak jauh berbeda dari orang lain. Ketika dikelas konseli suka ramai sendiri karena diajak teman sebangkunya dan tidak mendengarkan guru ketika pelajaran berlangsung, sehingga BR tidak bisa menangkap pelajarannya pada saat itu. Namun setelah mengikuti konseling kelompok *cognitive behavior* konselor memutuskan bahwa BR akan lebih kuat ketika ia kesulitan mengendalikan pikiran dalam memutuskan sesuatu yakni tetap fokus dalam belajar. BR juga mempunyai tujuan yang ingin diraihinya, yakni memiliki prestasi akademik disekolah, setelah mengikuti proses konseling ini BR menghiraukan temannya saat temannya ingin mengajak bergurau. Hasil skor *posttest* yang diperoleh BR setelah mengikuti konseling yakni 191.

Konseli kelima yaitu ALS. ALS adalah juga seorang siswa kelas VII SMP. Dia memiliki nilai *pretest* yang rendah seperti anggota kelompok yang lain yaitu 106. ALS merupakan siswa yang kurang aktif didalam kelas dan tidak aktif di ekstrakurikuler yang berbeda dengan temannya ALS terlalu banyak tingkah dan tidak bisa diam, ALS hidup dikeluarga bisa dikatakan perekonomiannya rendah dan ALS mempunyai masalah membolos sekolah dikarenakan ALS mengikuti temannya dari sekolah lain, ALS berfikir bahwa sekolah itu tidak enak dan tidak menghasilkan kesenangan. Namun, setelah mengikuti proses konseling kelompok *cognitive behavior* ALS mampu mengubah pikiran negatif dan menjadi positif, bisa dilihat dari hasil skor *posttest* yang diperoleh yaitu sebesar 161.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian serta pembahasan pada bab sebelumnya, maka simpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tanpa adanya pemberian konseling kelompok *cognitive behavior* pada kelompok kontrol tidak efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa SMP.
2. Pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavior* pada kelompok eksperimen efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa SMP.

Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling dapat dijadikan sebagai rujukan bahwa layanan konseling kelompok *Cognitive behavior* dapat meningkatkan regulasi diri siswa,
2. Bagi Peneliti selanjutnya dapat menerapkan konseling *Cognitive behavior* dan bisa menggunakan teknik yang berbeda dalam layanan konseling kelompok sehingga akan mendapatkan wawasan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmar, D. S. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan kemampuan berpikir kreatif dalam kimia peserta didik kelas XI IPA se-Kabupaten Takalar. *Sainsmat*, 5(1).
- Brown, J. M & Miller, W. R., (1991). *Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. Self-control and the addictive behaviours*, 3-79.
- Brown, J. H., Chambers, J. A., & Thompson, J. E. (1991). Acyl chain and head group regulation of phospholipid catabolism in senescing carnation flowers. *Plant physiology*, 95(3), 909-916.
- Habsy, B. A. (2017a). Model konseling kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Habsy, B. A. (2017b). Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(1), 1-11.
- Habsy, B. A. (2017c). Seni Memahami Penelitian Kuli-atatif Dalam Bimbingan Dan Konseling: Studi Literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100.
- Habsy, B. A. (2018a). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13-30.
- Habsy, B. A. (2018b). Model Bimbingan Kelompok PPPM Untuk Mengembangkan Pikiran Rasional Korban Bullying Siswa SMK Etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(2), 91-99.
- Iska, Z. N. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*.
- Khoiriyah, K., & Habsy, B. A. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 127-135.
- Made, S. G. I., & Raharja, J. T. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa di SMP Negeri 10 Mataram. *Realita:*

- Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Maulida, S., & Satria, B. (2016). SPIRITUALITAS Dengan Resiliensi Pasien Napza di Ruang Rehabilitasi Rumah Sakit Jiwa Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(1).
- Mirza, R., & Sulistyaningsih, W. (2013). Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 8(2).
- Rahmi, S. (2015). Pengaruh Pendekatan Perilaku Kognitif terhadap Tingkat Penyesuaian Diri Siswa di Kelas VII SMP Negeri 29 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling Vol No.*
- Santrock, J. W. (2014). *Essentials of life-span development*. McGraw-Hill.
- Sukandar, A. (2009). *Keefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di rumah sakit PKU Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret Surakarta).