

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP
MINAT BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMA
NEGERI 12 BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2023**

SKRIPSI

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

Oleh :

**Ananta Anugrahi
Npm : 1911080426**



Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/ 2024 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP
MINAT BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMA
NEGERI 12 BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2023**

SKRIPSI

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

Oleh :

Ananta Anugrahi

Npm : 1911080426

Program studi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing Akademik I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Pembimbing Akademik II : Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/ 2024 M**

ABSTRAK

Self control adalah teknik pengendalian perilaku individu yang mengakibatkan sebuah perubahan bagi perilaku yang dapat dikendalikan. minat belajar adalah ketertarikan individu terhadap proses belajar yang sedang ia lakukan dengan cara memusatkan perhatiannya kepada hal tersebut secara maksimal dan dengan konsentrasi utuh serta menjauhkan pikiran dari segala hal-hal yang dapat mengganggu proses belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas XI IPA di SMA Negeri 12 Bandar Lampung.

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-eksperimental dengan desain *ne group pretest-posttest* yaitu dengan adanya satu kelompok yang diberi perlakuan dan dibandingkan keduanya sebelum diberikan perlakuan. Kuesioner minat belajar yang terdiri dari 25 item dengan 4 pilihan jawaban yang bergerak dari 1-4, sehingga diperoleh rentang minimum adalah 25×1 maximum adalah 25×4 , sehingga luas jarak sebarannya adalah 100-25. Berdasarkan data 6 peserta didik yang mengalami masalah minat belajar. Mean dari skor minat belajar pada 6 peserta didik tersebut yaitu 45,3 dan dapat dinilai bahwa kategori rendah.

Untuk membuktikan uji hipotesis pada penelitian ini maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji *wilcoxon signed tenks test*. dapat dijelaskan bahwa *Negative Ranks* memperoleh nilai 6 dengan Mean Rank 3.00 dan Sum Rank 15.00. yang artinya nilai 6 menunjukkan bahwa terdapat kenaikan minat belajar pada peserta didik. Kemudian untuk *Positif Ranks* diketahui memiliki nilai 1 dengan Mean Rank 6.00 dan Sum Ranks 6.00 yang artinya 6 orang peserta didik mengalami kenaikan minat belajar setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Berdasarkan output test statistic diatas, menunjukkan nilai *Zhitung* sebesar -.954.

Nilai *Zhitung* -.954 *Ztabel* 1.96 berarti H_0 diterima. Nilai *asympt.Sig (2-tailed)* yang diperoleh 0.340. Nilai *asympt.Sig (2-tailed)* 0.340 0.05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik *self control* dalam meningkatkan minat belajar pada peserta didik XI IPA 3 di SMAN 12 Bandar Lampung.

Kata Kunci : *Self Control*, Pengaruh, Minat Belajar

ABSTRACT

Self control is a technique for controlling individual behavior that results in a change in behavior that can be controlled. Interest in learning is an individual's interest in the learning process that he is carrying out by focusing his attention on it maximally and with complete concentration and keeping his mind away from all things that can interfere with the learning process. The aim of this research is to determine the effect of group counseling services using self-control techniques on the learning interest of class XI science students at SMA Negeri 12 Bandar Lampung.

This research uses a type of pre-experimental research with a ne group pretest-posttest design, namely where one group is given treatment and the two are compared before being given treatment. The learning interest questionnaire consists of 25 items with 4 answer choices ranging from 1-4, so that the minimum range is 25x1, the maximum is 25x4, so the wide range is 100-25. Based on data from 6 students who experienced problems with interest in learning. The mean of the learning interest scores for the 6 students is 45,3 and can be considered in the low category.

To prove the hypothesis test in this research, testing was carried out using the Wilcoxon signed ranks test. It can be explained that Negative Ranks get a value of 6 with a Mean Rank of 3.00 and a Sum Rank of 15.00. which means a score of 6 indicates that there is an increase in students' interest in learning. Then for Positive Ranks it is known to have a value of 1 with a Mean Rank of 6.00 and Sum Ranks of 6.00, which means that 6 students experienced an increase in their interest in learning after being provided with group counseling services using self-control techniques. Based on the statistical test output above, it shows a Zcount value of -.954.

