

## Teknik *Self-Management* dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Permasalahan Perilaku Siswa Sekolah Menengah

Denisa Septiani<sup>1\*</sup>, Juwita Madira<sup>2</sup>, Dea Kartika Utami<sup>3</sup>, Berlian Cahyani<sup>4</sup>, Ratna Sari Dewi<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia

\*Korespondensi penulis: [denisaseptiani08@gmail.com](mailto:denisaseptiani08@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to examine the effectiveness of self-management techniques in group counseling for secondary school students. The background of the research is based on the increasing behavioral problems among students, such as academic procrastination, gadget addiction, and low discipline, which hinder their academic and personal development. Self-management is considered an effective strategy to promote students' independence in managing their behavior and emotions. The research used a library research method by analyzing relevant journals and scholarly articles published between 2017 and 2025. The findings indicate that self-management techniques in group counseling are effective in reducing negative behaviors, improving social skills, and strengthening students' character and sense of responsibility. These results provide important implications for school counselors in designing systematic and practical services that support holistic student development.*

**Keywords:** *Group Counseling, Self-management, Student Behavior.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas teknik *self-management* dalam konseling kelompok pada siswa sekolah menengah. Latar belakangnya adalah meningkatnya perilaku negatif seperti prokrastinasi, kecanduan gawai, dan rendahnya disiplin yang menghambat perkembangan siswa. Teknik *self-management* dinilai mampu mendorong kemandirian siswa dalam mengelola perilaku dan emosi. Penelitian menggunakan metode studi kepustakaan dengan menganalisis jurnal dan artikel ilmiah terbitan 2017–2025 yang relevan. Hasil analisis menunjukkan teknik ini efektif dalam menurunkan perilaku negatif, meningkatkan keterampilan sosial, serta memperkuat karakter dan tanggung jawab siswa. Temuan ini dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang layanan yang aplikatif dan berorientasi pada perkembangan peserta didik.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Perilaku Siswa, Self-management.

### 1. LATAR BELAKANG

Dalam konteks pendidikan modern dan dinamika perkembangan psikologis remaja, berbagai permasalahan perilaku kerap muncul sebagai tantangan serius yang menghambat keberhasilan peserta didik dalam mencapai prestasi akademik maupun dalam proses pembentukan karakter dan jati diri. Perilaku menyimpang seperti prokrastinasi akademik, rendahnya motivasi belajar, kecanduan gawai atau game online, serta perilaku konsumtif menjadi semakin umum ditemui di kalangan siswa. Jika permasalahan ini tidak segera ditangani secara tepat, bukan hanya prestasi akademik yang terancam, tetapi juga aspek sosial dan emosional siswa yang berperan penting dalam pembentukan kepribadian dan integritas mereka di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dan menyentuh

aspek personal siswa untuk membantu mereka dalam proses pengembangan diri secara menyeluruh.

Salah satu pendekatan intervensi yang dinilai efektif dan relevan dalam menangani permasalahan perilaku siswa adalah konseling kelompok. Konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai media untuk menyampaikan informasi atau nasihat, melainkan juga sebagai ruang psikososial yang memungkinkan terjadinya interaksi dinamis antaranggota. Dalam setting ini, siswa dapat berbagi pengalaman, mengembangkan empati, mendapatkan umpan balik yang membangun, serta merasakan dukungan emosional dari sesama anggota kelompok. Hal ini sangat penting dalam membentuk rasa kebersamaan, meningkatkan keterampilan sosial, dan memperkuat motivasi intrinsik peserta didik untuk berubah ke arah yang lebih positif (Agustin *et al.*, 2017).

Di antara berbagai teknik yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok, *self-management* atau manajemen diri merupakan salah satu strategi yang paling banyak digunakan dan terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola perilaku mereka secara mandiri. Teknik ini menekankan pada pentingnya kesadaran diri, pengendalian diri, dan kemampuan mengambil keputusan secara rasional. *Self-management* memberikan siswa kendali atas respons mereka terhadap berbagai situasi, membantu mereka dalam menetapkan tujuan pribadi, memonitor kemajuan, serta memberi penghargaan pada diri sendiri atas pencapaian yang berhasil diraih. Penerapan teknik ini telah terbukti memberikan dampak signifikan dalam mengurangi perilaku negatif seperti prokrastinasi akademik (Madidar & Muhid, 2022), perilaku konsumtif (Hanifaturrohmah & Widyarto, 2022), serta dalam menumbuhkan kemandirian belajar dan rasa tanggung jawab siswa terhadap dirinya sendiri.

