



# **PANDUAN KONSELING KELOMPOK**

## **TEKNIK SELF MANAGEMENT**

**Aldi Fidelis Takaeb  
Ronny Gunawan, MA., M.Pd  
Andreas Rian Nugroho, M.Pd**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAKONSELING FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIGAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA, 2023**

**PANDUAN**  
**KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT***



Oleh:

Aldi Fidelis Takaeb

Ronny Gunawan, MA., M.Pd

Andreas Rian Nugroho, M.Pd.

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

2023

## **PANDUAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

### **A. RASIONAL DAN ASUMSI**

#### **I. KONSELING KELOMPOK**

Konseling merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseling membuat interpretasi-interpretasi tentang fakta-fakta yang berhubungan dengan pilihan, rencana, atau penyesuaian-penyesuaian yang perlu dibuatnya. Bimbingan konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu maupun kelompok yang dilakukan secara tatap muka. Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah susunan yang hidup, berdenyut, yang bergerak, berkembang dan yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.

Selain itu, menurut George M. Gazda dalam W.S. Winkel (1997: 542) mengatakan bahwa Konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang didasari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. semua ciri terapeutik itu diciptakan dan dibina dalam satu kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan keprihatinan pribadi kepada sesama anggota kelompok dan konselor. konseli-konseli atau para klien adalah orang yang pada dasarnya tergolong orang normal, yang menghadapi berbagai masalah yang tidak memerlukan perubahan dalam struktur kepribadian untuk diatasi. para konseli ini dapat memanfaatkan suasana komunikasi antar pribadi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup, serta untuk belajar menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu.

ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok adalah perubahan-perubahan yang melekat pada interaksi antar pribadi dalam kelompok dan membantu klien untuk memahami diri dengan lebih baik serta menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Menurut Erle M. Ohlsen dalam buku W.S. Winkel (1997 : 542) mengatakan bahwa interaksi dalam kelompok mengandung banyak unsur terapeutik yang paling efektif, yaitu:

1. Memandang kelompoknya sebagai kelompok yang menarik

2. Merasa diterima oleh kelompoknya
3. Menyadari apa yang diharapkan dari mereka dan apa yang diharapkan dari orang lain
4. Merasa sungguh-sungguh terlibat
5. Merasa aman sehingga mudah membuka diri
6. Menerima tanggung jawab terhadap peranannya dalam kelompok
7. Bersedia membuka diri dan mengubah diri serta membantu anggota lain untuk berbuat yang sama
8. Menghayati partisipasinya sebagai bermakna bagi dirinya
9. Berkomunikasi sesuai dengan isi hatinya dan berusaha menghayati isi hati orang lain
10. Bersedia menerima umpan balik dari orang lain, sehingga lebih mengerti akan kekuatannya dan kelemahannya
11. Mengalami rasa tidak puas dengan dirinya sendiri, sehingga mau berubah dan menghadapi ketegangan batin yang menyertai suatu proses perubahan diri
12. Bersedia mentaati norma praktis tertentu yang mengatur interaksi dalam kelompok.

### **Tujuan Konseling Kelompok**

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik dianggap dan didinamiskan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang secara maksimal. Menurut Prayitno (2004), tujuan secara khusus adalah konseling kelompok adalah masalah pribadi, maka layanan konseling kelompok intensif dalam upaya memecahkan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus: yang pertama yaitu, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. Kedua, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan atau individu yang menjadi peserta layanan. Sedangkan menurut Bennet, tujuan konseling kelompok yaitu untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial serta memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari permasalahan-permasalahannya manusia pada umumnya, menghilangkan ketegangan emosi menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah dan untuk melaksanakan layanan konseling individual secara efektif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan konseling kelompok adalah mengembangkan pikiran, perasaan, persepsi, wawasan dan sikap terarah serta melatih peserta didik yang menjadi bagian dari konseling kelompok untuk mengembangkan dan melatih dirinya agar lebih berani mengemukakan pendapat di depan orang banyak, memiliki sikap tenggang rasa, dan mengatasi permasalahan permasalahan kelompok.

