

Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Control* Untuk Meningkatkan Komunikasi Positif Pada Mahasiswa UMK

Pulung Juliyanto¹, Santoso², Nur Mahardika³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Muria Kudus

Email: pulungjuliyanto47@gmail.com¹, santoso.bk@umk.ac.id², nur.mahardika@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

*Behavioristic Counseling,
Self Control Techniques,
Improving Positive,
Communication,*

Abstract

This study aims to: 1) Knowing the factors of Positive Communication in UMK students. 2) Describe the application of Behavioristic Counseling with Self Control Techniques to improve Positive Communication for UMK Students. The subjects studied were UMK students in semester VIII. Methods of data collection using the method of observation, interviews and documentation. Based on the results of the study, it can be said that there are three factors that cause deviant behavior in positive communication between MIS and AS, namely socio-economic, socio-cultural and self-image. After providing counseling with a behavioristic approach with self-control techniques, the MIS research subject can overcome controlling himself in the boarding house, then the counselee will be able to apply self-control in his daily life independently without the help of a directing counselor. AS research subjects are able to control themselves not to follow their friends' quotes as a form of behavior Self-control about behavior management and counseling techniques are very appropriate to overcome deviant behavior in positive communication.

Pendahuluan

Di kalangan Mahasiswa acap ditemukan perilaku yang dianggap menyimpang, sebagai hasil proses sosialisasi secara negatif dengan lingkungannya, dan remaja yang emosi dan pemikirannya belum stabil menjadi pihak paling rentan terjadi penyimpangan. Hal ini dapat dinyatakan sebagai sesuatu yang wajar, sebab dalam kondisinya yang masih labil, usia remaja masih ditekankan sebagai masa pencarian jati diri atau identitas, sekaligus masa transisinya untuk selangkah lagi menjadi masa dewasa. Budirahayu (dalam Kasmawati: 2014) menjelaskan bahwa perilaku menyimpang merupakan suatu perilaku atau tindakan tertentu dari masyarakat yang berlawanan atau tidak sesuai dengan norma, kaidah, nilai, ataupun kebiasaan yang telah berlaku dan berkembang dalam lingkungan masyarakat di sekitarnya.

Salah satu perilaku mahasiswa yang dianggap menyimpang adalah komunikasi menyimpang terhadap hal perilaku dalam komunikasi yang positif terhadap lawan jenis. Masa remaja identik dengan masa menjalin hubungan dengan lawan jenis, yakni menjawab keingintahuan dan rasa penasaran melalui jalinan kedekatan lawan jenis.



Pada tahapan remaja, rasa keingintahuan atas hasrat dan nafsu disalurkan melalui komunikasi positif terhadap lawan jenis, karena dengan menjalin hubungan mereka akan berkelanjutan dengan melakukan seks bebas.

Komunikasi positif terhadap lawan jenis di kalangan mahasiswa sudah banyak terjadi, terlebih dalam kesehariannya mereka jauh dari orangtua. Lebih lanjut lagi bahkan hal ini tak lagi jadi hal yang mengherankan, atau sudah sangat biasa untuk melihat kalangan remaja sudah menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Namun yang perlu diperhatikan secara lebih intensif adalah begitu banyaknya remaja yang telah menyalahartikan hubungan tersebut dengan pergaulan bebas, misalnya seperti seks bebas. Adapun perilaku menjalin hubungan diketahui cukup bervariasi, mulai yang hanya sebagai aktivitas rekreasi yang sifatnya nonseksual sampai dengan adanya keterlibatan atau intensi secara seksual. Padahal di sisi lain, dengan belum matang pemikiran dan sifatnya, para remaja tidak akan menggagas hingga jauh atas bermacam kemungkinan dampak yang dihasilkan dari apa yang mereka dilakukan.

Komunikasi adalah suatu aktivitas terkait penyampaian suatu informasi oleh satu pihak ke lain pihak (Parikh, 2000), baik yang sifatnya individu ataupun berkelompok. Salah satu fungsi dari komunikasi adalah bentuk aktualisasi diri (Hartley, 1996) yang dijalankan dalam kondisi sadar (Zamroni, 2009). Komunikasi juga dapat dibedakan yang sifatnya individu dan kelompok, berdasarkan jumlah subjek yang terlibat di dalamnya. Pada komunikasi individu hanya mendapati adanya pelibatan antarindividu saja secara lebih intensif, sedangkan komunikasi kelompok mendapati adanya keterlibatan dari lebih dari dua atau beberapa individu dalam waktu yang sama.