Lebih lanjut, teknik *self-management* terdiri dari beberapa komponen utama yang saling melengkapi, antara lain pemantauan diri (*self-monitoring*), yaitu kemampuan untuk mengenali dan mencatat perilaku tertentu secara sadar; pengendalian stimulus (*stimulus control*), yaitu upaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung; serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (*self-reward*), yang berfungsi untuk memperkuat perilaku positif yang telah dilakukan (Barida & Prasetiawan, 2018). Komponen-komponen ini bekerja secara sinergis untuk membentuk kebiasaan baru yang lebih adaptif dan produktif, baik dalam konteks akademik, sosial, maupun pribadi.

Tidak hanya itu, Barida dan Prasetiawan (2018) juga mengemukakan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam konseling kelompok memiliki kontribusi yang signifikan dalam membangun kecerdasan moral siswa. Kecerdasan moral merupakan aspek penting dalam pendidikan karakter, yaitu kemampuan individu untuk bertindak berdasarkan prinsip moral

universal, memiliki empati, serta mampu mempertanggungjawabkan setiap tindakan yang diambil. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat dari teknik *self-management* tidak hanya terbatas pada perubahan perilaku jangka pendek, tetapi juga berdampak pada pembentukan karakter dan nilai-nilai luhur yang akan menjadi fondasi dalam kehidupan siswa di masa mendatang.

Dengan demikian, integrasi teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok menjadi salah satu pendekatan strategis dalam upaya pembinaan dan pengembangan peserta didik secara menyeluruh. Pendekatan ini tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga memiliki bukti empiris yang kuat dalam membantu siswa mengatasi tantangan perilaku serta menumbuhkan potensi diri yang optimal.

## **2. METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan cara mengumpulkan dan menganalisis literatur berupa jurnal dan artikel yang membahas teknik *self-management* dalam konseling kelompok pada jenjang sekolah menengah, dengan rentang waktu antara tahun 2017 hingga 2025. Metode ini mencakup proses pengumpulan data melalui kegiatan membaca, menelaah secara kritis, serta menganalisis berbagai sumber yang memiliki keterkaitan dengan topik yang diteliti.

Penelitian kepustakaan merupakan suatu bentuk studi yang menelaah berbagai sumber referensi, seperti buku dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan, dengan tujuan untuk memperoleh dasar teori yang mendukung topik atau permasalahan yang sedang dikaji. (Sarwono,. 2006)

Dalam konteks penelitian ini, pemilihan artikel dilakukan berdasarkan relevansinya dengan topik teknik *self-management* dalam konseling kelompok di tingkat sekolah menengah, dengan kriteria ketersediaan teks lengkap dan dalam kurun waktu publikasi 9 tahun terakhir. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran tentang penerapan, tujuan, serta efektivitas teknik *self-management* dalam mendukung perkembangan peserta didik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai teknik *self management* dalam sembilan tahun terakhir mencakup berbagai topik dan fokus kajian. Rangkuman dari beragam penelitian tersebut disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Rangkuman Penelitian**

No	Penerbit dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
1.	Astuti & Lestari (2020)	Siswa kelas X SMK N 1 Panjatan	kuantitatif	Mengkaji efektivitas teknik <i>self-management</i> dalam mengurangi keterlambatan siswa ke sekolah.	Teknik <i>self-management</i> terbukti efektif menurunkan frekuensi keterlambatan siswa.
2.	Vania <i>et al.</i> (2019)	Siswa kelas VIII D SMPN 2 Batujajar	kuantitatif	Menilai efektivitas teknik <i>self-management</i> dalam mengelola stres akademik	Stres akademik siswa berhasil dikurangi melalui konseling kelompok berbasis <i>self-management</i>
3.	Safithry & Anita (2019)	40 siswa kelas X MIPA-7 SMAN 2 Palangka Raya	kuantitatif	Mengetahui pengaruh teknik <i>self-management</i> dalam menurunkan prasangka sosial siswa.	Terjadi penurunan prasangka sosial setelah diberikan perlakuan <i>self-management</i>
4.	Saka & Wirastania (2021)	6 siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi	skala pengukuran	Mengukur efektivitas konseling kelompok dengan <i>self-management</i> dalam mereduksi prokrastinasi akademik.	Teknik ini secara signifikan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.
5.	Zakiyyah & Muhid (2024)	Penelitian terdahulu	<i>study literature.</i>	Mengetahui efektivitas teknik <i>self-management</i> dalam mengurangi kebiasaan merokok siswa.k siswa.	Self-management melalui konseling kelompok mampu menurunkan perilaku merokok.
6.	Arimbi (2020)	Siswa kelas X IPS 3 SMA N 1 Menganti	<i>one group pre-test post-test</i>	Meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui <i>self-management</i> melalui konseling kelompok	<i>Teknik self-management</i> berpengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri.
7.	Maulida (2023)	9 siswa SMA X Gresik	kuantitatif.	Menguji pengaruh teknik <i>self-management</i> terhadap perilaku	Terdapat penurunan signifikan dalam perilaku