### **Fungsi Konseling Kelompok**

Dengan memperhatikan definisi konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan di atas, maka dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi yaitu fungsi kuratif, adalah layanan yang diarahkan untuk mencapai persoalan yang dialami individu, fungsi preventif adalah layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri sendiri (Winkel, 1997). Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau fungsi secara wajar di masyarakat. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertiannya membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Konseling kelompok bersifat pengentasan (*curative function*) berfungsi untuk konseli menghasilkan kemampuan konseli atau kelompok konseli untuk memecahkan masalah- masalah yang dialami dalam kehidupan dan perkembangannya (Winkel, 1997)

Berdasarkan paparan yang di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bersifat penyembuhan artinya individu dapat keluar dari masalah dari persoalan yang dialaminya dengan memberikan kesempatan dan dorongan juga pengarahan dalam merubah sikap perilaku agar selaras dengan lingkungannya

### **Langkah-langkah Konseling Kelompok**

Menurut Syahril (1986) ada beberapa langkah dalam proses bimbingan kelompok, antara lain adalah sebagai berikut:

1. Berkumpulnya sejumlah orang yang akan menjadi anggota kelompok (tahap awal)
2. Pelibatan anggota dalam kehidupan suatu kelompok (tahap pembentukan), misalnya dengan saling memperkenalkan diri termasuk pemimpin kelompok.
3. Tahap peralihan, dimana sebagai anggota kelompok dapat menerima situasi kehidupan kelompok dan sebagian lagi menolak (enggan) untuk ikut serta dalam kegiatan

selanjutnya.

4. Pelaksanaan kegiatan. Dalam tahap ini, akan terjadi kegiatan kelompok dalam arti sebenarnya, dimana semua anggota saling bertukar pengalaman, saling bertukar informasi sehingga mereka saling memetik manfaat dari dinamika kelompok yang sedang berlangsung. Tahap ini akan diwarnai oleh langkah-langkah yang dilakukan sebelumnya.
5. Pengakhiran kegiatan. Penilaian terhadap langkah ini adalah hasil yang telah dicapai setelah suasana hubungan kelompok berakhir.

### **Asas Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno (2004), dalam konseling kelompok, asas yang dipakai antara lain adalah sebagai berikut:

1. Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktifitas kesehariannya)
2. Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan diperuntukan baginya. Guru, pembimbing atau konser diwajibkan membina atau dan mengembangkan kesukarelaan
3. Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik atau klien yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan yang bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri, maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Guru pembimbing atau konselor berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik.
4. Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing atau konselor perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan atau kegiatan.

## **II. TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM KONSELING KELOMPOK**

*Self management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk didalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention*. Selain itu self management juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).

Menurut Suwardini, dkk (2014) teknik *self management* adalah teknik menata perilaku, individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Manusia tidak hanya dibentuk, tetapi juga sebagai pembentuk lingkungannya. Pertama, memusatkan perhatian pada konseling sebagai pendekatan yang berorientasi pada tindakan, kedua meningkatkan perhatian konselor untuk memikirkan proses kognitif dan pemaknaan subjektif yang menjembatani efek peristiwa atau stimulus pada perilaku/respon, dan yang ketiga meningkatkan peran konseli untuk mengambil tanggung jawab bagi perilakunya sendiri (membantu meningkatkan motivasi berprestasi).

*Self management* adalah suatu proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi (Nursalim,2013). Selain itu menurut Komalasari dalam Fazillah (2022) mengatakan bahwa *self management* adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.

### **Tujuan Teknik Self Management**

Penggunaan *self-management* (pengelolaan diri) dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan individu untuk mencapai tujuannya. Seiring dengan hal tersebut Nurzaakiyah & Budiman (2011: 16) menyatakan bahwa tujuan konseling ada lima antara lain:

1. Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling
2. Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling
3. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat
4. Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan
5. Siswa dapat mem pola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Menurut Sukadji (dalam Komalasari,2011), masalah masalah tersebut dapat ditangani -dengan menggunakan teknik yang ada dalam *self management*. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk

menentukan tujuan yang akan dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, dan konseli harus berperan aktif dalam proses konseling sehingga proses konseling dapat berjalan secara maksimal. Setelah proses konseling *self management* berakhir diharapkan siswa dapat memiliki pola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, sehingga dapat mengurangi ketergantungan terhadap *game online*.

