

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *LOCUS OF CONTROL* PESERTA DIDIK DI TPA NURUL HUDA LAMPUNG BARAT

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

EMA NURJANAH

NPM: 1611080185

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H/ 2020 M**

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *LOCUS OF CONTROL* PESERTA DIDIK DI TPA NURUL HUDA LAMPUNG BARAT

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

EMA NURJANAH

NPM: 1611080185

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D

Pembimbing II : Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H/ 2020M**

ABSTRAK

Oleh:

EMA NURJANAH

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami masalah *locus of control* yang rendah yakni peserta didik yang kurang memiliki inisiatif, kurang suka berusaha, dan cenderung menyalahkan lingkungan, nasib dan keberuntungan yang mereka miliki. Dengan munculnya perilaku tersebut sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *locus of control* peserta didik TPA Nurul Huda Lampung Barat. Adapun tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh *treatment* yang diberikan terhadap *locus of control* peserta didik. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif *Pre-Eksperimen Design* Dengan Metode *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 peserta didik TPA Nurul Huda Lampung Barat yang teridentifikasi memiliki *locus of control* rendah dan sedang. Teknik *self-management* dilakukan sebanyak 5 kali. Subyek diobservasi dua kali (*Pretest* dan *Posttest*). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket, wawancara, dan dokumentasi. Adapun hasil dapat diketahui bahwa diperoleh nilai Z-hitung untuk meningkatkan *locus of control* adalah Z-hitung -2.805 dengan Probabilitas *value (Asymp. Sig. 2-tailed)* sebesar $0,005 \leq 0,05$ maka H_0 ditolak. Berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *locus of control* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat berpengaruh meningkatkan *locus of control* peserta didik TPA Nurul Huda Lampung Barat.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Self-Management*, *Locus Of Control*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN LOCUS
OF CONTROL PESERTA DIDIK DI TPA NURUL HUDA
LAMPUNG BARAT**

Nama : EMA NURJANAH
NPM : 1611080185
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Andi Thahir, S. Psi. M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015

Pembimbing II

Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog
NIP. 19880205201812001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *LOCUS OF
CONTROL* PESERTA DIDIK DI TPA NURUL HUDA LAMPUNG BARAT”.**

Disusun oleh : Ema Nurjanah, NPM: 1611080185, Jurusan Bimbingan dan Konseling
Pendidikan Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan
Keguruan pada Hari/Tanggal: Selasa/ 20 Oktober 2020.

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua : Drs. H. Abdul Hamid, M.Ag

(.....)

Sekretaris : Rahma Diani, M.Pd

(.....)

Penguji Utama : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

(.....)

Penguji Pendamping I : Andi Thahir, M.A.,Ed.D

(.....)

Penguji Pendamping II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

(.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

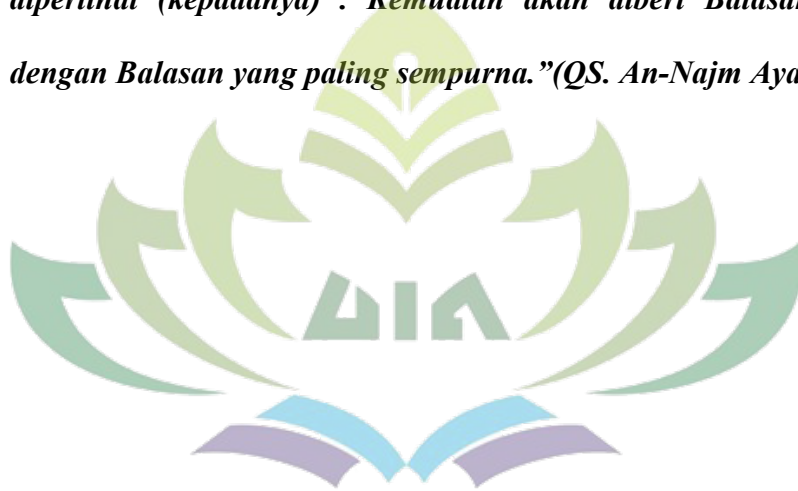
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى ﴿٤٠﴾ ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ

الْأَوْفَى ﴿٤١﴾

Artinya: “Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya. Dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihat (kepadanya) . Kemudian akan diberi Balasan kepadanya dengan Balasan yang paling sempurna.”(QS. An-Najm Ayat 39-41).¹



¹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Bandung: PT Cordoba Internasional Indonesia, 2016). H. 527.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirohmanirohim, saya ucapkan banyak terima kasih, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, untuk Bapak Emin dan Ibu Yanti yang telah menyayangi, mengasihi, mendidik saya serta senantiasa selalu mendoakan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Adik tercinta, Rahma Meilani yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam kondisi senang maupun susah.
3. Almamater UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 02 Juli 1998 di Dusun Sukamaju, Kelurahan Pajar Bulan, Kecamatan Way Tenong, Kabupaten Lampung Barat, penulis merupakan anak pertama dari 2 bersaudara yaitu: Ema Nurjanah dan Rahma Meilani dari pasangan Bapak Emin dan Ibu Yanti. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang Sekolah Dasar di SD Negeri 3 Pajar Bulan Lampung Barat pada tahun 2004 dan lulus pada tahun 2010, kemudian penulis melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 1 Way Tenong Lampung Barat pada tahun 2010 dan lulus pada tahun 2013, penulis melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 1 Way Tenong Lampung Barat jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada tahun 2013 dan lulus pada tahun 2016 dan aktif pada organisasi Fisika Club.

Pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan mengambil Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur SPAN-PTKIN. Pada tahun 2019 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Ulu Semong, Kecamatan Ulu Belu, Kabupaten Tanggamus selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MIN 10 Bandar Lampung dari tanggal 07 Oktober 2019 sampai dengan tanggal 25 Desember 2019.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmutullahi Wabarokatuh.

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan Syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang, dan memberikan semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama menulis menuntut ilmu, dan terimakasih untuk semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan, dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Andi Thahir, S.Psi., M.A.,Ed.D selaku Pembimbing Akademik I dan Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing Akademik II yang

senantiasa membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
6. Bapak M. Nurdin selaku kepala TPA Nurul Huda Lampung Barat dan peserta didik TPA Nurul Huda Lampung Barat yang senantiasa membantu dan meluangkan waktunya untuk melakukan penelitian.
7. Teman-temanku Zainneta Praninda, Ella Safitri, Vania Clearesta, Martina Firdayanti, M Nur Ilham Syah Putra, Kurnia Utami, Nur Aini, Dolly Rizkia Putri dan tak lupa kepada teman-teman seperjuangannku BKPI kelas C yang sudah memberikan semangat dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menunjang kemajuan pendidikan.

Wassalammualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan	11
F. Kegunaan Penelitian.....	11
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok	13
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	13
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	14
3. Bentuk-Bentuk Bimbingan Kelompok.....	16
4. Unsur-Unsur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	17
5. Manfaat Bimbingan Kelompok	19
6. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	20
7. Kegunaan Bimbingan Kelompok	22
B. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self-Management</i>	22
1. Pengertian <i>Self-Management</i>	23
2. Tujuan <i>Self-Management</i>	25
3. Aspek-Aspek <i>Self-Management</i>	25
4. Tahap-Tahap <i>Self-Management</i>	26
5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self-Management</i>	27

C. <i>Locus Of Control</i>	28
1. Pengertian <i>Locus Of Control</i>	28
2. Jenis-Jenis <i>Locus Of Control</i>	29
3. Aspek-Aspek <i>Locus Of Control</i>	30
4. Komponen <i>Locus Of Control</i>	33
5. Tujuan <i>Locus of Control</i>	36
D. Penelitian Yang Relevan	36
E. Kerangka Pemikiran	40
F. Hipotesis Penelitian	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	43
B. Desain Penelitian.....	43
C. Variabel Penelitian	44
D. Definisi Operasional.....	45
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data	48
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	52
H. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data.....	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	56
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i>	56
2. Pelaksanaan Penelitian	57
3. Data Deskripsi <i>Posttest</i>	67
4. Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i>	68
5. Uji Hipotesis <i>Wilcoxon</i>	69
B. Pembahasan.....	70
C. Keterbatasan penelitian	74

BAB V PENUTUP

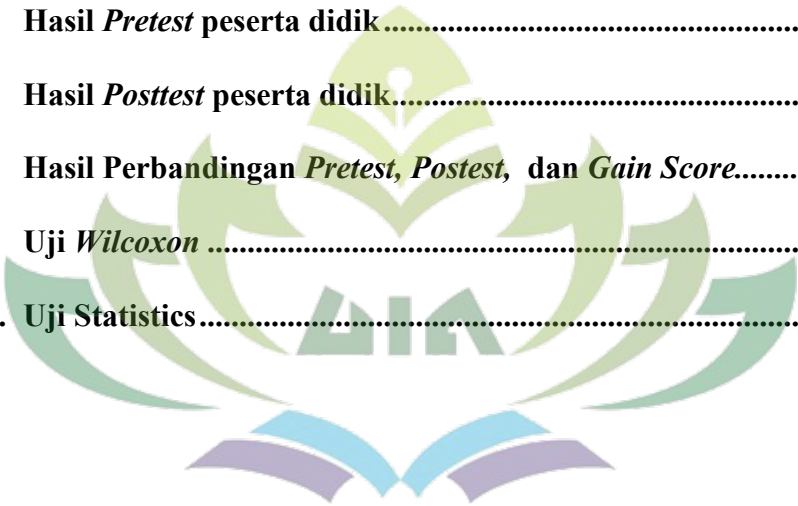
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	76

DAFTAR PUSTAKA.....78

LAMPIRAN.....80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Pra Penelitian <i>Locus Of Control</i>	7
2. Definisi Operasional.....	46
3. Skor Alternatif Jawaban	49
4. Kriteria <i>Locus Of Control</i>	51
5. Kisi-Kisi Instrumen Pengembangan Penelitian	53
6. Hasil <i>Pretest</i> peserta didik.....	57
7. Hasil <i>Posttest</i> peserta didik.....	67
8. Hasil Perbandingan <i>Pretest, Posttest, dan Gain Score</i>	68
9. Uji <i>Wilcoxon</i>	70
10. Uji Statistics	70



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berpikir Penelitian.....	41
2. Pola <i>One-Group Pretest- Postest Design</i>	44
3. Korelasi Antara Variabel X dan Y.....	45
4. Grafik Peningkatan <i>Locus Of Control</i>	69



DAFTAR LAMPIRAN

1. **Angket Pengungkap *Locus Of Control***
2. **Rencana Pelaksanaan Layanan**
3. **Data Uji Coba *Locus Of Control***
4. **Dokumentasi**



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya sering sekali tidak terlalu jelas. Dalam perkembangannya sering kali mereka menjadi bingung karena kadang-kadang diperlakukan sebagai anak-anak tetapi dilain waktu mereka dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa. Tugas perkembangan pada remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola pikir anak. Tugas-tugas perkembangan masa remaja menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang sulit diatasi.²

Pada era saat ini banyak sekali remaja maupun orang dewasa yang memiliki pengendalian diri kurang baik, bila mereka melakukan kesalahan mereka cenderung menyalahkan orang lain dibandingkan dengan menyadari kesalahan yang mereka lakukan. Ada dua tipe pengendalian diri yang dimiliki oleh seseorang yaitu pengendalian diri yang bersifat internal dan eksternal. Individu yang memiliki pengendalian diri internal mereka mempunyai persepsi bahwa keberhasilan akan tercapai sesuai dengan usaha yang mereka lakukan sedangkan seseorang yang memiliki pengendalian diri eksternal mereka cenderung menyalahkan lingkungan, nasib, dan keberuntungan yang mereka miliki.

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang RentangKehidupan*, terj. Istiwidiyant dan Soedjarwo, Jakarta:Erlangga, 1998. H. 209

Dalam Al-Quran keyakinan pada diri sendiri itu sangat penting dimiliki oleh seseorang, karena keyakinan membuat seseorang mampu mengerahkan seluruh tindakan dan perilakunya. Tanpa keyakinan seseorang akan selalu merasa dalam keraguan sehingga jiwanya mudah terombang-ambing dan mengikuti arus yang membawanya, ia akan lemah dan rapuh dan akhirnya mudah terpengaruh. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ar-Rad ayat 11:

لَهُمْ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِن وَّالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”. (QS. Ar-Ra’ad ayat 11).³

Berdasarkan ayat tersebut kita bisa mengambil kesimpulan manusia harus senantiasa berusaha dengan kemampuan yang dimilikinya untuk meraih tujuan yang ingin dicapainya. Karena hasil yang akan dicapai tergantung usaha yang telah dilakukan oleh seseorang. Sikap optimis dan selalu mawas diri sangat dibutuhkan dalam menjalani kehidupan, dengan mawas diri kita akan bisa berusaha mengoreksi diri sendiri.

³ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya, (Bandung: PT Cordoba Internasional Indonesia, 2016). H 250.

Allah SWT telah menjanjikan kepada hambanya bahwa segala usaha yang telah dilakukannya akan menuai hasil yang diharapkan apabila dikerjakan dengan sungguh-sungguh. Untuk itu sifat optimis agar seseorang tidak pantang menyerah dalam berusaha harus kita terapkan. Allah berfirman dalam Al-Quran surat An-Najm ayat 39-41 yaitu:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى ﴿٤٠﴾ ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ

الْأَوْفَى ﴿٤١﴾

Artinya: “Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya(40). Dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihat (kepadanya) (41). Kemudian akan diberi Balasan kepadanya dengan Balasan yang paling sempurna.”(QS. An-Najm Ayat 39-41).⁴

Seseorang yang memiliki pengendalian diri internal terdorong untuk berfikir positif sehingga akan mempengaruhi sikap dan perilakunya. Mereka meyakini bahwa setiap permasalahan dalam hidupnya, dalam bentuk cobaan, rintangan dan hambatan yang dihadapinya sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas pribadi. Dan mereka tidak menilainya sebagai beban, bahkan mereka meyakini bahwa Allah tidak akan mebebani hambanya melebihi kemampuan yang dimiliki hambanya. Sebagaimana firmanNya dalam surat Al-Baqarah ayat 286 yaitu:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ⁴

⁴ Ibid. H. 527.

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya". (QS. Al-Baqarah ayat 286).⁵

Begitu pula sebaliknya dengan orang yang memiliki orientasi pengendalian diri eksternal cenderung mempunyai sikap pesimis yang membuatnya mudah putus asa dalam menghadapi permasalahan hidup yang menimpa dirinya. Ia merasa bimbang saat mengambil keputusan pribadi, terkadang kebimbangan itu menjadi sebuah kekhawatiran yang mendalam dan membentuk karakter seseorang menjadi tidak percaya akan kemampuan yang dimilikinya dan cenderung tidak bertanggung jawab terhadap kegagalan. Sehingga mudah menyalahkan sebab diluar dirinya sebagai sumber dari kegagalannya.

Allah SWT melarang hambanya untuk bersikap putus asa, karena sikap berputus asa bukanlah ciri hati seorang mukmin akan tetapi lebih dekat dengan hatinya orang kafir. Sebagaimana firmannya dalam surat Yusuf ayat 87 yaitu:

لَا يَأْتِسُّ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya: "...Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir". (QS. Yusuf ayat 87).⁶

Dalam firmannya tersebut Allah telah menjelaskan bahwa manusia yang beriman adalah makhluk yang paling tinggi derajatnya, oleh

⁵ *Ibid.* H. 49.