Selain berdasarkan jumlah keterlibatannya, komunikasi turut diklasifikasikan dalam bentuknya, yakni komunikasi secara verbal dan nonverbal. Adapun pada komunikasi verbal cenderung kerap memanfaatkan berbagai simbol bahasa, sedangkan berlaku kebalikannya terhadap komunikasi nonverbal. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa faktor nonverbal mendominasi terjadinya proses komunikasi dengan mencapai sebesar 80% (Ramadanty, 2014). Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kata yang tersimpan dalam memori otak manusia untuk dapat mengungkapkan maksud atau gagasan, dan menjadi cenderung ambigu dan memicu penafsiran. Dengan demikian, terdapat pengaruh dari beberapa faktor seperti inteligensi, budaya, pengetahuan, kepribadian, biologis, dan pengalaman terhadap keberhasilan komunikasi.

Arifin (melalui Dona, 2015) turut mengutarakan bahwa akan adanya dampak negatif atas adanya hubungan lawan jenis semasa remaja, seperti: 1) menurunkan konsentrasi belajar yang berimplikasi terhadap menurunnya prestasi, 2) mempersempit lingkup pergaulan, karena hanya berfokus dan intensif dengan hubungan lawan jenis saja, 3) munculnya keterikatan atau kecenderungan untuk memiliki intensi seksual sebagai sistem identifikasi adanya hubungan dengan lawan

jenisnya, kendati masih belum matang juga dalam memembedakan antara nafsu belaka dengan rasa sayang, 4) memicu kondisi stress dalam diri sendiri ketika frustrasi dalam menghadapi permasalahan, dan belum matangnya pemikiran akan komitmen ataupun tujuan menjalin hubungan dengan lawan jenisnya tersebut, 5) kekurangan atau menurunkan tingkat kebebasan dan kehendak bebas dari masing-masing pribadi, ruang-waktu untuk dapat mengerjakan aktivitas lain juga menjadi semakin terbatas.

Pada kenyataannya, ada beberapa mahasiswa yang mempunyai gaya bermesraan yang menyimpang atau tidak sesuai norma. Hal ini dapat ditengarai oleh tidak adanya pertimbangan yang matang akan kemungkinan dampak buruk yang akan ditemui kemudian.

Perilaku menyimpang dalam komunikasi positif terhadap lawan jenis tanpa sadar dapat merusak dan merugikan, yang dilakukannya hanya demi hasrat dan rasa ingin tahu berdasarkan yang ditemui di lingkungan sekitarnya. Sehingga dibutuhkan adanya upaya dalam menghadapi permasalahan mengenai perilaku menyimpang ketika menjalani hubungan dengan lawan jenis pada lingkup kampus demi mengeliminasi perilaku menyimpang, yang salah satunya dapat melalui penyediaan layanan Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Control.

Keunggulan Konseling Behavioristik menurut Corey, Gerald. (2009): 1) Perencanaan tujuan terapi antara konselor dengan konseli pada awal mulainya konseli untuk dapat berguna sebagai acuan tingkat keberhasilan, 2) Terdapat bermacam teknik konseling yang dapat digunakan secara teruji dan terus diperbarui, 3) Relatif singkat atau efisien waktu pelaksanaan konselingnya, 4) Memicu kolaborasi sebaik dan seefektif mungkin antara konselor dengan konseli untuk menentukan teknik yang digunakan berikut tujuan yang hendak dicapai.

Konseling Behavioristik mendefinisikan perilaku yang bermasalah adalah suatu perilaku yang dinilai berlebihan (*excessive*) ataupun perilaku yang dinilai kurang (*deficit*). Pada perilaku yang berlebihan dapat dimungkinkan cara mengatasinya melalui teknik konseling dengan pengurangan atau eliminasi perilaku, sedangkan untuk perilaku yang kurang dapat melalui konseling dengan teknik peningkatan terhadap perilaku.