### **Manfaat Teknik *Self Management***

Dalam teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Adapun manfaat teknik *self-management* adalah sebagai berikut :

1. Membantu individu untuk dapat mengontrol dan mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
2. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
3. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak bergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah tersebut.

### **Tahapan Teknik *Self Management***

**Berdasarkan pernyataan komalasari Gantina (2016) yang mengemukakan bahwa teknik pengelolaan diri (*Self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilaku nya sendiri. Oleh karena itu adapun beberapa tahapan pengolahan diri (*self management*) yaitu sebagai berikut :**

#### **a. Tahap monitor diri (*self monitoring*) observasi diri**

Pada tahap ini konseli mengamati tingkah lakunya sendiri, mencatatnya dengan teliti serta interaksinya dengan lingkungan. Konseli disini mengumpulkan data dasar berkenaan dengan perilaku yang ingin diubah.

#### **b. Tahap evaluasi diri (*self evaluation*)**

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Apabila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki

ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

**c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman (*self reinforcement*)**

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konselor untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Menurut Thomas (1992) menyatakan bahwa pendekatan perilaku kognitif membantu, dalam mengeksplorasi ekspektasi negatif dan menciptakan ekspektasi yang lebih positif, salah satu teknik konseling dalam pendekatan kognitif behavior adalah teknik *self management* yang mana *self management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan untuk merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Adapun Kelebihan *self-management* yakni 1) Konseli secara bertanggung jawab mampu mengatur perilakunya sendiri; 2) Konseli mampu mengevaluasi perilakunya sendiri tanpa perlu membandingkan dengan perilaku orang lain; 3) Pengaturan palingbaik adalah pengaturan dari diri sendiri ; 4) Tidak perlu menekankan pada intensitas pemantauan dari konselor. Sedangkan kelemahan *selfmanagement* yakni 1) Karena minimnya peran dan pengawasan konselor, konseli bebas sesuai hati menentukan perilaku yang mengikutinya; 2) Diterapkan hanya cocok untuk konseli yang mempunyai niat dan kemauan yang tinggi untuk mengubah perilakunya.

Beberapa kelebihan dan kekurangan dari teknik *self-management* di atas adalah konseli sepenuhnya bertanggung jawab atas dirinya, konseli mampu mengevaluasi dirinya dan tidak bergantung pada orang lain apalagi konselor, sementara kekurangannya adalah minimnya pengawasan dari konselor di luar dari kegiatan konseling kelompok sehingga tidak mengetahui perilaku mereka.

**B. Tujuan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management***

**Tujuan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini mengacu pada masalah ketergantungan *game online* pada siswa yang dibagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan khusus:**

## 1. Tujuan Umum

Secara umum, konseling kelompok dengan teknik *self management* bertujuan agar membantu konseli untuk mengurangi ketergantungan terhadap *game online*.

## 2. Tujuan Khusus

Secara khusus, konseling kelompok dengan teknik *self management* bertujuan agar siswa mampu:

- a. Mengurangi aktivitas bermain game dalam pikiran dan tingkah laku.
- b. Mengurangi perasaan yang tidak menyenangkan pada saat tidak melakukan aktivitas bermain game.
- c. Mengurangi kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku kecanduan

## C. Kompetensi Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling

Kompetensi seorang konselor atau guru, bimbingan konseling dalam strategi konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah kepribadian yang melekat pada diri konselor yang mendukung tercapainya tujuan yang diinginkan. Adapun kompetensi-kompetensi yang diperlukan seorang konselor atau guru, bimbingan konseling dalam melakukan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meminimalisir ketergantungan *game online* adalah sebagai berikut :

1. Identifikasi peserta didik yang terindikasi ketergantungan *game online* yang menjadi dasar pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management*.
2. Memahami permasalahan anggota kelompok, yang menjadi faktor utama penyebab terjadinya ketergantungan *game online*.
3. Mengelola layanan konseling, mendengarkan, melakukan pendekatan dan membantu konseli memecahkan masalah sesuai dengan kemampuan pribadinya.
4. Merencanakan, menyampaikan dan mengevaluasi materi bimbingan yang telah dilakukan.
5. Memahami dan menunjukkan sikap penerimaan terhadap perbedaan sudut pandang subjektif antara konselor dan peserta didik (konseli).
6. Bertindak sebagai *role model* dan guru, bagi konseli.