				konsumtif.	konsumtif setelah intervensi
8.	Khairani et al. (2021)	14 siswa kelas X IPS	deskriptif kualitatif	Mengurangi prokrastinasi akademik melalui teknik self-management.	Aktivitas siswa meningkat dan prokrastinasi akademik berkurang pasca intervensi.
9.	Rezaldy et al. (2023)	132 siswa kelas XI IPS	kuantitatif	Menilai efektivitas teknik self-management dalam menurunkan perilaku membolos.	Perilaku membolos menurun setelah diberikan konseling kelompok berbasis self-management.
10.	Lisa et al. (2021)	5 siswa kelas X IPS 1	One Group Pretest-Posttest	Menilai efektivitas self-management melalui Google Meet dalam meningkatkan minat belajar daring.	Teknik self-management terbukti efektif meningkatkan minat belajar secara daring.
11.	Abdi & Mafirja (2021)	<i>one-group pretest-posttest</i>	8 siswa SMA Inshafudin	Meningkatkan penyesuaian diri siswa melalui cognitive restructuring.	Penyesuaian diri siswa meningkat meski tidak signifikan secara statistik.
12.	Fazillah et al. (2022)	42 siswa SMAN 1 Sakti	<i>Nonequivalent Control Group Design.</i>	Mengurangi kecanduan game online melalui <i>self-management</i> .	Konseling kelompok <i>self management</i> efektif mengurangi kecanduan game online.
13.	AFatimah et al. (2019)	Literatur terdahulu	literatur review	Mengetahui efektivitas teknik <i>self-management</i> dalam meningkatkan kedisiplinan belajar.	<i>Self-management</i> efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA.
14.	Amandha & Sucipto (2025)	11 siswa kelas XI SMK NU 1 Adiwerna	kuantitatif dan teknik <i>purposive</i>	Mengurangi kecanduan game <i>Luxy Domino</i> menggunakan teknik <i>self-management</i> .	Siswa menunjukkan tingkat kecanduan tinggi sebelum intervensi
15.	Sugiarto et al. (2021)	16 siswa SMAN 1 Sedayu	<i>independent sample t-test.</i>	Menguji efektivitas pelatihan <i>self-management</i> terhadap kedisiplinan siswa.	Ada peningkatan signifikan kedisiplinan antara kelompok eksperimen dan kontrol.
16.	Purnaminingtyas (2020)	Siswa kelas VIII-D & VIII-	<i>Single Subject Design (A-B)</i>	Meningkatkan perilaku sopan	Perubahan positif terjadi pada

		E SMPN 1 Papar			santun siswa melalui teknik <i>self-management</i> .	perilaku sopan santun setelah intervensi.
17.	Agustin, Sutardjo, & Rahayu (2017)	5 subjek uji coba.	Penelitian dan pengembangan (R&D)	Meningkatkan kemampuan <i>self- direction in learning</i> siswa melalui teknik <i>self-management tazkiyatun nafsi..</i>	Terdapat peningkatan pada seluruh aspek <i>self-direction</i> in learning, meliputi inisiatif, perencanaan belajar mandiri, kebutuhan belajar, pelaksanaan, dan evaluasi diri. Umpan balik dari subjek menunjukkan respons positif terhadap metode, materi, dan bahan yang digunakan.	
18.	Hanifaturrohmah & Widyarto (2022)	siswa kelas XI IPS SMAN 2 Trenggale	eksperimental murni	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku konsumtif serta efektivitas konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> dalam mengurangi perilaku konsumtif pada siswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dari konseling kelompok dengan teknik <i>self- management</i> terhadap penurunan perilaku konsumtif, yang terlihat dari menurunnya skor rata-rata hasil post-test pada kelompok eksperimen.	
19.	Barida Prasetiawan (2018)	& Guru bk di jogja	Kuantitatif	Artikel ini bertujuan untuk mengembangkan model konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> guna meningkatkan kecerdasan moral siswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui teknik <i>self- management</i> , siswa mampu meningkatkan kecerdasan moralnya bahkan di luar sesi konseling, sehingga efektivitas layanan konseling kelompok menjadi lebih optimal.	