Teknik Self Control akan memberikan konseli dalam hal pengendalian diri terkait pikiran dan perilaku dengan mereduksi atau mengeliminasi keinginan, hasrat, nafsu atau intensi negatif melalui pelibatan aktif dari individu dalam berbagai kondisi sebaik mungkin tanpa harus bergantung dengan konselor. Berdasarkan permasalahan terkait hubungan lawan jenis yang ditemukan dalam lingkup mahasiswa, penggunaan teknik Self Control ini dinilai akan sesuai dengan kebutuhan pengendalian diri terhadap kemungkinan munculnya perilaku menyimpang dalam komunikasi positif lawan jenis, dengan menyadari bahwa hal tersebut merupakan suatu kesalahan dan kebiasaan buruk. Dengan demikian, dapat memicu perasaan

guna setidaknya sedikit menahan diri untuk menjaga perilakunya agar tidak menyimpang dan sesuai dengan pedoman yang diberikan dalam konseling.

Self Control dijelaskan Goldfried dan Merbaum (Muharsih, 2008, hlm. 16) sebagai suatu control diri, atau kemampuan dalam menyusun, mengatur, mengelola membimbing, serta mengarahkan perilaku seseorang menuju konsekuensi yang lebih positif. Sedangkan Berk (dalam Gunarsa, 2009) menjelaskan bahwa Self Control merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menahan dorongan, keinginan, atau hasrat sesaat yang berlawanan terhadap norma sosial yang berlaku. Dengan adanya kontrol diri yang lebih baik, seseorang akan dapat didorong untuk mencari dan mengaplikasikan perilaku yang sesuai dengan norma dalam setiap keadaan berikut setiap dinamikanya. Hal ini juga dapat berpengaruh pada munculnya upaya dalam menyesuaikan setiap perilakunya berdasarkan keadaan sosial yang dihadapi agar dapat lebih responsif, adaptif, fleksibel, dan terbuka dengan setiap kemungkinan berdasarkan petunjuk atau pedoman yang telah diperoleh.

Metode Penelitian

Dalam rancangan penelitian ini peneliti menerapkan model penelitian studi kasus. Dijelaskan oleh Djumhur (2005: 64) bahwa studi kasus merupakan metode dalam mengkaji suatu kondisi atau keadaan berikut perkembangan dari seseorang atau suatu hal dengan lebih detail dan mendalam demi mendapatkan penyesuaian atau adaptasi yang dinilai lebih baik. Rahardjo dan Gudnanto (2013: 249) bahwa studi kasus merupakan metode secara integrative dan komprehensif dalam memahami seseorang demi mendapatkan pemahaman dan persepsi secara lebih dalam dan detail berikut kemungkinan terkait penyelesaian atas permasalahan yang dihadapinya. Sedangkan Gunawan (2015: 121) menjelaskan bahwa penelitian studi kasus ialah suatu penelitian tentang suatu fenomena kontemporer secara menyeluruh dan utuh terhadap keadaan yang sebenarnya terjadi, melalui penggunaan dan bantuan banuak sumber data yang relevan dengan penelitian yang dilakukan.

Dari pendapat-pendapat ahli diatas, penulis simpulkan bahwa studi kasus merupakan suatu metode penelitian yang digunakan sebagai metode metode untuk mengkaji kondisi dan fenomena yang dihadapi seseorang berikut perkembangannya secara lebih dalam, baik dalam aspek sikis ataupun psikikologis melalui penggunaan beragam data valid berdasarkan kondisi yang diteliti. Dengan validitas dari sumber data yang digunakan, metode ini akan sangat mendukung subjek penelitian dalam memenuhi kebutuhan menyesuaikan diri dengan sebaik mungkin.