⁶ *Ibid.* H. 246.

karenanya Allah melarang manusia yang beriman menjadi seseorang yang lemah, mudah putus asa. Keimanan dapat memberikan kekuatan bagi setiap orang, sehingga menjadikannya tahan menghadapi ujian dalam hidup dan mampu menerima keadaan dirinya dengan apa adanya, sehingga dirinya dapat terhindar dari sikap pantang menyerah dan putus asa.

Allah SWT berfirman dalam surat An-Naml ayat 47 yaitu:

قَالُوا أَطَّيَّرْنَا بِكَ وَيَمَّنْ مَعَكَ قَالَ طَيَّرْتُمْكُمْ عِنْدَ اللَّهِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تُفْتَنُونَ ﴿٤٧﴾

Artinya: "Mereka menjawab: "Kami mendapat nasib yang malang, disebabkan kamu dan orang-orang yang besertamu". Shaleh berkata: "Nasibmu ada pada sisi Allah, (Bukan Kami yang menjadi sebab), tetapi kamu kaum yang diuji". (QS. An-Naml ayat 47).⁷

Ayat tersebut menjelaskan orang yang pesimis selalu meyakini bahwa peristiwa-peristiwa buruk yang menimpanya disebabkan oleh orang lain atau disebabkan faktor diluar dirinya. Dan dia akan cenderung berada dalam diri yang statis, tanpa mencari solusi dari permasalahannya.

Dalam surat Al-Fussilat ayat 49, Allah Swt menegaskan dengan firmanNya yaitu:

لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَسْأَلُ قَنُوطًا ﴿٤٩﴾

Artinya: "Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka Dia menjadi putus asa lagi putus harapan". (QS. Al-Fussilat ayat 49).⁸

⁷Ibid. H. 381.

⁸Ibid. H. 482.

Firman tersebut menjelaskan bahwa manusia ingin selalu mengharapkan kebaikan terjadi didalam kehidupan mereka. Ketika cobaan terjadi watak manusia akan mudah putus asa, dengan ujian yang diberikan Allah. Padahal keberhasilan dalam hidup kita akan terwujud jika kita mempunyai keyakinan bahwa keberhasilan tersebut akan datang dengan cara berfikir positif, optimis, tidak mudah menyerah dan selalu berusaha.

Peserta didik yang memiliki pengendalian diri yang baik akan berusaha sebaik mungkin untuk memiliki keyakinan untuk mengarahkan segala tindakan dan perilakunya. Peserta didik harus senantiasa berusaha dengan kemampuan yang dimilikinya untuk meraih tujuan yang ingin dicapainya. Karena hasil yang akan dicapai merupakan tergantung dari usaha yang dilakukan oleh peserta didik.

Berdasarkan hasil dari pra penelitian didapat data awal yang diperoleh dari wawancara oleh penulis dengan Bapak M. Nurdin selaku kepala TPA Nurul Huda Lampung Barat pada hari Senin 20 Januari 2020, beliau menyatakan bahwa masih banyak peserta didik SMP di TPA Nurul Huda Lampung Barat yang mengalami permasalahan terhadap pengendalian diri. Contohnya, menyalahkan orang lain, kurang suka berusaha, kurang memiliki inisiatif, tidak suka bekerja keras, dan mudah dipengaruhi oleh orang lain. Hal ini disebut dengan *Locus Of Control*.

Tabel 1
Data Peserta Didik Yang Teridentifikasi Memiliki
***Locus Of Control* Rendah di TPA Nurul Huda**
Lampung Barat

No	Inisial Peserta Didik	Pernyataan Aspek (Indikator) <i>Locus Of Control</i>						
		Kemampuan	Minat	Usaha	Nasib	Keberuntungan	Sosial-Ekonomis	Pengaruh Orang Lain
1.	SR	✓	✓	✓	✓	✓		
2.	RP				✓	✓		✓
3.	KAS	✓		✓	✓	✓		✓
4.	SP					✓		✓
5.	LAP			✓	✓		✓	✓
6.	RK			✓	✓	✓		✓
7.	MAA				✓	✓		✓
8.	RM				✓	✓		✓
9.	RKP	✓		✓	✓	✓		
10.	NA					✓		✓

Sumber: *Data awal yang diperoleh dari penyebaran angket locus of control peserta didik di TPA Nurul Huda Lampung Barat*.⁹

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat 10 peserta didik di TPA Nurul Huda Lampung Barat yang memiliki *locus of control* rendah. Dengan demikian, maka jelas bahwa masalah *locus of control* tidak dapat dibiarkan karena akan menghambat peserta didik dalam mengontrol perilaku dan tindakannya, dan untuk meningkatkan *locus of control* positif peserta didik maka penting bagi seorang guru untuk membina dan membimbing melalui layanan bimbingan dan konseling di instansi pendidikan.

Menurut Rotter, *locus of control* memiliki indikator yang telah digolongkan menjadi berbagai aspek seperti: (1) kemampuan, seseorang yakin bahwa kesuksesan dan kegagalan yang terjadi sangat dipengaruhi oleh kemampuan yang dimilikinya. (2) minat, seseorang yang memiliki minat yang besar terhadap kontrol perilaku, peristiwa dan tindakan. (3)

⁹ Hasil Pra Penelitian Peserta Didik Kelas TPA Nurul Huda Lampung Barat

usaha, seseorang yang memiliki *locus of control* internal bersifat optimis, pantang menyerah dan akan berusaha semaksimal mungkin untuk mengontrol perilakunya. (4) nasib, seseorang akan menganggap kesuksesan dan kegagalan yang dialaminya telah ditakdirkan dan mereka tidak dapat merubahnya kembali peristiwa yang telah terjadi. (5) keberuntungan, seseorang yang memiliki tipe eksternal sangat mempercayai adanya keberuntungan. (6) sosial-ekonomis, seseorang yang memiliki tipe eksternal menilai orang lain berdasarkan tingkat kesejahteraan dan bersifat matrealistik. (7) pengaruh orang lain, seseorang menganggap orang lain memiliki kekuatan dan kekuasaan yang lebih tinggi mempengaruhi perilaku mereka dan sangat mengharapkan bantuan orang lain.¹⁰

Menurut Wibowo, bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.¹¹

Peneliti terdahulu menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Hasil penelitian yang dilakukan Nuryanti menegaskan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik, melalui kegiatan bimbingan kelompok peserta didik dapat mencapai

¹⁰ Kustini, Suharyadi, Fendy, "Analisis Pengaruh Locus Of Control, Orientasi Tujuan Pembelajaran Dan Lingkungan Kerja Terhadap Self Efficacy Dan Transfer Pelatihan", (Jurnal Ventura, Vol. 7, No1, 2004), h. 39-52.

¹¹ Eka Sari Setianingsih, Anwar Sutoyo, Edy Purwanto, "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa". *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3 (2) (November 2014), h. 77.

tujuan- tujuan secara bersama. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh untuk meningkatkan *locus of control* peserta didik, walaupun dalam penelitian sebelumnya permasalahan yang diatasi tidak sama dengan permasalahan yang akan diteliti oleh penulis kali ini.