#### D. Penunjang Teknis Lapangan

Penunjang teknis layanan berupa metode atau teknik yang dipergunakan dalam melakukan strategi konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi ketergantungan *game online* pada siswa. Penunjang teknis ini mendukung implementasi strategi konseling kelompok dengan teknik *self management* agar mencapai hasil yang optimal. Adapun beberapa penunjang teknis yang berorientasi pada perubahan sikap dan perilaku, antara lain yaitu :

1. *Beginning the group* (memulai kelompok), konselor mengumpulkan anggota kelompok untuk ditemukan dalam sebuah kelompok dan memiliki kemampuan untuk berpartisipasi dalam kelompok.
2. *Definition of the problem* (pembatasan atau penentuan masalah), masalah klien yang diungkapkan dalam kelompok untuk dianalisis dan dibahas bersama-sama dengan anggota kelompok lain.
3. *The development and social history* (perkembangan dan sejarah sosial), anggota kelompok untuk mengungkapkan keberhasilan dan kegagalan selama proses kehidupannya.
4. *Stating behavioral goal* (pernyataan tujuan behavioral), anggota kelompok mengungkapkan dan menyepakati tujuan yang diharapkan dalam bentuk perilaku.
5. *Strategies for behavioral change* (strategi perubahan tingkah laku), konselor mengembangkan kontrak perilaku secara spesifik.
6. *Transfer and maintenance of desired behaviour* (pengalihan dan pemeliharaan tingkah laku yang dikehendaki) perubahan perilaku dapat dimanfaatkan dalam dinamika kelompok sebagai pengalaman tambahan dan proses pemeliharaan suatu perubahan perilaku.

#### E. Struktur dan Tahap Layanan

Struktur layanan konseling kelompok dilaksanakan sesuai kesepakatan antara konseli dan konselor, baik mengenai waktu, tempat atau hal lain yang diperlukan dalam proses layanan. Tahapan dalam konseling kelompok terbagi menjadi empat tahapan yang dilalui selama proses konseling sebagai berikut (Prayitno, 2017:58): tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup.

**STRUKTUR DAN TAHAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT (TESTED)***

NO	PERTEMUAN 1 PENGUNGKAPAN AWAL	
1.	Judul sesi	
	Topik	“Pengungkapan Awal” tentang <i>self management</i> dan ketergantungan <i>game online</i> .
2.	Tujuan	Konseli memahami tujuan umum dan garis besar layanan, konseli memahami tujuan <i>pre-test</i> tentang ketergantungan <i>game online</i> , mengungkapkan kemampuan dalam pengambilan keputusan untuk mengurangi ketergantungan <i>game online</i> .
	<b>Tahapan Konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i></b>	

3	Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih</li> <li>2. Memimpin doa</li> <li>3. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok</li> <li>4. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi</li> <li>5. Menyampaikan kesepakatan waktu</li> <li>6. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</li> </ol>
4	Tahap peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya dengan memberikan ice breaking berupa game untuk membangkitkan semangat anggota kelompok.</li> <li>2. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan tahap selanjutnya.</li> </ol>
5	Tahap inti (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan materi tentang <i>self management</i> dan ketergantungan <i>game online</i>.</li> <li>2. Anggota kelompok mencatat materi yang telah diberikan oleh pemimpin kelompok</li> <li>3. Anggota kelompok mendiskusikan mengenai materi yang diberikan dan mengambil poin-poin pentingnya sebagai perbaikan terhadap diri sendiri guna sebagai salah satu langkah pencegahan ketergantungan <i>game online</i>.</li> </ol>

6	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</li> <li>2. menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</li> <li>3. mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>b. perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>c. kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ol> </li> <li>4. membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</li> <li>5. mengucapkan terimakasih</li> <li>6. memimpin doa</li> <li>7. mengucapkan salam dan perpisaha</li> </ol>
7	Metode	Diskusi dan tanya jawab
<b>PERTEMUAN II</b>		
1	Judul sesi	<i>Definition Of The Problem</i>
2	Topik	Faktor yang mempengaruhi kecanduan <i>game online</i>
3	Tujuan	Siswa dapat mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya kecanduan <i>game online</i>
<b>Tahapan Konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i></b>		