Metode kualitatif dipilih untuk diterapkan dalam penelitian ini, sebab peneliti membahas tentang fenomena mahasiswa yang memiliki perilaku menyimpang dalam komunikasi positif di Kampus UMK. Strauss dan Corbin (2003: 4) mengemukakan

bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian dengan berbagai temuan yang perolehannya tidak secara statistik atau berdasarkan suatu perhitungan tertentu. Kemudian Sugiyono (2012: 15) juga turut mendeksripsikan kualitatif sebagai suatu metode yang didasarkan atas filsafat postpositivisme, yang dalam penelitian ini berguna untuk mengkaji tentang fenomena yang ada di kampus yaitu fenomena mahasiswa yang memiliki perilaku menyimpang dalam komunikasi positif menggunakan konseling individu. Dalam melakukan praktik penulis mengidentifikasi atau memperoleh data tentang mahasiswa melalui wawancara langsung dengan subyek dan mengajukan pertanyaan sesuai kebutuhan konseling dengan santai namun terstruktur demi membuat mengondisikan subjek untuk tetap nyaman ketika menyampaikan informasi tentang perilaku menyimpang dalam komunikasi positif. Selain itu juga diterapkan teknik observasi partisipatif, yakni peneliti berada di lokasi penelitian, yaitu kampus tersebut untuk berperan langsung menjadi pengamat atas sikap dan perilaku subjek penelitian, berikut mengambil setiap bukti dokumentasi yang dimungkinkan untuk diambil dan relevan dengan kebutuhan data dalam penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus UMK, dengan tujuannya yaitu dalam rangka mendorong peningkatan terhadap komunikasi positif pada Mahasiswa UMK dengan penerapan konseling behavioristik dengan teknik self control.

1. Pelaksanaan Konseling MIS

MIS merupakan mahasiswa semester VIII jurusan BK di UMK yang memiliki masalah perilaku menyimpang dalam berpacaran. Konseli bernama MIS bermasalah atas adanya perilaku menyimpang dalam komunikasi positif, sebab adanya kesalahan pembelajaran dalam lingkungannya, bahwa konseli acap kasar perkataannya ketika berbincang dengan teman kampus ketika dalam kondisi sepi dan juga cukup mudah dipengaruhi oleh pergaulan. Artinya, secara tidak langsung konseli terlibat dalam pergaulan di lingkungan sekitar yang negatif secara kontinyu, tanpa mempertimbangkan kemungkinan dampaknya. Konseli juga kerap ikut-ikutan teradap gaya hidup kawan dalam lingkungan kos yang tidak sopan dan mempengaruhi konseli dalam hal berperilaku ketika berpacaran di kos, misalnya juga dengan berbicara kasar.

Konseli berperilaku menyimpang dalam komunikasi positif dari memasuki masa perkuliahan dan ketika konseli hidup di kos tentu merasa lebih bebas untuk melakukan apapun, karena jauh dari kontrol orangtua. Dalam membantu MIS peneliti menerapkan konseling behavioristik melalui teknik self control. Proses konseling yang peneliti lakukan selama tiga kali yaitu pada hari Jum'at, 01 Juli 2022, Senin, 04 Juli 2022 dan Rabu, 06 Mei 2021.

Pada proses konseling pertama peneliti meminta MIS untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya. Di sini MIS menceritakan awal mula mengapa dia bisa mempunyai perilaku menyimpang dalam komunikasi positif. Setelah itu peneliti dan MIS menentukan tujuan yang ingin dicapai lalu peneliti menggunakan teknik self control dalam membantu MIS mengentaskan permasalahannya. Dalam tahapan self control peneliti merencanakan pembuatan tahapan perilaku, sejak awal hingga akhir yang ingin dicapai.

Pada pertemuan kedua peneliti dan konseli MIS melanjutkan teknik self control untuk mengetahui perkembangan konseli. Pada pertemuan ini konseli MIS diberikan motivasi dan saran supaya konsisten dalam menjalankan komitmen yang sudah disepakati pada awal konseling. Setelah melakukan konseling MIS menunjukkan bahwa pada dirinya sudah ada perubahan yang sangat signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan Konseli telah memiliki pengendalian diri terhadap perilaku menyimpang dalam komunikasi positif. Konseli MIS juga telah menunjukkan kontrol dirinya ketika bersikap dan berperilaku. Maka peneliti memberikan tahapan pemberian penguatan berupa reward untuk konseli MIS.