Menurut Soekadji, *self-management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlihat pada komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Meningkatkan *locus of control* peserta didik di sekolah merupakan tujuan utama dan sangat penting guna membantu meningkatkan keyakinan peserta didik bahwa perilakunya mempengaruhi apa yang terjadi pada dirinya. *Locus of control* menunjukkan seberapa besar keyakinan individu bahwa kemampuan dan usahanya dapat merubah nasib atau keadaan hidupnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, penulis akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan *Locus Of Control* Peserta Didik di TPA Nurul Huda Lampung Barat ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian kali ini ialah sebagai berikut:

1. Terdapat 10 peserta didik TPA Nurul Huda Lampung Barat yang masih memiliki *locus of control* yang rendah.
2. Belum pernah dilakukannya bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *locus of control* peserta didik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka peneliti memberikan batasan terhadap permasalahan yang akan diteliti, sehingga tidak melebar luas. Penelitian yang dibahas peneliti pada penelitian ini ialah “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-management* untuk Meningkatkan *Locus of Control* Peserta Didik”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dibahas, maka dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-management* dapat Berpengaruh Untuk Meningkatkan *Locus of Control* Peserta Didik di TPA Nurul Huda Lampung Barat ?”

E. Tujuan

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-management* untuk Meningkatkan *Locus of Control* Peserta Didik di TPA Nurul Huda Lampung Barat.

F. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Secara Teoritis

Untuk memberikan informasi terkait dengan *locus of control*, serta untuk meningkatkan *locus of control* dengan menggunakan teknik *self-management* khususnya di TPA Nurul Huda Lampung Barat. Secara umum setiap pembaca dari hasil penelitian ini akan mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *locus of control* peserta didik, sehingga dapat dijadikan referensi baru untuk bahan masukan peneliti selanjutnya.

2. Kegunaan Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini ialah hasil dari penelitian ini bagi pembaca khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagai referensi dalam mengidentifikasi dan juga menangani permasalahan yang dialami konseli dan juga dari penelitian ini dapat mengetahui peserta didik yang memiliki tingkat komunikasi interpersonal yang rendah sehingga dapat membantu mereka untuk mengatasi masalah tersebut.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti menuliskan dengan jelas ruang lingkup penelitian. Agar penelitian ini lebih jelas, ruang lingkup dalam penelitian ini antara lain:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini masuk ke dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling dalam bidang sosial.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini ialah meningkatkan *locus of control* melalui penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* di TPA.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini ialah peserta didik di TPA Nurul Huda Lampung Barat.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup penelitian ini ialah TPA Nurul Huda Lampung Barat.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan secara terus-menerus dan sistematis dari pembimbing kepada orang yang dibimbing agar tercapainya suatu perwujudan diri dan kemandirian dalam pemahaman diri, agar tercapainya tingkat perkembangan pribadi dengan baik dan penyesuaian diri dengan lingkungan.

Kelompok adalah suatu layanan yang dapat membantu klien atau peserta didik dalam mengembangkan pribadi agar menjadi lebih baik dari yang sebelumnya, kemampuan sosial dan bermasyarakat, kegiatan pembelajaran, karir, dan pengambilan keputusan dalam suatu kelompok dan melakukan suatu kegiatan yang berhubungan dengan dinamika kelompok.

Wibowo menyatakan, bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau

untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.¹²

Berdasarkan pengertian di atas, bimbingan kelompok dapat bermakna suatu bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada terbimbing atau peserta didik dalam memecahkan masalah-masalah kelompok. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan bimbingan yang diberikan kepada sejumlah individu yang dilakukan secara bersama-sama, guna dapat membantu peserta didik dalam menyusun rencana dan pengambilan keputusan yang tepat. Dengan kata lain bahwa bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan dari orang yang ahli kepada suatu kelompok agar mereka bisa menjadi lebih sosial dan dapat lebih mudah dalam mencapai tujuan-tujuan bersama yang akan dibangun.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok adalah untuk membantu individu-individu peserta didik agar lebih kompeten, bukan untuk menghasilkan suatu kelompok yang lebih baik. Menurut Dinkmeyer dan Muro tujuan-tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya untuk membantu proses menemukan identitas.

¹² Eka Sari Setianingsih, Anwar Sutoyo, Edy Purwanto, "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa". *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3 (2) (November 2014), h. 77.

- b. Dengan memahami diri sendiri, maka siswa diharapkan akan semakin mampu mengembangkan penerimaan diri dan merasa berharga sebagai pribadi.
- c. Membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kecakapan antar pribadi, sehingga siswa mampu melaksanakan tugas perkembangan dalam kehidupan sosial-pribadi.
- d. Menumbuh kembangkan kecakapan mengarahkan diri, memecahkan masalah, dan mentransfer kecakapan ini untuk digunakan dalam kehidupan sosial sehari-hari.
- e. Membantu mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain, sehingga menyadari dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya kepada orang lain. Belajar bagaimana mengidentifikasi perasaan orang-orang yang berarti dalam hidupnya. Sehingga mampu menunjukkan kecakapan yang lebih baik untuk bersikap empatik
- f. Membantu siswa belajar bagaimana menjadi pendengar yang empatik yang mampu mendengar bukan apa saja yang diucapkan, tetapi juga dapat mendengar perasaan-perasaan yang mengikuti ucapan orang lain.
- g. Membantu peserta didik untuk dapat memberi makna terhadap sesuatu sesuai dengan keyakinan dan pemikiran yang dimilikinya.

- h. Membantu setiap anggota kelompok untuk dapat merumuskan tujuan-tujuan tertentu yang akan diwujudkan secara konkrit.¹³

3. Bentuk-Bentuk Bimbingan Kelompok

Adapun bentuk-bentuk bimbingan menurut Winkel adalah sebagai berikut:

a. Pelajaran Bimbingan (*Group Guidance Class*)

Ahli bimbingan menghadapi kelompok yang sudah dibentuk untuk keperluan pengajaran. Jadi tidak terjadi pengelompokan kembali, tetapi dipertahankan satuan-satuan kelas yang sudah ada.

b. Kelompok Diskusi

Dibentuk kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari empat sampai dengan enam peserta didik, kemudian peserta didik mendiskusikan sesuatu bersama masalah yang di diskusikan dengan tema yang ditentukan oleh ahli.

c. Kelompok Kerja

Peserta didik yang mengajarkan suatu tugas bersama dapat berupa tugas studi. Dapat dipakai sebagai sarana didaktik dalam jangka pengajaran.

d. *Home Room*

Pertemuan kelompok peserta didik tertentu (25-30) orang tertentu guna kegiatan bimbingan. Kegiatan ini dapat berupa

¹³ Nurnaningsih, "Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa" *Edisi Khusus*, No. 1, Agustus 2011, h. 271.

pembahasan suatu masalah, sosiodrama atau persiapan suatu acara.¹⁴

4. Unsur-Unsur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur-unsur terpenting dari bimbingan kelompok diantaranya yaitu:

a. Dinamika kelompok

Shertzer dan Stone mengemukakan definisi dinamika kelompok yaitu kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuannya. Dikemukakan pula bahwa produktivitas kelompok akan tercapai apabila ada interaksi yang harmonis antar anggotanya.¹⁵ Adapun aspek-aspek dinamika kelompok menurut Hartinah diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) **Komunikasi dalam kelompok.**
Dalam komunikasi akan terjadi perpindahan ide atau gagasan yang diubah menjadi simbol oleh komunikator kepada komunikan melalui media.
- 2) **Kekuatan didalam kelompok**
Dalam interaksi antar anggota kelompok terdapat kekuatan atau pengaruh yang dapat membentuk kekompakan dalam kelompok.
- 3) **Kohesi Kelompok**
Merupakan sejumlah faktor yang mempengaruhi anggota kelompok untuk tetap menjadi anggota kelompok tersebut.¹⁶

¹⁴ J. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Gramedia, 1989), h. 101.