4	Tahap awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih</li> <li>2. Memimpin doa</li> </ol>
5	Tahap peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi kembali materi pada tahap sebelumnya</li> <li>2. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya dengan memberikan ice breaking agar anggota kelompok bersemangat dalam mengikuti konseling kelompok.</li> <li>3. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melakukan tahap selanjutnya.</li> </ol>
6	Tahap inti (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mulai menjelaskan materi tentang faktor yang mempengaruhi ketergantungan game online</li> <li>2. Anggota kelompok mendiskusikan mengenai materi yang diberikan mengambil poin-poin pentingnya sebagai perbaikan terhadap diri sendiri guna dapat mengetahui faktor dari game online.</li> <li>3. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok untuk dapat mengetahui langkah apa yang akan dilakukan anggota kelompok setelah mengetahui faktor ketergantungan <i>game online</i></li> </ol>
7	Tahap penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</li> <li>2. menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</li> <li>3. mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. pemahaman yang suda diperoleh anggota kelompok</li> </ol> </li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>b. perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>c. kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>4. membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</li> <li>5. mengucapkan terimakasih</li> <li>6. memimpin doa</li> <li>7. mengucapkan salam dan perpisahan</li> </ul>
<b>8</b>	Metode	Diskusi dan tanya jawab
<b>PERTEMUAN KE III</b>		
<b>1</b>	Judul sesi	<i>Self Monitoring</i> dan Stimulus Control
<b>2</b>	Topik	Upaya mencegah ketergantungan <i>game online</i>
<b>3</b>	Tujuan	Anggota kelompok dapat mengetahui langkah-langkah untuk mengurangi ketergantungan terhadap <i>game online</i>
<b>Tahapan Konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i></b>		
<b>4</b>	Tahap awal	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih</li> <li>2. Memimpin doa</li> <li>3. Menjelaskan apa yang akan dilakukan pada tahap ini</li> </ul>

5	Tahap peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya dan memberikan ice breaking</li> <li>2. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk kembali mengingat materi pada tahap sebelumnya.</li> <li>3. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk ke tahap selanjutnya.</li> </ol>
6	Tahap inti (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok memberikan materi mengenai cara mencegah ketergantungan <i>game online</i></li> <li>2. Menjelaskan adanya penerapan strategi <i>self-monitoring</i> yakni pencatatan mengenai diri sendiri dan situasi dengan lingkungan siswa yang berkaitan dengan ketergantungan setiap individu kepada game online.</li> <li>3. masing-masing siswa mengambil keputusan untuk merubah tingkah laku ketergantungan <i>game online</i> setelah mengetahui upaya pencegahannya</li> <li>4. pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk Menentukan pengukuhan atau penguatan yang sesuai untuk mengurangi kecanduan game online melalui proses pengerjaan pada lembar kerja.</li> </ol>

7	Tahap penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</li> <li>2. menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</li> <li>3. mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. pemahaman yang suda diperoleh anggota kelompok</li> <li>b. perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>c. kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ol> </li> <li>4. membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</li> <li>5. mengucapkan terimakasih</li> <li>6. memimpin doa</li> <li>7. mengucapkan salam dan perpisahan</li> </ol>
8	Metode	Diskusi dan tanya jawab, serta penugasan
<b>PERTEMUAN KE IV</b>		
1	Judul sesi	Diskusi kelompok
2	Topik	Membahas rencana apa yang akan dilakukan anggota kelompok setelah mengetahui <i>self management</i> , pengaruh <i>game online</i> , dan upaya pencegahannya.
3	Tujuan	Agar pemimpin kelompok dapat mengetahui rencana apa yang akan dilakukan anggota kelompok setelah mengikuti beberapa sesi konseling, apakah rencananya sudah sesuai yang diharapkan atau masih menyimpang.