The value Zcount -.954 Ztable 1.96 means H₀ is accepted. The asymp.Sig (2-tailed) value obtained is 0.340. Asymp.Sig value (2-tailed) 0.340 > 0.05 then it can be concluded that H₀ is accepted. Thus, there is a difference between the pretest and posttest results so it can be concluded that there is an influence of self-control techniques in increasing interest in learning in XI IPA 3 students at SMAN 12 Bandar Lampung.

Keywords: *Self Control*, Influence, Interest in Learning

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ananta Anugrahi
Npm : 1911080426
Jurusan / Prodi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Minat Belajar Peserta Didik di SMA Negeri 12 Bandar Lampung Tahun 2023” adalah benar-benar hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 11 Desember 2023
Penulis,



Ananta Anugrahi
NPM.1911080426



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Di SMA Negeri 12 Bandar Lampung

Nama : Ananta Anugrahi

NPM : 1911080426

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dapat di pertahankan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

NIP. 196104011981031003

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

NIP. 196706221994032002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan-Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I

NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: J. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF CONTROL TERHADAP MINAT BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 12 BANDAR LAMPUNG.** Disusun oleh **ANANTA ANUGRAHI**, NPM: **1911080426**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam Sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Selasa, 09 Januari 2024.**

TIM PENGUJI

Ketua : **Dr. Ali Murtadho, M.S.I** (.....)

Sekretaris : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** (.....)

Penguji Utama : **Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D** (.....)

Penguji Pendamping I : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I** (.....)

Penguji Pendamping II : **Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd** (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

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

NIP. 196408281988032002



MOTTO

لَهُ 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 مِنْ وَالٍ

*“Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.*¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya*, QS.Ar-Ra'd 11. h.250.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'Alamin, segala puji bagi Allah SWT, terucap doa dan rasa syukur senantiasa tidak ada kata yang lebih pantas hanya untuk Rabb semesta alam yang senantiasa memberikan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga skripsi peneliti ini Allah izinkan selesai pada waktunya. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW, skripsi ini persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Pardono dan Ibu Sri Lestari yang tiada hentinya memberikan dukungan terbaik, yang tulus dari hati mendoakan kesuksesan dunia dan akhirat, memprioritaskan dan mengasihi disetiap nafasnya. Terima kasih atas semua pengorbanan bapak dan ibu. Terutama kepada ibu, terima kasih telah melahirkan putri mu yang kembar ini kedunia dengan susah payah hingga 2 kali lahiran normal secara hari dan waktu yang sama dengan bertaruh nyawa. Ucapan ini tidak akan cukup membalas segala sesuatu yang telah dikorbankan oleh ayah dan ibu berikan. Peneliti percaya segala sesuatunya akan dipertanggung jawabkan dan diberi balasan dihadapan-Nya. Semoga semua ini menjadi wasilah menuju surga-Nya kelak. Amin
2. Kepada Alm Mbah Putra dan Almr Mbah Putri yang sudah tidak ada lagi didunia ini, beliau ingin melihat cucunya wisuda tapi kehendak Tuhan berkata lain. pada tahun 2020 mbah putra yang duluan pergi kemudian disusul mbah putri pada tahun 2023 kemaren. Alhamdulillah sekarang cucumu sudah menyelesaikan kuliahnya mbah.
3. Saudara-saudara tersayang, mba Asry Danawati sebagai mba pertama yang sudah mensupport adeknya kuliah dan selalu menjadi penengah disaat masalah yang ada sehingga ibu dan bapak tau apa yang dibutuhkan anaknya kuliah yang jauh dari keluarga.
4. Almaterku Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung sebagai wadah dan tempat dalam mengembangkan potensi diri dan menjembatani dalam menuntut ilmu pengetahuan. Semoga hasil dari perjuangan peneliti dan bantuan dari berbagai pihak selama ini menjadi wasilah kebaikan dan mendapat hasil terbaik di masa mendatang. Amin

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Ananta Anugrahi, dilahirkan di Serang Banten pada tanggal 05 April 2001. Penulis merupakan anak ke-2 dari 4 bersaudara yang merupakan putri dari Bapak Pardono dan Ibu Sri Lestari, yang akrab dipanggil Ananta.