¹⁵ Sitti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), h. 64

¹⁶ Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), h. 32.

b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok

Pemimpin kelompok merupakan unsur penting yang sangat berpengaruh terhadap berhasil atau tidaknya bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Menurut Tatiek peranan pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan dorongan emosional , memberikan motivasi, memberikan kenyamanan, memimpin untuk mendapatkan solusi.
- 2) Mempedulikan, memberikan dorongan, mengkasih, menghargai, menerima, tulus dan penuh perhatian.
- 3) Memberikan pengertian, menjelaskan, mengklarifikasi, manfsirkan, dan
- 4) Fungsi eksekutif, menentukan batas waktu, norma-norma, menentukan tujuan-tujuan dan memberikan saran-saran.¹⁷

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok didasarkan atas peranan dari anggota kelompok. Menurut Sukardi peranan anggota kelompok yang harus dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban antar anggota kelompok.
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam mengikuti kegiatan kelompok.
- 3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- 4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan melaksanakannya dengan baik.
- 5) Aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 7) Berusaha membantu anggota lain.¹⁸

¹⁷ *Ibid*

Unsur-unsur tersebut dapat disimpulkan bahwa ada tiga unsur pokok dalam kegiatan bimbingan kelompok, yakni:

1. Dinamika kelompok, yaitu bahwa hubungan yang baik dan harmonis antar kelompok maka akan mempermudah kelompok dalam mencapai tujuannya.
2. Pemimpin kelompok, merupakan pemimpin yang memiliki unsur penentu bahwa konseling kelompok akan berjalan dengan baik atau tidak.
3. Anggota kelompok, merupakan suatu unsur penting dalam bimbingan kelompok karena jika tidak ada anggota kelompok maka bimbingan kelompok tidak akan terlaksana.

5. Manfaat Bimbingan Kelompok

Teaxler mengemukakan, bahwa bimbingan kelompok mempunyai manfaat tertentu sebagai berikut:

- a. Bimbingan kelompok dapat menghemat waktu khususnya dalam memberikan layanan-layanan yang berguna untuk peserta didik.
- b. Bimbingan kelompok cocok digunakan untuk melaksanakan beberapa kegiatan terutama kegiatan yang bersifat intruksional.

¹⁸ Dewa Ketut Sukardi, Desak P. E, Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), h. 30

- c. Bimbingan kelompok menolong individu untuk memahami bahwa orang lain ternyata mempunyai kebutuhan-kebutuhan dan masalah-masalah yang sama.
- d. Bimbingan kelompok dapat membantu pelaksanaan konseling individual.
- e. Bimbingan kelompok juga memiliki nilai penyembuhan khususnya untuk kegiatan *role playing*, psikodrama, sosiodrama, dinamika kelompok, serta psikoterapi kelompok.¹⁹

6. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Tahapan-tahapan yang ada didalam bimbingan kelompok sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini yaitu mengungkapkan perhatian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok. Menjelaskan apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok, cara-cara melaksanakan kegiatan kelompok, menjelaskan asas-asas kegiatan kelompok, para anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan yang ingin dicapai serta permainan dan penghangatan atau pengakraban.

¹⁹ Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok....*, h. 62

b. Tahap Peralihan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menerapkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan sebelumnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan keikutsertaan anggota.

c. Tahap Kegiatan

Ada beberapa tahap kegiatan yaitu:

- 1) Masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan. Sedangkan pada kelompok tugas, pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik.
- 2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
- 3) Anggota kelompok membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tugas, bila perlu ada kegiatan selingan.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera

diakhiri. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan serta harapan.²⁰

7. Kegunaan Bimbingan Kelompok

Kegunaan bimbingan kelompok memang sangat besar dan dapat dikemukakan antara lain:

- a. Tenaga pembimbing masih kurang dan jumlah murid yang perlu dibimbing begitu banyak sehingga pelayanan bimbingan secara perorangan belum maksimal.
- b. Melalui bimbingan kelompok, peserta didik dilatih menghadapi suatu tugas bersama atau memecahkan suatu masalah bersama. Dengan demikian, sedikit banyak di didik untuk hidup secara bersama. Hal tersebut akan dibutuhkan semasa hidupnya.
- c. Dalam mendiskusikan sesuatu secara bersama, peserta didik didorong untuk berani menggunakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain. selain itu, beberapa peserta didik akan lebih berani membicarakan kesukarannya dengan penyuluh setelah mereka mengerti bahwa teman-temannya juga mengalami kesukaran tersebut.
- d. Banyak informasi yang dibutuhkan oleh peserta didik dapat diberikan secara kelompok dan cara tersebut lebih ekonomis.
- e. Melalui bimbingan kelompok, bebrapa peserta didik menjadi lebih sadar bahwa mereka sebaiknya menghadap penyuluh untuk mendapat bimbingan secara lebih mendalam.
- f. Melalui bimbingan kelompok, seorang ahli bimbingan yang baru saja diangkat dapat memperkenalkan diri dan berusaha mendapat kepercayaan dari peserta didik.²¹

B. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management*

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada kelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang

²⁰ DS. Hrtinah Sitti, 2009, *Konsep dasar Bimbingan Kelompok*, PT Rafika Asditama, Bandung: 132-154.

²¹ Sitti hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok* (Bandung: Refika Aditama, 2009), h. 8

tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional dan sosial.

Kalau di analisis, khususnya dalam kaitannya dengan unsur kelompok keempat unsur yang membentuk kelompok, maka dapat diketahui bahwa tujuan yang hendak dicapai oleh kelompok tersebut ialah menerima informasi. Lebih jauh informasi itu akan dipergunakan untuk menyusun rencana dan membuat keputusan, atau untuk keperluan lain yang relevan dengan informasi yang diberikan.²²

Bimbingan kelompok mempunyai berbagai teknik, dan teknik yang akan digunakan adalah teknik *self-management* yang merupakan suatu cara yang dapat membantu memecahkan masalah melalui pengelolaan diri.

1. Pengertian *Self-Management*

Self-management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan suatu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang

²² Prayitno, ErmanAmti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Edisi Revisi)* (Jakarta: Rhineka Cipta, 2004), h. 310.

diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

Menurut Soekadji, *self-management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. pada prosedur ini biasanya subjek terlihat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.²³

Sedangkan menurut Gantina dalam bukunya teori dan teknik konseling menjelaskan tentang pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.²⁴

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa *self-management* merupakan proses dimana konseli mengatur dan mengarahkan perilakunya sendiri, yang diperoleh dalam proses pemberian layanan bimbingan kelompok. Keterampilan individu tersebut untuk mengelola semua unsur yang ada didalam dirinya dan memotivasi dirinya agar bisa memiliki pengelolaan diri yang baik. Ketika individu dapat

150. ²³ Mochamad Nursalim. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks 2014. H.

²⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks 2014. H. 180

mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu telah memiliki *self-management*.

2. Tujuan *Self-Management*

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. dalam proses bimbingan kelompok, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengalahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli juga harus aktif dalam proses bimbingan kelompok. Setelah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai diluar bimbingan, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

3. Aspek-aspek *Self-Management*

Dalam *self-management* mempunyai beberapa aspek yaitu: 1) Konseli dilatih mengarahkan diri dalam *interview*; 2) Konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas perkembangan; 3) Konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan atau pekerjaan rumah; 4) menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tidakannya dan tugas rumah.²⁵

²⁵ Pihasniwati, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta: Teras 2008, h. 104.

4. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti.

b. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingannya ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman.

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 konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.²⁶

²⁶ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling....*, h. 18

5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-Management*

a. Kelebihan Teknik *Self-Management*

1. Penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain.
2. Strategi pengelolaan diri adalah pendekatan yang murah dan praktis.
3. Strategi pengelolaan diri mudah digunakan.
4. Strategi pengelolaan diri menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.²⁷

b. Kelemahan Teknik *Self-Management*

1. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
2. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsi yang sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
3. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
4. Individu bersifat independen.

²⁷ Faiqotul Isnani, Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar, *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, No. 02, 2015. h. 35.