2. Pelaksanaan Konseling AS

AS merupakan mahasiswa semester VIII jurusan BK di UMK yang memiliki perilaku bermasalah yakni menyimpang dalam sikap positif. AS termasuk mahasiswa yang memiliki masalah perilaku menyimpang dalam sikap positif yang cukup tinggi. Konseli AS mempunyai perilaku menyimpang dalam mengikuti gaya perilaku teman sejak kuliah, karena srjak kuliah AS tidak lagi dalam pantauan orang tua. Perilaku menyimpang dalam sikap positif AS ditunjukkan melalui kebiasaannya, seperti bepergian ke luar kota nersama teman dan pacar, jarang berada di kos, berperilaku tidak sopan dan suka jalan-jalan ke tempat wisata sampai menginap bersama pasangan.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu mengentaskan masalah yang dialami AS. Dalam membantu AS peneliti menggunakan konseling behavioristik dengan teknik self control. Proses konseling berlangsung kurang lebih satu minggu yaitu pada tanggal 14 Juli 2022, 18 Juli 2022 dan 20 Mei 2021. Pada awa pelaksanaan proses konseling, peneliti meminta AS menyampaikan permasalahan yang sedang ia dihadapi, disini AS menceritakan bahwa dirinya melakukan penyimpangan dalam sikap positif dikarenakan sering mengikuti gaya perilaku temannya. AS sering diejek atau di-bully temannya dengan menyebutnya menjadi anak yang kolot atau ketinggalan zaman. Akibat AS sering diejek temannya tersebut, ia merasa tertantang dan mendorong AS untuk mengikuti gaya perilaku temannya. Lalu peneliti dan konseli AS bersama-sama menganalisis apa yang menyebabkan AS memiliki perilaku menyimpang

dalam sikap positif. Setelah itu peneliti dan konseli AS menentukan tujuan yang akan dicapai bersama dalam proses konseling. Peneliti menggunakan teknik self control dalam membantu AS menyelesaikan masalahnya. Dalam tahapan self control, peneliti menyusun tahapan perilaku sejak awal mulai hingga akhir yang akan dicapai.

Pada pertemuan kedua peneliti dan konseli AS melanjutkan teknik self control untuk mengetahui perkembangan klien. Pada pertemuan ini konseli AS diberikan motivasi dan saran supaya konsisten dalam menjalankan komitmen yang sudah disepakati pada awal konseling. Setelah melakukan konseling AS menunjukkan bahwa dirinya sudah ada perubahan yakni konseli sudah tidak lagi terpengaruh dengan ajakan temannya untuk melakukan perilaku menyimpang dalam sikap positif. AS juga tidak lagi memperdulikan ejekan dari teman-temannya yang mengatakan kolot dan kurang gaul kalau hanya terus berdiam diri di kos. AS tidak lagi melakukan pelukan dengan pacarnya baik di kos maupun di tempat umum dan tidak akan mengajak pacarnya untuk menginap di luar kota. Dengan demikian maka dapat dinilai bahwa konseli telah sanggup mengaplikasikan self Controlling terhadap dirinya secara penuh tanggung jawab demi menjalankan program perbaikan perlakunya. Karena konseli AS sudah berhasil membentuk perilaku positif, maka peneliti memberikan tahapan pemberian penguatan berupa reward untuk konseli AS.

Simpulan

1. Kasus Konseli I (MIS)

Berdasarkan hasil konseling yang telah peneliti lakukan sebanyak tiga kali yaitu tanggal 01 Juli 2022, 04 Juli 2022 dan 06 Juli 2022 di kampus UMK diketahui bahwa konseli MIS mempunyai masalah perilaku menyimpang dalam komunikasi positif. Adapun faktor yang menyebabkan klien mengalami permasalahan tersebut adalah:

a. Faktor Penyebab

- 1) Sosial ekonomi, MIS termasuk sebagai orang kaya sebagaimana teman-teman dan pacarnya,
- 2) Sosial Budaya, kedekatan dalam kelompok dapat memicu kemungkinan adanya dampak negatif ketika bergaul sehari-hari,
- 3) Citra diri, konseli bersifat supel dan akrab dengan lawan jenis, serta berpenampilan menarik untuk dapat menarik perhatian teman lawan jenis.

b. Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Control

Sebagaimana penelitian dari konseling dalam tiga kali pertemuan pada MIS terkait dengan permasalahan perilaku menyimpang dalam komunikasi positif berikut hasilnya dijelaskan berikut ini. Pada pertemuan konseling pertama telah terdapat beberapa indikasi munculnya kehendak untuk berubah yang ditunjukkan konseli. Dikarenakan ia telah memulai paham sadar akan

adanya dampak buruk dari kegiatan yang ia lakukan dengan pacarnya. Kendati dari permintaan pacara atau didasarkan atas kondisi tertentu, tetap saja dinilai tidak baik, terlebih konseli adalah mahasiswa yang hidup di kos yang harusnya sadar betul untuk dapat menjaga diri sebaik mungkin karena tidak dalam pantauan orangtua. Selepas pelaksanaan konseling kedua dan ketiga, muncul perubahan signifikan berdasarkan kehendak konseli ketika mengikuti serangkaian prosesnya. Dalam hal ini konseli telah menunjukkan peneparan kontrol dirinya secara mandiri ketika sedang di kos tanpa harus tergantung terhadap konselor.

2. Kasus Konseli II (AS)

Konseli yang bernama AS termasuk mahasiswa yang mengalami masalah perilaku menyimpang dalam komunikasi positif. Dari hasil konseling yang telah peneliti lakukan sebanyak tiga kali pada tanggal 14 Juli 2022, 18 Juli 2022, dan 20 Juli 2022, diperoleh data bahwa AS perilaku menyimpang dalam komunikasi positif dikarenakan beberapa factor. Adapun faktor yang menyebabkan klien mengalami permasalahan tersebut adalah:

a. Faktor Penyebab

- 1) Sosial ekonomi, AS dalam ekonomi termasuk golongan berada, begitu pun dengan pacar dan teman-temannya yang berasal dari keluarga status ekonomi berada,
- 2) Sosial Budaya, sekelompok teman yang membawa pengaruh dampak negatif dalam pergaulan yang selalu mengajak konseli untuk pergi hingga menginap. Konseli lebih sering bergaul dengan teman-temannya di luar kos dibandingkan dengan teman kos nya, sehingga AS sangat mudah terpengaruh oleh pergaulan teman-temannya,
- 3) Citra diri, konseli merupakan orang yang supel dan mudah dekat dengan teman lawan jenis maupun sesama jenis, sehingga dengan ditambah penampilan yang menarik membuat konseli memiliki banyak teman lawan jenis.

b. Hasil Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Control

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan konseling sebanyak 3 kali pertemuan terhadap konseli bernama AS dengan permasalahan terkait perilaku menyimpang dalam komunikasi positif, pertemuan konseling pertama dilakukan sudah ada tanda- tanda keinginan konseli untuk berubah dengan mulai. Memahami dan menyadari bahwa kegiatan bersama teman-temannya dan pacar membawa dampak negatif buat dirinya. Setelah dilakukan konseling kedua hingga yang ketiga kali terjadi perubahan yang signifikan sesuai dengan yang keinginan konseli dalam proses terapi konseling ini. Dimana setelah konseli mampu mengontrol dirinya sendiri untuk tidak mengikuti perkataan teman-temannya sebagai bentuk perilaku Self Control pada diri AS.