Ia menempuh pendidikan di SDN Pontang 1 lulus pada tahun 2013, kemudian mengikuti organisasi Keperempuanan. Dan melanjutkan pendidikan di SPN 1 Pontang lulus pada tahun 2016, mengikuti organisasi Kepramukaan dan Basket. Melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Pontang lulus pada tahun 2019. Setelah lulus peneliti mendaftar dan melanjutkan pendidikan di salah satu Universitas di Lampung yakni Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan mengikuti organisasi dalam prodi yaitu BK Voice dan Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ).



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Alhamdulillah segala puji hanya bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana sosial (S.Pd) pada fakultas tarbiyah dan keguruan jurusan bimbingan dan konseling pendidikan islam UIN Raden Intan Lampung. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Indah Fajriani, M.Pd.I Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I selaku pembimbing I terimakasih atas kesabaran, kesediaan, dan keikhlasannya memberikan bimbingan, arahan, motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd pembimbing II yang selama ini meluangkan waktunya dan keikhlasannya memberikan bimbingan, arahan, nasihat dan motivasi selama penyusunan skripsi ini sampai dengan selesai.
6. Bapak dan ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (Khusus jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam) yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Sahabatku tersayang Altia Anggraini, Ajeng Intan, Chania Hestilia dan Vinny Tereza Putri terima kasih yang selalu

menyemangati, selalu meluangkan waktu dan mendengar keluh kesah selama proses pengerjaan skripsi.

8. Teman seperjuangan yang merantau jauh ke pulau Sumatra-Bandar Lampung untuk menimba ilmu dari Banten-Serang Ananti Anugrahi, Beti Saputra, Bunga Novianti, Khofifah, Herliyanti, Ikmal Maulana, Masniyah, Pipit, Yusril, dan marwah. Terima kasih telah membantu dan memberi support selama Mahasiswa Baru hingga saat ini.
9. Teman-teman kelas C angkatan 2019 yang telah membrikan warna baru, semoga persaudaraan kita tetap terjaga sampai kapanpun.

Alhamdulillahiladzi bini`matihi tatimushalihat (segala puji bagi Allah yang dengan nikmatnya amal shalehah menjadi sempurna). Semoga segala bantuan yang diberikan dengan penuh keikhlasan tersebut mendapatkan anugerah dari Allah SWT. Amin yarobbal`Alamin. Selanjutnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangatlah penulis harapkan untuk perbaikan dimasa mendatang.

Bandar Lampung, 10 November 2023
Penulis

Ananta Anugrahi
Npm. 1911080426

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	4
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	10
H. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI.....	15
A. Layanan Konseling Kelompok.....	15
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	15
2. Tujuan Konseling Kelompok	17
3. Asas-asas Konseling Kelompok.....	19
4. Pembentukan Kelompok.....	22
5. Kelebihan Dan Kekurangan Konseling Kelompok ..	24
6. Keterampilan Yang Harus Dimiliki Dalam Konseling Kelompok	25

7. Indikator Layanan Bimbingan Kelompok	27
B. Teknik Self Control.....	27
1. Pengertian Self Control.....	27
2. Aspek-Aspek Teknik Self Control	28
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Control	30
4. Tahap-Tahap Pengendalian Teknik Self Control	31
C. Minat Belajar	32
1. Pengertian Minat Belajar	32
2. Tujuan Minat belajar.....	34
3. Indikator Hasil Belajar	34
4. Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar.....	35
D. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Waktu dan Tempat Penelitian	43
B. Pendekatan Jenis Penelitian	43
C. Variabel Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel.....	44
E. Pengembangan Instrumen Penelitian	46
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	50
H. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL	55
A. Hasil dan Pembahasan	55
B. Pembahasan	61
C. Keterbatasan Peneliti.....	62
BAB V PENUTUP.....	65
A. Simpulan	65
B. Rekomendasi.....	66
DAFTAR RUJUKAN.....	67
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Sampel Penelitian Kelas Ekesperimen.....	45
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Minat Belajar Peserta Didik	45
Tabel 3.4 Gambaran Alternatif Skala Likert.....	49
Tabel 3.5 Kriteria Minat Belajar.....	50
Tabel 3.6 Uji Validitas Instrumen Peserta Didik	52
Tabel 3.7 Uji Realibilitas Instrumen Peserta Didik	53
Tabel 4.1 Skor Hasil Pretest Minat Belajar	56
Tabel 4.2 Skor Hasil Posttest.....	59
Tabel 4.3 Hasil Uji Wilcoxon.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.8 Rumus Uji Wilcoxon	54
-------------------------------------	----



BAB I

PENDADULUAN

A. Penegasan Judul

Judul merupakan hal terpenting dari suatu karya ilmiah, karena akan memberikan gambaran dari seluruh isi skripsi. Berikut judul yang akan penulis bahas dalam karya ilmiah adalah: **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas XI IPA di SMA Negeri 12 Bandar Lampung”**.