5. Konselor memaksakan program pada klien.
6. Tidak ada dukungan dari lingkungan.²⁸

C. *Locus Of Control*

1. Pengertian *Locus Of Control*

Istilah *Locus Of Control* pada awalnya dikemukakan oleh Rotter, seorang ahli teori pembelajaran sosial. *Locus Of Control* merupakan salah satu variabel kepribadian, yang dimaknai sebagai suatu keyakinan individu terhadap mampu tidaknya mengontrol nasib sendiri. Individu yang memiliki keyakinan bahwa nasib dalam kehidupan berada dibawah kontrol dirinya, dikatakan individu tersebut memiliki internal *locus of control* yang kuat. Sebaiknya individu yang memiliki keyakinan bahwa lingkunganlah yang berperan mengontrol terhadap nasib yang terjadi dalam kehidupannya berarti individu tersebut memiliki eksternal *locus of control* yang lebih kuat. Hasil yang dicapai locus of control internal dianggap berasal dari aktivitas dirinya. sedangkan pada individu *locus of control* eksternal menganggap bahwa keberhasilan yang dicapai dikontrol dari keadaan sekitarnya.

Robbins, mengemukakan bahwa *locus of control* merupakan tingkat keyakinan individu bahwa ialah penentu nasibnya sendiri. Definisi tersebut sejalan dengan pendapat Ivancevich, Konopaske, dan Matteson, yang menyatakan bahwa *locus of control* menentukan

²⁸ *Ibid*, h. 35

tingkat keyakinan individu bahwa perilakunya mempengaruhi apa yang terjadi pada dirinya.²⁹

Larsen dan Buss, menjelaskan bahwa secara spesifik *locus of control* menunjuk pada kecenderungan seseorang meletakkan tanggungjawab atas dirinya, apakah secara internal dalam diri mereka sendiri atau eksternal yaitu nasib, keberuntungan, atau kesempatan.³⁰

Berdasarkan pemaparan para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *locus of control* adalah tingkat keyakinan individu bahwa hasil dan segala sesuatu yang terjadi dalam hidup seperti keberhasilan maupun kegagalan ditentukan oleh perilaku dan usahanya sendiri. Individu dengan kecenderungan internal meyakini usaha dan perilakunya akan mempengaruhi hasil yang diperoleh, sedangkan individu dengan kecenderungan eksternal meyakini hasil yang diperoleh lebih dipengaruhi oleh faktor luar seperti takdir, nasib, keberuntungan, kesempatan, atau kendali orang lain.

2. Jenis-Jenis *Locus Of Control*

Locus Of Control berdasarkan jenisnya dibagi menjadi dua kategori yaitu *locus of control* internal dan eksternal.³¹ Internal-eksternal kontrol mengacu pada sejauh mana orang mengharapkan penguatan atau hasil perilaku mereka tergantung pada perilaku mereka

²⁹ Anggi Ajeng Widyaninggar, "Pengaruh Efikasi Diri Dan Lokus Kendali (*Locus Of Control*) Terhadap Prestasi Belajar Matematika". *Jurnal Formatif*, 4 (2) (2014). h. 94.

³⁰ Chintya Joneta, "Pengaruh Komitmen Profesional Dan Pertimbangan Etis Terhadap Intensi Melakukan Whistleblowing : *Locus Of Control* Sebagai Variabel Moderasi". *JOM Fekon*, Vol. 3 No. 1 (Februari 2016), h. 740.

³¹ Fadila, "Mengembangkan Motivasi Belajar Melalui *Locus Of Control* dan *Self Esteem*". *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 1 No 01 (2016) h. 87.

sendiri atau karakteristik pribadi, sebaliknya sejauh mana seorang mengharap penguatan atau hasil merupakan fungsi dari kesempatan, keberuntungan atau nasib adalah berada dibawah kendali kekuatan orang lain atau tidak berguna.

Beberapa ahli juga berpendapat dengan penadapat Rotter tentang Intenal dan Eksternal. Internal *locus of control* adalah suatu keyakinan yang dihasilkan dari interaksi antara individu dan peristiwa-peristiwa yang terjadi adalah dari individu itu sendiri. Sedangkan Eksteral *locus of control* adalah suatu keyakinan terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi karena alasan-alasan yang tidak ada hubungannya dengan tingkah laku individu untuk mengontrolnya, dengan kata lain eksternal *locus of control* beranggapan bahwa peristiwa yang terjadi pada diri individu dipengaruhi oleh faktor yang ada diluar dirinya seperti nasib dan keberuntungan.³²

3. Aspek-Aspek *Locus Of Control*

Konsep *locus of control* yang dikembangkan oleh Rotter memiliki empat konsep dasar yaitu:

a. Potensi Perilaku (*behavior potential*)

Potensi perilaku mengacu pada kemungkinan bahwa perilaku tertentu akan terjadi pada situasi tertentu. Kemungkinan itu ditentukan oleh referensi pada penguatan atau rangkaian yang bisa mengikuti perilaku tersebut.

³² Patricia, dkk. *Peranan Locus Control, Self Esteem, Self Effecacy, dan Persepsi Belajar Terhadap Kematangan Karir* (Jakarta: Grasindo. 1994), h. 86.

b. Pengharapan (*expectancy*)

Pengharapan merupakan kepercayaan individu bahwa dia berperilaku secara khusus pada situasi yang berisikan yang akan diikuti oleh penguatan yang telah diprediksikan. Kepercayaan ini berdasarkan kemungkinan penguatan yang akan terjadi.

c. Nilai penguatan (*reinforcement value*)

Merupakan penjelasan tingkat pilihan untuk suatu penguatan sebagai pengganti yang lain, setiap orang menemukan penguatan yang berbeda nilainya pada aktifitas yang berbeda-beda. Pemilihan penguatan ini berdasarkan dari pengalaman yang menghubungkan penguatan masalah lalu dengan yang terjadi saat ini. Berdasarkan hubungan ini berkembang pengharapan untuk masa depan. Karena itulah terdapat hubungan konsep pengharapan dan nilai pengharapan.

d. Situasi Psikologis (*psychological situation*)

Merupakan hal yang penting dalam menentukan perilaku, Rotter yang dikutip kustini percaya bahwa secara terus menerus seseorang akan memberikan reaksi lingkungan internal maupun lingkungan eksternalnya. Seseorang tidak hanya merespon stimulus eksternal saja tetapi kedua lingkungan. Penggabungan ini disebut situasi psikologis dimana situasi dipertimbangkan

secara psikologis karena seseorang mereaksi lingkungan berdasarkan pola-pola persepsi terhadap stimulus eksternal.³³

Rotter yang dikutip Kustini, menjelaskan aspek-aspek *locus of control* lebih terperinci, ada dua aspek dalam *locus of control* yaitu:³⁴

1) Aspek Internal

a) Seseorang yang memiliki *locus of control* internal selalu menghubungkan peristiwa yang dialaminya dan faktor yang ada dalam dirinya, karena mereka percaya bahwa hasil dan perilakunya disebabkan faktor-faktor di dalam dirinya.

b) Kemampuan, seseorang yakin bahwa kesuksesan dan kegagalan yang terjadi sangat dipengaruhi oleh kemampuan yang dimilikinya.

c) Minat, seseorang yang memiliki minat yang besar terhadap kontrol perilaku, peristiwa dan tindakannya.

d) Usaha, seseorang yang memiliki *locus of control* internal bersifat optimis, pantang menyerah dan akan berusaha semaksimal mungkin untuk mengontrol perilakunya.

³³ Kustini, Suharyadi, Fendy, "Analisis Pengaruh Locus Of Control, Orientasi Tujuan Pembelajaran Dan Lingkungan Kerja Terhadap Self Efficacy Dan Transfer Pelatihan", (Jurnal Ventura, Vol. 7, No1, 2004), h. 39-52.