<b>Tahapan Konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i></b>		
<b>4</b>	Tahap awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih</li> <li>2. Memimpin doa</li> <li>3. Menjelaskan apa yang akan dilakukan pada tahap ini</li> </ol>
<b>5</b>	Tahap peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok memberikan ice breaking</li> <li>2. Pemimpin kelompok mengajak seluruh anggota kelompok untuk mulai bercerita sesuai topik</li> </ol>
<b>6</b>	Tahap inti (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setiap anggota kelompok saling memberikan tanggapan dari penerapan strategi yang telah dilakukan dan selama proses pelaksanaan kegiatan konseling berlangsung.</li> <li>2. Pemimpin kelompok meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk masing-masing mulai menceritakan rencana kedepannya.</li> <li>3. Pemimpin kelompok meminta kepada setiap anggota kelompok agar menganalisis perubahan yang diinginkan apakah telah tercapai atau diperlukan beberapa strategi yang harus diterapkan kembali.</li> </ol>
<b>7</b>	Tahap penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</li> <li>2. menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</li> <li>3. mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. pemahaman yang suda diperoleh anggota kelompok</li> </ol> </li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>b. perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>c. kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>4. membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</li> <li>5. mengucapkan terimakasih</li> <li>6. memimpin doa</li> <li>7. mengucapkan salam dan perpisahan</li> </ul>
<b>8</b>	Metode	Diskusi dan tanya jawab
<b>PERTEMUAN KE V</b>		
<b>1</b>	Judul sesi	<i>Self reward</i>
<b>2</b>	Topik	Nonton bersama seluruh anggota kelompok
<b>3</b>	Tujuan	Agar seluruh anggota kelompok merasa diapresiasi sehingga mereka mempunyai motivasi yang tinggi untuk mengurangi ketergantungan game online
<b>Tahapan Konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i></b>		
<b>4</b>	Tahap awal	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih</li> <li>2. Memimpin doa</li> <li>3. Menjelaskan apa yang akan dilakukan pada tahap ini</li> </ul>
<b>5</b>	<b>Tahap peralihan (transisi)</b>	

6	Tahap inti (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menyiapkan film untuk ditonton bersama seluruh anggota kelompok</li> <li>2. Seluruh anggota kelompok duduk bersama-sama dan menyaksikan film yang telah dipersiapkan pemimpin kelompok</li> </ol>
7	Tahap penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</li> <li>2. menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</li> <li>3. mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. pemahaman yang suda diperoleh anggota kelompok</li> <li>b. perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>c. kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ol> </li> <li>4. membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</li> <li>5. mengucapkan terimakasih</li> <li>6. memimpin doa</li> <li>7. mengucapkan salam dan perpisahan</li> </ol>
8	<b>Metode</b>	

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

Judul Sesi	Pengungkapan Awal (Pertemuan 1)
Topik	Mengenal <i>self management</i> dan kecanduan <i>game online</i>
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa dapat mengetahui berapa lama kontrak konseling kelompok, dan dapat mengetahui etika-etika yang perlu dijaga ketika sedang berlangsungnya konseling kelompok serta siswa juga dapat mengetahui tujuan dari konseling kelompok.</li><li>2. Siswa dapat mengetahui apa itu <i>self management</i> dan manfaatnya</li><li>3. Siswa dapat mengetahui peran antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok</li><li>4. Siswa dapat mengetahui gambaran mengenai kecanduan <i>game online</i></li></ol>
Sasaran Layanan	Siswa-siswi SMA GenIUS Tangerang sebanyak 12 orang.
Metode/Teknik	
Waktu	45 menit
Tempat	SMA GenIUS Tangerang

Kegiatan	<p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemimpin Kelompok memperkenalkan diri kepada anggota dan anggota saling memperkenalkan diri.</li> <li>b. Pemimpin Kelompok mengucapkan salam, ucapan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok dan berdoa untuk mengawali kegiatan konseling.</li> <li>c. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, manfaat dan tujuan dari self management.</li> </ol> <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi bersama antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok untuk membahas kontrak pelaksanaan konseling kelompok</li> <li>2. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok berdiskusi bersama untuk sepakati etika-etika yang perlu dijaga oleh anggota kelompok selama proses konseling kelompok berlangsung.</li> <li>3. Konselor memberikan penjelasan mengenai konseling kelompok dengan perkenalan diri masing-masing siswa</li> <li>4. Pemimpin kelompok mengulas atau memberikan gambaran tentang adanya perilaku kecanduan game online yang dialami oleh siswa dan memperkenalkan strategi pengelolaan diri (<i>self management</i>) yang akan digunakan selama proses konseling berlangsung.</li> </ol>
Alat dan Bahan	