Agar tidak terjadi salah pengertian dalam memahami maksud dari judul skripsi dan tidak terjadi salah penafsiran dalam memahami judul penelitian ini maka penulis akan menguraikan istilah pokok yang terkandung didalam judul tersebut. Hal ini dilakukan agar mempermudah pemahaman serta untuk memperjelas apa yang penulis maksud sesuai dengan yang dikehendaki. Berikut ini dapat dijelaskan beberapa istilah yang terdapat dalam judul.

Pengaruh

Menurut Hugiono dan Poerwantana “pengaruh merupakan dorongan atau bujukan dan bersifat membentuk atau merupakan suatu efek”, sedangkan menurut Badudu dan Zain “Pengaruh adalah daya yang menyebabkan sesuatu terjadi, sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain dan tunduk atau mengikuti karena kuasa atau kekuasaan orang lain”. Sedangkan Louis Gottschalk mendefinisikan pengaruh sebagai suatu efek yang tegardan membentuk terhadap pikiran dan perilaku manusia baik sendiri-sendiri maupun kolektif.²

Layanan Konseling Kelompok

Definisi konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana

² Babadu, J.S dan Zain, Kamus Umum Bahasa Indonesia, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2001), h. 131.

konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya secara bersama-sama.³

Menurut Natawijaya, konseling kelompok adalah suatu proses kegiatan yang memanfaatkan suasana kelompok untuk membantu konseling dalam mempercepat penyelesaian masalah yang dihadapi oleh anggota konseling.⁴

Berdasarkan uraian diatas bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses kegiatan dengan suasana kelompok yang bertujuan pada perilaku yang disadari, lalu mengungkapkan dirinya ke semua anggota dan guru BK untuk meningkatkan pemahaman.

Teknik Self Control

Self control (Pengendalian diri) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan implus-implus atau tingkah laku implusif. *Self control* dapat dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Teknik *self control* adalah teknik pengendalian perilaku individu yang mengakibatkan sebuah perubahan bagi perilaku yang dapat dikendalikan.⁵

Minat Belajar

Minat adalah proses perkembangan dan pengarahan perilaku atau kelompok, agar individu atau kelompok itu menghasilkan keluaran yang diharapkan, sesuai sasaran yang ingin dicapai organisasi. Minat merupakan istilah yang lebih

³ Iruwanti, "Hubungan Layanan Bimbingan Belajar Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Minat Belajar Siswa Kelas Ix Smp Negeri 3 Bantul," *Repository*, 2017.

⁴ Gagan Abdul Muiz dan Sugandi Mihraja, "Gagan Abdul Muiz dan Sugandi Mihraja", "Peran Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Pelajar", *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Oenyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 5, Np., 2017, 203-20.

⁵J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, Terj. KartiniKartono* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006).

umum yang merujuk pada seluruh proses gerakan, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkannya, dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan. Minat merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang pemahaman dan keberhasilan siswa dalam belajar.

Menurut Abdial, belajar adalah suatu kegiatan yang kita lakukan untuk memperoleh sejumlah pengetahuan. Dalam belajar, kita tidak bisa melepaskan diri dari beberapa hal yang dapat mengantarkan kita berhasil dalam belajar. Banyak orang belajar dengan susah payah, tetapi tidak mendapatkan hasil apa-apa hanya kegagalan yang ditemui. Penyebabnya tidak lain karena belajar tidak teratur, tidak disiplin, dan kurang semangat, tidak tahu bagaimana cara berkonsentrasi dalam belajar, mengabaikan masalah pengaturan waktu dalam belajar, kurangnya minat dalam belajar, dan tidak adanya motivasi dalam diri individu tersebut.⁶

Minat belajar siswa bukan hanya dipengaruhi dari dalam diri siswa, akan tetapi dipengaruhi pula oleh guru. Peranan guru dalam pendidikan dan pembelajaran merupakan sentral dalam upaya peningkatan minat, kemampuan, dan prestasi siswa. Minat belajar siswa tidak sepenuhnya dapat dicapai sesuai dengan indikator minat belajar yaitu kesukaan, ketertarikan, perhatian, dan keterlibatan menjadi sebuah kendala yang menyebabkan minat belajar peserta didik menurun.