Berdasarkan temuan dari beberapa jurnal dalam 9 tahun terakhir, teknik *self-management* terbukti efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan perilaku siswa di lingkungan pendidikan. Astuti dan Lestari (2020) menunjukkan bahwa teknik ini mampu menurunkan frekuensi keterlambatan siswa ke sekolah secara signifikan. Penelitian oleh Vania *et al.* (2019) juga mendukung efektivitas teknik ini dalam mengelola stres akademik pada siswa SMP, memperkuat peran konseling kelompok sebagai sarana penyeimbang emosi. Selain itu, Safithry dan Anita (2019) menemukan bahwa penerapan *self-management* dapat menurunkan prasangka sosial, memperbaiki hubungan antarsiswa dalam konteks keberagaman sosial.

Dalam hal pengurangan prokrastinasi akademik, Saka dan Wirastania (2021) serta Khairani *et al.* (2021) menunjukkan adanya penurunan perilaku menunda tugas dan peningkatan aktivitas belajar setelah diberikan intervensi. Zakiyyah dan Muhid (2024) dalam studi literturnya juga menyimpulkan bahwa *self-management* melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan kebiasaan merokok pada siswa. Arimbi (2020) menambahkan bahwa penerapan teknik ini dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan.

Maulida (2023) serta Hanifaturrohman dan Widyarto (2022) menyatakan bahwa teknik *self-management* berdampak positif dalam menurunkan perilaku konsumtif siswa. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Rezaldy *et al.* (2023) yang menemukan bahwa konseling kelompok berbasis *self-management* dapat menurunkan frekuensi siswa membolos sekolah. Dalam konteks pembelajaran daring, Lisa *et al.* (2021) membuktikan bahwa penggunaan teknik ini melalui *Google Meet* pun tetap efektif dalam meningkatkan minat belajar.

Tidak hanya itu, Barida dan Prasetiawan (2018) menekankan bahwa *self-management* berperan dalam meningkatkan kecerdasan moral siswa, sehingga layanan konseling kelompok menjadi lebih bermakna secara karakter. Purnamingtyas (2020) dan Sugiarto *et al.* (2021) juga membuktikan bahwa perilaku sopan santun dan kedisiplinan siswa meningkat secara signifikan pasca intervensi teknik ini. Penelitian Fazillah *et al.* (2022) dan Amandha & Sucipto (2025) menunjukkan efektivitas teknik ini dalam menurunkan kecanduan game online dan permainan digital lainnya yang bersifat adiktif.

Fatimah *et al.* (2019) melalui kajian literatur menegaskan bahwa teknik *self-management* mampu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA. Sementara itu, Agustin, Sutardjo, dan Rahayu (2027) dalam pengembangan modul konseling menemukan bahwa penerapan teknik *self-management* berbasis tazkiyatun nafsi meningkatkan seluruh aspek *self-direction in learning*, meliputi inisiatif, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi belajar siswa.

Secara keseluruhan, temuan-temuan dari berbagai penelitian tersebut memperkuat bukti bahwa teknik *self-management*, baik dalam pendekatan langsung maupun melalui media

daring, memiliki dampak positif yang signifikan dalam membentuk perilaku adaptif, meningkatkan karakter, dan mendukung perkembangan akademik serta pribadi siswa.

Kemampuan teknik *self-management* dalam membantu peserta didik mengatur pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar dan terarah memungkinkan mereka untuk mengembangkan tanggung jawab pribadi, kedisiplinan, serta pengendalian diri dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari. Melalui proses pemantauan diri (*self-monitoring*), pengendalian stimulus (*stimulus control*), dan pemberian penghargaan terhadap diri sendiri (*self-reward*), peserta didik dapat belajar dari pengalaman, membentuk kebiasaan positif, serta memperkuat keterampilan sosial dan emosional. Oleh karena itu, teknik ini sangat relevan untuk diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai pendekatan yang sistematis dan aplikatif dalam layanan bimbingan kelompok, guna mendukung perkembangan peserta didik secara optimal, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun personal.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan telaah terhadap 19 penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik self-management dalam konseling kelompok terbukti efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan perilaku siswa sekolah menengah. Teknik ini mampu menurunkan perilaku negatif seperti keterlambatan, prokrastinasi akademik, kecanduan gawai atau game, kebiasaan merokok, serta perilaku membolos. Selain itu, self-management juga berkontribusi positif dalam meningkatkan berbagai aspek perkembangan siswa, seperti kepercayaan diri, penyesuaian diri, kedisiplinan, minat belajar daring, kecerdasan moral, serta kemampuan belajar mandiri. Efektivitas teknik ini terlihat dalam berbagai pendekatan metodologis, baik melalui eksperimen, pretest-posttest, studi literatur, maupun pengembangan model. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa self-management merupakan strategi konseling yang komprehensif, aplikatif, dan berorientasi pada pembentukan karakter serta kemandirian siswa. Oleh karena itu, teknik ini sangat direkomendasikan untuk diimplementasikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam layanan konseling kelompok di lingkungan sekolah menengah.