Penutup

1. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir.
2. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling mengemukakan kesan dan pesan.
3. Membahas kegiatan lanjutan.
4. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok.
5. Pemimpin kelompok memimpin doa dan mengakhiri kegiatan konseling.

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

Judul sesi	<i>Definition Of The Problem</i> (Pertemuan II)
Topik	Faktor yang mempengaruhi kecanduan <i>game online</i>
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa dapat mengetahui faktor-faktor penyebab kecanduan <i>game online</i></li><li>2. Siswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki</li><li>3. Siswa dapat mengetahui konsekuensi dari perilaku kecanduan game online</li></ol>
Sasaran Layanan	Siswa-siswi SMA GenIUS Tangerang sebanyak 12 orang.
Metode/Teknik	Penugasan
Waktu	45 Menit
Tempat	SMA GenIUS Tangerang

Kegiatan	<p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemimpin Kelompok mengucapkan salam, ucapan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok dan berdoa untuk mengawali kegiatan konseling.</li> <li>b. Mengevaluasi kembali materi pada tahap sebelumnya</li> <li>c. Menjelaskan tujuan utama dari materi pada tahap tersebut</li> </ol> <p>Tahap kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Masing-masing siswa mengerjakan lembar kerja pertama, serta membahasnya bersama-sama dan setiap anggota kelompok memberikan tanggapan satu sama lain.</li> <li>b. Mengidentifikasi unsur-unsur yang menjadi penguatan yang dimiliki setiap anggota kelompok</li> <li>c. Menganalisis masalah melalui tahapan perkembangan dan sejarah sosial (the development and social history) dengan mengungkapkan hambatan dan konflik yang timbul setelah bermain game online dan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki setiap individu.</li> <li>d. Setiap siswa diminta mengerjakan lembar kerja kedua lalu, mendiskusikan bersama-sama.</li> </ol>
Alat dan Bahan	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir.</li> <li>2. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling mengemukakan kesan dan pesan.</li> <li>3. Membahas kegiatan lanjutan.</li> <li>4. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok.</li> <li>5. Pemimpin kelompok memimpin doa dan mengakhiri kegiatan konseling.</li> </ol>

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

Judul sesi	<i>Self Monitoring</i> dan Stimulus Control (Pertemuan III)
Topik	Upaya mencegah ketergantungan <i>game online</i>
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Anggota kelompok dapat mengetahui langkah-langkah untuk mengurangi ketergantungan terhadap <i>game online</i></li><li>2. Siswa dapat mengidentifikasi konsekuensi yang muncul akibat kecanduan <i>game online</i></li><li>3. Siswa dapat mengetahui gambaran strategi <i>self monitoring</i></li><li>4. Siswa dapat menerapkan strategi <i>self monitoring</i></li><li>5. untuk mengembangkan kemampuan individu dalam mengatasi perilaku ketergantungan <i>game online</i></li></ol>
Sasaran Layanan	Siswa-siswi SMA GenIUS Tangerang sebanyak 12 orang.
Metode/Teknik	
Waktu	45 menit
Tempat	SMA GenIUS Tangerang