Peserta Didik

Dalam perspektif pedagogis, peserta didik diartikan sebagai makhluk homo educandum, makhluk yang menghajatkan pendidikan. Dengan pengertian ini, peserta didik dipandang sebagai manusia manusia yang memiliki potensi-potensi, sehingga

⁶ S Lesmana, "Hubungan Layanan Bimbingan Belajar Dengan Motivasi Berprestasi Peserta Didik," *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, no. September 2016 (2021), <https://uia.e-journal.id/guidance/article/view/1719%0Ahttps://uia.e-journal.id/guidance/article/download/1719/957>.

memerlukan binaan dan bimbingan untuk mengaktualisasikannya agar dapat menjadi manusia yang sempurna. Peserta didik juga merupakan anggota sekolah yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang sudah tersedia jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu yang nantinya akan merubah pandangan manusia lain yang ada didalam lingkungan masyarakat itu sendiri⁷

SMA Negeri 12 Bandar Lampung

SMA Negeri 12 Bandar Lampung, merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Lampung, Indonesia. Sama dengan SMA pada umumnya di Indonesia masa pendidikan sekolah di SMAN 12 Bandar Lampung ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari Kelas X sampai Kelas XII dengan akreditasi A jurusan atau peminatan IPA dan IPS. . Alamat: Jl. Hi. Endro Suratmin Harapan Jaya, Sukarame, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung, Lampung 35133 Provinsi Lampung.

B. Latar Belakang

Pendahuluan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah berkembangnya potensi peserta didik. Sekolah dianggap institusi penting untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Sekolah diharapkan mampu mengemban tujuan pendidikan sehingga berhasil memberikan pengalaman terbaik bagi siswa yang pada akhirnya membuat siswa-siswanya merasa sejahtera. Kesejahteraan siswa menunjukkan derajat keefektifan fungsi siswa dalam komunitas sekolah, mengambil peran utama dalam pembelajaran, dan mempengaruhi optimalisasi fungsi siswa di sekolah.

Dengan demikian kajian tentang kesejahteraan siswa perlu dilakukan mengingat pentingnya isu tersebut bagi

⁷ Sukring Sukring, "Pendidik Dalam Pengembangan Kecerdasan Peserta Didik (Analisis Perspektif Pendidikan Islam)," *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah* 1, no. 1 (June 17, 2016): 57–68, <https://doi.org/10.24042/TADRIS.VIII.891>.

pengembangan kebijakan pendidikan. Pemantauan kondisi kesejahteraan siswa dengan menggunakan instrumen yang handal merupakan langkah strategis untuk mengetahui apakah sekolah telah melak-sanakan tugasnya dengan baik. Istilah kesejahteraan siswa dalam peraturan perundangan di Indonesia belum ada secara eksplisit, kecuali istilah kesejahteraan anak sebagaimana tercantum dalam UU Nomor Nomor 4 Tahun 1979 ten-tang Kesejahteraan Anak. Disebutkan pada pasal 1 bahwa kesejahteraan anak adalah suatu tata kehidu-pan dan penghidupan anak yang dapat menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak dengan wajar, baik secara rohani, jasmani maupun sosial. Konsep tersebut perlu dioperasionalkan dalam konteks anak sebagai siswa supaya tingkat capaian kesejahteraan siswa dapat dipantau.⁸

Tujuan dari layanan pembelajaran bidang bimbingan belajar adalah agar siswa mampu menguasai pengetahuan dan dapat mengembangkan keterampilan yang diperoleh dari sekolah, sehingga dengan diberkannya layanan pembelajaran bidang bimbingan belajar maka diharapkan peserta didik termotivasi dalam mencapai prestasi prestasi yang optimal dan mampu menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapat dari sekolah.