## DAFTAR REFERENSI

- Abdi, S., & Mafirja, S. (2019). Pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(1), 46. <http://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>
- Agustin, L., & Sri Rahayu, M. (2017). Konseling kelompok berbasis teknik self-management *tazkiyatun nafsî*: Suatu intervensi psikologi dalam peningkatan self-direction in learning siswa. *Jurnal Psikologi*, 13, 1–12.
- Arimbi. (2020). Konseling kelompok teknik self-management efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA. *Original Article*, 293(2), 293–299. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42442>
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>
- Barida, M., & Prasetiawan, H. (2018). Urgensi pengembangan model konseling kelompok teknik self management untuk meningkatkan kecerdasan moral siswa SMP. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 27. <https://doi.org/10.26638/jfk.439.2099>
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing strategies for helpers: Fundamental skill cognitive behavioral interventions*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Dari Saka, A., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik self-management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. *Helper: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*, 38(2), 59–68.
- Fatima Lisa, Y., Farid, A. M., & Artikel, D. (2021). Efektivitas teknik self-management dalam konseling kelompok melalui Google Meet untuk meningkatkan minat belajar siswa secara daring saat pandemi Covid-19 di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Buana Pendidikan*, 17(2), 93. [http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal\\_buana\\_pendidikan/index](http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/index)
- Fazillah, P., Fadhli, T., & Fitri, M. (2022). Efektivitas pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 1 Sakti. *Educandumedia (Jurnal Pendidikan dan Kependidikan)*, 2(1).
- Hanifaturrohman, Z., & Widyarto, W. G. (2022). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa kelas XI IPS SMAN 2 Trenggalek. *Anterior Jurnal*, 21(22), 101–113.
- Kartika Purnaminingtyas, & Winingsih, E. (2020). Penerapan konseling kelompok self-management terhadap rendahnya perilaku sopan santun siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Papar. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan*, 1, 1–16.
- Komalasari, G., Wahyuni, K., & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Universitas Negeri Jakarta Press.

- Madidar, S. M., & Muhid, A. (2022). Literature review: Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Guiding World (Bimbingan dan Konseling)*, 5(1), 19–26.
- Maulida, S. N. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management terhadap perilaku konsumtif siswa SMA X Gresik. *Edupsycouns Journal*, 5, 181–187. <https://doi.org/10.33487/edupsycouns.v5i2>
- Nur, A., Zakiyyah, C., & Muhid, A. (2024). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku merokok siswa: Literature review. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1–10.
- Nurul Fatimah, A., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas teknik self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA. *FOKUS*, 2, 24–29.
- Rizaldy, A. R., Upa, M. D. P., & Korohama, K. E. P. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk menurunkan perilaku membolos pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3). <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i3.10782>
- Rizqi Vania, N., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management dalam rangka pengelolaan stres akademik peserta didik kelas VIII SMP. *FOKUS*, 2, 250–264.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling kelompok dengan teknik self management untuk menurunkan prasangka sosial peserta didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 33–41. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/suluh>
- Sarwono, S. (2006). *Penelitian kepustakaan: Studi mengenai berbagai buku referensi dan hasil penelitian sebelumnya*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Vikyh Putera Amandha, & Sucipto, M. A. B. (2025). Efektivitas teknik self management untuk mereduksi kecanduan game Luxy Domino di SMK NU 1 Adiwerna. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 122–134. <https://doi.org/10.26877/empati.v12i1.20557>
- Widyana, R., & Yunika, N. (2021). Efektivitas pelatihan self-management untuk meningkatkan kedisiplinan siswa SMA N1 Sedayu. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(1), 2655–6936.
- Zulvia Hanifaturrohmah, & Wikan Galuh Widyarto. (2022). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa kelas XI IPS SMAN 2 Trenggalek. *Anterior Jurnal*. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/anterior>