Kegiatan	<p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemimpin Kelompok mengucapkan salam, ucapan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok dan berdoa untuk mengawali kegiatan konseling.</li> <li>b. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk kembali mengingat materi pada tahap sebelumnya.</li> </ol> <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyimpulkan kembali pembahasan masalah melalui lembar kerja yang telah dikerjakan di pertemuan konseling sebelumnya.</li> <li>b. Menjelaskan adanya penerapan strategi <i>self-monitoring</i> yakni pencatatan mengenai diri sendiri dan situasi dengan lingkungan siswa yang berkaitan dengan ketergantungan setiap individu kepada game online.</li> <li>c. Melakukan pencatatan hambatan-hambatan setelah menerapkan strategi melalui lembar kerja</li> <li>d. masing-masing siswa mengidentifikasi konsekuensi-konsekuensi yang muncul setelah mengetahui penyebab masalah yang telah dibahas melalui pertemuan sebelumnya</li> <li>e. masing-masing siswa mengambil keputusan untuk merubah tingkah laku ketergantungan <i>game online</i> setelah mengetahui upaya pencegahannya</li> <li>f. Menentukan penguatan atau penguatan yang sesuai untuk mengurangi kecanduan game online melalui proses pengerjaan pada lembar kerja.</li> </ol>
Alat dan Bahan	

Penutup

1. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir.
2. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling mengemukakan kesan dan pesan.
3. Membahas kegiatan lanjutan.
4. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok.
5. Pemimpin kelompok memimpin doa dan mengakhiri kegiatan konseling.

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

judul sesi	Diskusi kelompok (Pertemuan IV)
Topik	Membahas rencana apa yang akan dilakukan anggota kelompok setelah mengetahui self management, pengaruh game online, dan upaya pencegahannya.
Tujuan	1. Agar pemimpin kelompok dapat mengetahui rencana apa yang akan dilakukan anggota kelompok setelah mengikuti beberapa sesi konseling, apakah rencananya sudah sesuai yang diharapkan atau masih menyimpang.
Sasaran Layanan	Siswa-siswi SMA GenIUS Tangerang sebanyak 12 orang.
Metode/Teknik	
Waktu	45 Menit
Tempat	SMA GenIUS Tangerang
Kegiatan	<p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. Pemimpin Kelompok mengucapkan salam, ucapan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok dan berdoa untuk mengawali kegiatan konseling.</li><li>b. pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan pada sesi ini</li></ol> <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. Setiap anggota kelompok saling memberikan tanggapan dari penerapan strategi yang telah dilakukan dan selama proses pelaksanaan kegiatan berlangsung.</li></ol>

	<p>b. Anggota kelompok menganalisis perubahan yang diinginkan apakah telah tercapai atau diperlukan beberapa strategi yang harus diterapkan kembali.</p>
<p>Alat dan Bahan</p>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir.</li> <li>2. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling mengemukakan kesan dan pesan.</li> <li>3. Membahas kegiatan lanjutan.</li> <li>4. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok.</li> <li>5. Pemimpin kelompok memimpin doa dan mengakhiri kegiatan konseling</li> </ol>

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

Kegiatan	<i>Self Reward</i> (Pertemuan V)
Topik	Nonton atau makan bersama seluruh anggota kelompok
Tujuan	Agar seluruh anggota kelompok merasa diapresiasi sehingga mereka mempunyai motivasi yang tinggi untuk mengurangi ketergantungan game online
Sasaran Layanan	Siswa-siswi SMA GenIUS Tangerang sebanyak 12 orang
Metode/Teknik	
Waktu	45 Menit
Tempat	SMA GenIUS Tangerang
Kegiatan	<p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. Pemimpin Kelompok mengucapkan salam, ucapan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok dan berdoa untuk mengawali kegiatan konseling.</li><li>b. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan pada tahap terakhir ini</li></ol> <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. Pemimpin kelompok menyiapkan film untuk ditonton bersama seluruh anggota kelompok</li><li>b. Seluruh anggota kelompok duduk bersama-sama dan menyaksikan film yang telah dipersiapkan pemimpin kelompok</li></ol>

Alat dan Bahan	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir.</li> <li>2. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling mengemukakan kesan dan pesan.</li> <li>3. Membahas kegiatan lanjutan.</li> <li>4. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok.</li> <li>5. Pemimpin kelompok memimpin doa dan mengakhiri kegiatan konseling</li> </ol>

***Prayitno. (2004). Layanan Bimbingan dan Konseling. Padang: BK FIP.***

***Prayitno. (1999). Panduan kegiatan pengawasan bimbingan konseling di sekolah. Jakarta : Rineka Cipta***

***Winkel, W.S. (1997). Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan. Jakarta : Grasindo***