Daftar Pustaka

- Agustin Cahyaningrum. 2013. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Remaja Berperilaku Pacaran Yang Tidak Sehat Di SMK YP-17 Madiun. <http://eprints.umpo.ac.id/2159/1/jkptumpo-gdl-agustinchah-479-1abstrak,-m.pdf> (Di akses 25 Januari 2017 Pukul 11.07 WIB)
- Ani Agustiyani Maslahah. 2013. Pentingnya Kecerdasan Spiritual Dalam Menangani Perilaku Menyimpang. <http://journal.stainkudus.ac.id> (Di akses 25 Januari 2017 Pukul 11.09 WIB)
- Arikunto Suharsini. 2010. Edisi Revisi Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta
- Bugin, Burhan H.M, 2007. Penelitian Kualitatif. Jakarta: Kencana Pernama Media Group.
- Corey, Gerald. 2009. Teori dan praktek Konseling dan psikoterapi. Bandung: Refika Aditama
- Dedikbud. 2007. Studi Kasus. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Umum.
- Djumhur, Moh. Surya. 2012. Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah. Bandung:Cv. Ilmu
- Dika anandika, dkk. 2013. Mengurangi Kebiasaan Merokok Menggunakan Pendekatan Konseling Behavioral Strategi Self-Control Pada Siswa SMA NEGERI 1 Natar Tahun Ajaran 2012/2013. Notoatmodjo & Soekidjo. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id> (Di akses 25 Januari 2017 Pukul 11.28 WIB)
- Diyah. 2013. Perilaku Seksual Dan Faktor Determinannya di SMA Se-Kota Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/19304/> (Di akses 25 Januari 2017 Pukul 11.30 WIB)
- Donna qiem. 2015. Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di Perumahan Sumatera Selatan Kabupaten OKI. <http://digilib.binadarma.ac.id/files/disk1/134/123-123-donaqiem09-6655-1-jurnald-a.pdf> (Di akses 25 Januari 2017 Pukul 10.15 WIB)
- Ghea Gendys Renjana Putri & Drs. H. Sutijono, MM. 2013. Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Home Room Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Bahaya Seks Bebas. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalbkunesa/article/view/1936> (Di akses 25 Januari 2017 Pukul 10.17 WIB)
- Ghufron, M., Nur., dan Rini Risnawita S. 2010. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-ruzz Media
- Gunawan, Imam. 2013. Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hadi, Sutrisno. 1993. Metodologi research jilid 1. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kasmawati. 2014. Seks Bebas Dikalangan Mahasiswa Kost Kelurahan Tanjung Ayun Sakti. Jurnal.umrah.ac.id (Diakses 9 April 2017 pukul 17.53)
- Komalasari G., dkk. 2011. Terori dan Teknik Konseling. Jakarta : PT Indeks.
- Latipun. 2001. Psikologi Konseling (Edisi Ketiga). Malang: Uneversitas Muhamaddiyah Malang.
- Lilies Marlynda. 2015. Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Bagi Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta.

- http://digilib.uin-suka.ac.id/16591/2/11220040_bab-i_iv-atau_daftarpustaka.pdf (Di akses 25 Januari 2017 Pukul 11.03 WIB)
- Lutfiana Fitri. 2011. Pengaruh Interaksi Pembina Dengan Santri Terhadap Kontrol Diri Santri Pondok Pesantren Tebuireng Jombang. Skripsi Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
- M. Nur & Rini. 2010. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta : Ar-Ruzz Mulyati. 2012. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gaya Pacaran Pada Siswa SMU X Dan MAN Y Kabupaten Sidrap Propinsi Sulawesi Selatan Tahun 2012. <http://lib.ui.ac.id> (Di akses 25 Januari 2017 Pukul 11.05 WIB)
- Muhamad Daud. 2016. Perilaku Pacaran Dikalangan Pelajar Smp Negeri 1 Belat Di Desa Penarah Kecamatan Belat Kabupaten Karimun. http://jurnal.umrah.ac.id/wp-content/uploads/gravity_forms/1_ec61c9cb232a03a96d0947c6478e525e/2016/08/JURNAL_MUHAMADDAUD.pdf (Di akses 25 Januari 2017 Pukul 10.59 WIB)
- Rahardjo Susilo, Gudnanto. 2012. Pemahaman individu : teknik non tes Ed.Rev. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus
- Rony Setiawan dan Siti Nurhidayah. 2008. Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah. <http://www.ejournal.unisma.net> (Di akses 25 Januari 2017 Pukul 11.00 WIB)
- Sugiyono. 2007. Statistik Untuk Penelitian. Bandung: CV Alfabeta. Suryabrata
- Sumadi. 2003. Metode Penelitian. Jakarta: Raja Grafindo Persada. Walgito, G. 2008. Bimbingan dan Studi Karir. Jogjakarta: Cv Andi Offet.
- Willis, Sofyan S. 2010. Konseling Individu Teori &Praktik. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, WS dan Sri Hartati. 2007. Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.