³⁴ Ibid. 60

2) Aspek eksternal

- a) Nasib, seseorang akan menganggap kesuksesan dan kegagalan yang dialaminya telah ditakdirkan dan mereka tidak dapat merubahnya kembali peristiwa yang telah terjadi. Mereka percaya firasat baik atau buruk.
- b) Keberuntungan, seseorang yang memiliki tipe eksternal sangat mempercayai adanya keberuntungan, mereka menganggap setiap orang memiliki keberuntungan.
- c) Sosial ekonomis, seseorang yang memiliki tipe eksternal menilai orang lain berdasarkan tingkat kesejahteraan dan bersifat matrealistik.
- d) Pengaruh orang lain, seseorang yang memiliki tipe eksternal menganggap orang yang memiliki kekuatan dan kekuasaan yang lebih tinggi mempengaruhi perilaku mereka dan sangat mengharapkan bantuan orang lain.³⁵

4. *Komponen Locus Of Control*

Ada beberapa pendapat membedakan orientasi *locus of control* internal dan *locus of control* eksternal . Individu dengan locus of control internal cenderung menganggap bahwa keterampilan, kemampuan, dan usaha lebih menentukan apa yang mereka peroleh dalam hidup mereka. Bagi individu yang memiliki *locus of control*

³⁵ Ibid.h. 65

eksternal cenderung menganggap bahwa hidup mereka ditentukan oleh kekuatan dari luar diri mereka, seperti nasib, takdir, keberuntungan, dan orang lain yang berkuasa.

Berikut ini dikemukakan perbedaan karakteristik seseorang yang memiliki internal *locus of control* tinggi dengan *locus of control* eksternal tinggi, sebagai berikut:

a. Karakteristik individu yang memiliki *locus of control* internal tinggi:

- 1) Suka bekerja keras.
- 2) Memiliki inisiatif yang tinggi.
- 3) Selalu berusaha untuk pemecahan masalah.
- 4) Selalu mencoba untuk berpikir seefektif mungkin.
- 5) Selalu mempunyai persepsi bahwa usaha harus dilakukan jika ingin berhasil.

b. Karakteristik individu yang memiliki *locus of control* eksternal tinggi:

- 1) Kurang memiliki inisiatif.
- 2) Mempunyai harapan bahwa ada sedikit korelasi antara usaha dan kesuksesan.
- 3) Kurang suka berusaha, karena percaya bahwa faktor luarlah yang mengontrol.
- 4) Kurang mencari informasi untuk memecahkan masalah.

Individu yang memiliki *locus of control* internal memiliki kemampuan dan usaha yang dominan. Oleh karena itu, apabila individu dengan *locus of control* internal mengalami kegagalan mereka akan menyalahkan dirinya sendiri karena kurangnya usaha yang dilakukan. Begitu pula dengan keberhasilan, mereka akan merasa bangga atas hasil usahanya. Hal ini akan membawa pengaruh untuk tindakan selanjutnya bahwa mereka akan mencapai keberhasilan apabila berusaha keras dengan segala kemampuannya. Sebaliknya pada orang yang memiliki *locus of control* eksternal melihat keberhasilan dan kegagalan dari faktor kesukaran dan nasib, oleh karena itu apabila mengalami kegagalan mereka cenderung menyalahkan lingkungan sekitar yang menjadi penyebabnya. Hal itu tentunya berpengaruh terhadap tindakan dimasa depan, karena mereka tidak mampu dan kurang usahanya untuk mencapai harapan dalam memperbaiki kegagalan tersebut.

Locus of control merupakan dimensi kepribadian yang berupa kontinuum dari internal menuju eksternal, oleh karenanya tidak satupun individu yang benar-benar internal atau yang benar-benar eksternal. Kedua tipe *locus of control* terdapat pada setiap individu, hanya saja ada kecenderungan untuk lebih memiliki salah satu tipe *locus of control* tertentu. Disamping itu *locus of control* tidak bersifat statis tapi juga bisa berubah. Individu yang berorientasi *locus of control* internal dapat berubah menjadi individu yang berorientasi

locus of control eksternal dan begitu pula sebaliknya, hal tersebut disebabkan karena situasi dan kondisi yang menyertainya yaitu dimana ia tinggal dan sering melakukan aktifitasnya. Setiap individu memiliki kedua aspek *locus of control* internal dan *locus of control* eksternal sekaligus. Perbedaannya terletak pada tingkat perbandingan antar keduanya, bila orientasi eksternal lebih besar maka orientasi internal akan lebih kecil dan demikian sebaliknya.

5. Tujuan *Locus Of Control*

Tujuan *locus of control* antara lain:

1. Membantu individu meningkatkan keyakinan terhadap dirinya
2. Menyadarkan individu bahwa kegagalan yang dialaminya adalah bukan kesalahan dari orang lain
3. Meyakinkan individu bahwa perilakunya akan mempengaruhi hasil yang di peroleh.

D. Penelitian yang Relevan

1. Eka Nuryanti dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”. Menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik tingkat kedisiplinan peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari

hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* didapat skor 288 dengan rata-rata 28,8. Setelah mendapatkan *treatment* peserta didik di tes kembali dengan adanya peningkatan kedisiplinan yang berupa hasil *posttest* skor yaitu sebesar 892 dengan rata-rata 89,2. Pada kelas kontrol pun mengalami peningkatan. Hasil *pretest* pada kelas kontrol didapat dengan skor 379 atau nilai rata-rata 37,9. Mengalami peningkatan dalam setelah diberikan teknik diskusi dengan nilai *posttest* skor yaitu 547 dengan nilai rata-rata 54,7. Hasil uji *Wilcoxon* dengan menggunakan program SPSS versi 17 didapatkan z hitung pada kelas eksperimen yaitu 2,810 dan z hitung pada kelas kontrol yaitu 2,809. Dengan sig keduanya yaitu 0,001 yang lebih besar dari sig 0.005. Hal ini dapat dikatakan bahwa z hitung pada kelas eksperimen lebih besar dari z hitung kelas kontrol ($2,810 \geq 2,809$). Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *self-management* lebih berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Tingkat presentase dalam kategori tinggi pada kelas eksperimen lebih tinggi dibanding kelas kontrol ($80\% > 30\%$).³⁶

2. Siti Maisyaroh Pratiwi dengan judul “Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *sosiodrama* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.” Menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil penghitungan rata-rata skor percaya diri sebelum mengikuti layanan bimbingan

³⁶ Eka Nuryanti, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*. Tersedia online: repository.radenintan.ac.id.

kelompok terkait percaya diri hasil *pretest* 47,3 setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama kelompok mengalami peningkatan menjadi 96,0. Dari hasil uji-T Independen non parametrik menggunakan SPSS versi 16 diperoleh nilai *asymptotic sign (2-tailed)* lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$) maka dengan demikian kepercayaan diri peserta didik terdapat perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama. Jadi ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII di SMPN 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.³⁷

3. Annisa dengan judul “Efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.” Menyimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 efektif dan terdapat peningkatan skor dengan demikian peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah mengalami perubahan setelah melaksanakan konseling *behavioral* teknik *self-management*. hasil penelitian menunjukkan bahwa

³⁷ Siti Maisyaroh Pratiwi, *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 26 Bandar Lampung*. Tersedia online: repository.radenintan.ac.id.

kecerdasan emosional peserta didik terdapat peningkatan skor yaitu 60,3.³⁸

4. Binti Khusnul Khotimah dengan judul “ Pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.” Menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil uji *paired samples t-test* pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik. Penghitungan kedisiplinan peserta didik dengan nilai distribusi ditentukan yaitu derajat kebebasan $dk=N-1=2-1=1$ dengan taraf signifikan (α) 0,05 dilakukan dengan menggunakan IBM-SPSS V. 16, didapat hasil dari data tersebut diketahui bahwa terjadi pengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik sebelum diberi perlakuan/ *pretest* nilai rata-rata 46,50 setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *self-management posttest* nilai rata-rata naik menjadi 81,50 dan berdasarkan hasil pengujian $t_{hitung} = 22,136$ pada derajat kebebasan (df) 1, kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 6,134$ dengan ketentuan harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($22,136 \geq 6,314$), maka H_a diterima dan h_0 ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan

³⁸ Annisa, *Efektivitas konseling behavioral dengan teknik self-management untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018*. Tersedia online: repository.radenintan.ac.id.

peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.³⁹

5. Sandi Riawan Nugroho dengan judul. “ Pengaruh *locus of control* dan konsep diri terhadap kematangan karir siswa kelas XII program keahlian teknik ketenagalistrikan SMK Negeri 3 Yogyakarta”. Meyimpulkan bahwa hasil penelitian terdapat pengaruh positif dan signifikan *locus of control* dan konsep diri terhadap kematangan karir siswa kelas XII Program Keahlian Teknik Ketenagalistrikan SMK Negeri 3 Yogyakarta dengan koefisien korelasi sebesar 0,622 dan sumbangan efektif sebesar 38,7%.⁴⁰

E. Kerangka Pemikiran

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Menurut Sugiyono “kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan.”⁴¹

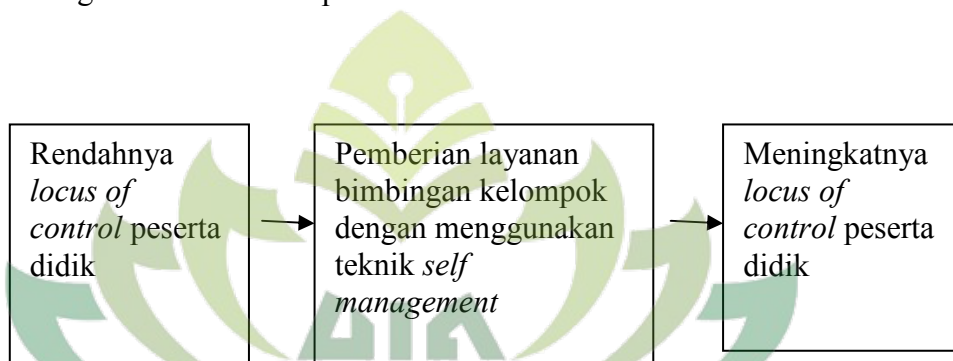
Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *locus of*

³⁹ Binti Khusnul Khotimah , *Pengaruh konseling individu dengan teknik self-management terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018*. Tersedia online: repository.radenintan.ac.id

⁴⁰ Sandi Riawan Nugroho, *Pengaruh locus of control dan konsep diri terhadap kematangan karir siswa kelas XII program keahlian teknik ketenagalistrikan SMK Negeri 3 Yogyakarta*. Tersedia online: eprints.uny.ac.id.

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta. Bandung, 2008, h. 60.

control peserta didik TPA Nurul Huda Lampung Barat diharapkan dapat membantu peserta didik, untuk mengembangkan dirinya, serta peserta didik diharapkan secara optimal dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan yang positif setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Apabila peserta didik dituntut untuk mampu mengendalikan diri terhadap permasalahan yang dialami oleh dirinya sendiri ataupun permasalahan yang berhubungan dengan orang lain. berikut adalah kerangka berfikir dalam penelitian ini.



Gambar 1
Kerangka Berfikir Penelitian

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya harus di uji *empiris*.⁴² Dengan demikian hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dan hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah menyatakan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih, atau menyatakan

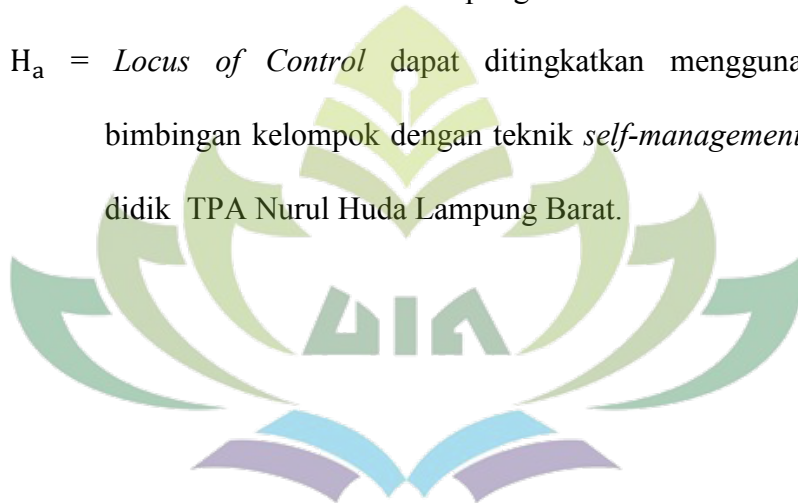
⁴² Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011, h. 20.

adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang dibandingkan. Sementara yang dimaksud hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling hubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain.⁴³

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_0 = *Locus of Control* tidak dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada peserta didik TPA Nurul Huda Lampung Barat.

H_a = *Locus of Control* dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada peserta didik TPA Nurul Huda Lampung Barat.



⁴³ *Ibid*, h. 22

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Bandung: PT Cordoba Internasional Indonesia, 2016).
- Annisa, *Efektivitas konseling behavioral dengan teknik self-management untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018*.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Fadila, Mengembangkan Motivasi Belajar Melalui *Locus Of Control* dan *Self Esteem*, *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 1 No. 01, 2016.
- Fatoni, Abdurrahman, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Hurlock, Elizabeth, B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Terjemahan. Istiwidiyanto dan Soedjarwo, Jakarta: Erlangga.
- Isnani, Faiqotul, Startegi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar, *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, No. 02, 2015.
- Joneta, Chintya, *Pengaruh Komitmen Profesional Dan Pertimbangan Etis Terhadap Intensi Melakukan Whistleblowing : Locus Of Control Sebagai Variabel Moderasi*. *JOM Fekon*, Vol. 3 No. 1 (Februari 2016).
- Khotimah, Binti Khusnul, *Pengaruh konseling individu dengan teknik self-management terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018*.
- Komalasari, Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2004.
- Kustini, Suharyadi, Fendy, Analisis Pengaruh *Locus Of Control*, Orientasi Tujuan Pembelajaran dan Lingkungan Kerja Terhadap *Self-Efficacy* dan Transfer Pelatihan, *Jurnal Ventura*, Vol. 7 No. 1, 2004.
- Nugroho, Sandi Riawan, *Pengaruh locus of control dan konsep diri terhadap kematangan karir siswa kelas XII program keahlian teknik ketenagalistrikan SMK Negeri 3 Yogyakarta*.
- Nurnaningsih, Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa, *Edisi Khusus*, No. 1, Agustus 2011.

- Nursalim, Mochamad, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2014.
- Nuryanti, Eka, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*.
- Patricia, dkk, *Peranan Locus Of Control, Self Esteem, Self Efficacy, dan Persepsi Belajar Terhadap Kematangan Karir*, Jakarta: Grasindo, 1994.
- Pihasniwati, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta: Teras, 2008.
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Edisi Revisi)*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Setianingsih, Eka Sari, Anwar Sutoyo, Edy Purwanto, Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3 No. 2, November 2014.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sukardi, Dewa Ketut, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2001.
- Widyaninggar, Anggi Ajeng, *Pengaruh Efikasi Diri Dan Locus Kendali (Locus Of Control) Terhadap Prestasi Belajar Matematika. Jurnal Formatif*, 4 (2) (2014).
- Widoyoko, Eko Putro, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2014.
- https://scholar.google.com/citations?hl=en&view_op=list_works&gmla=AJsN-F6UrYW8Rh5Jprw-maklxeXRPszGNOYbRDdFwEfVcRV8te4LH-