Sekolah merupakan suatu lembaga yang memberikan layanan bagi peserta didik untuk melakukan pembelajaran. Sebagai suatu lembaga sekolah yang memiliki persyaratan tertentu. Sekolah merupakan suatu lembaga atau tempat untuk belajar seperti membaca, menulis dan belajar untuk berperilaku yang baik. Sekolah juga disebut sebagai tempat berkumpulnya suatu elemen yang didalamnya terdapat sistem sosial dengan kegiatan yang berinteraksi dan membentuk suatu kesatuan sosial sekolah yang demikian bersifat aktif kreatif artinya sekolah dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi masyarakat dalam hal ini adalah orang-orang yang terdidik. Adapun juga didalamnya terdapat guru, kepala sekolah dan juga pendidik yang

⁸ Milda Yanuvianti Savitri Yasmin Setyahadi et al., "Maksimalisasi Fungsi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Menciptakan Kesejahteraan Siswa," *Prosiding Psikologi* 4, no. 1 (2017).

berperan penting didalam pembelajaran yang berlangsung disekolah, dimana pada hakekatnya pendidik yang memahami ilmu pengetahuan menjadi suatu kewajiban baginya untuk membahagiakan ilmu kepada orang lain.⁹

Fungsi bimbingan dan konseling di sekolah adalah pemahaman individu, penyesuaian, penyaluran, dan pengadaptasian. Dan sifat layanannya meliputi pencegahan, penyembuhan, perbaikan, pemeliharaan dan pengembangan. Dalam pelaksanaannya perlu kerjasama antara konselor dengan guru bidang studi. Dengan memperhatikan sifat dan fungsi tersebut maka guru dapat melakukan tugasnya secara tepat sesuai dengan apa yang harus dilakukan berdasarkan situasi, dan kondisi atau karakteristik peserta didik sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai sesuai dengan harapan.

Minat adalah kecenderungan untuk tetap memperhatikan dan mengingat kegiatan tertentu. minat merupakan perasaan suka dan tertarik pada suatu hal atau kegiatan tanpa ada yang meminta. Dalam kegiatan pembelajaran minat belajar berperan sangat penting terhadap peserta didik. Karena, jika seorang peserta didik tidak memiliki minat dan perhatian yang besar terhadap objek yang dipelajari maka sulit diharapkan siswa tersebut akan tekun dan memperoleh hasil yang baik dari hasil belajarnya.

Menurut Abdial, belajar adalah suatu kegiatan yang kita lakukan untuk memperoleh sejumlah pengetahuan. Dalam belajar, kita tidak bisa melepaskan diri dari beberapa hal yang dapat mengantarkan kita berhasil dalam belajar. Banyak orang belajar dengan susah payah, tetapi tidak mendapatkan hasil apa-apa hanya kegagalan yang ditemui. Penyebabnya tidak lain karena belajar tidak teratur, tidak disiplin, dan kurang semangat, tidak tahu bagaimana cara berkonsentrasi dalam belajar, mengabaikan masalah pengaturan waktu dalam belajar,

⁹ Nuria, I. (2019). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Melalui Media Visual Pada Materi Upaya Meningkatkan Kualitas Kerja Mata Pelajaran Ekonomi Semester I Kelas XI MA Negeri Nagekeo Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 5(1), 154-166.

kurangnya minat dalam belajar, dan tidak adanya motivasi dalam diri individu tersebut.

Akan tetapi di era globalisasi ini para peserta didik mengalami minat belajar yang rendah di karenakan jenuh dalam belajarnya, karena pergaulan, minat belajar yang rendah, kesehatan fisik, kemampuan atau kompetensi yang dimiliki siswa, fasilitas yang dimiliki, jarang masuk sekolah, tidak tertarik pada mata pelajaran tersebut dan sebagainya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain : masih rendahnya presentase untuk melanjutkan ke sekolah yang lebih tinggi sehingga siswa tidak mempunyai minat untuk belajar lebih giat lagi, kesadaran orang tua akan pentingnya pendidikan bagi anak-anaknya sehingga menyebabkan tidak banyak siswa yang mau sekolah.

Dalam kebiasaan belajar peranan dosen yaitu meliputi : lomunikator, pembimbing, penyedia lingkungan, komunikator, model, evaluator, innovator, motivator, agen kognitif, dan penilaian atau evaluasi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (UIN RIL) merupakan perguruan tinggi agama islam tertua dan terbesar di Lampung. Dalam lintas perjalanan sejarah, UIN Raden Intan Lampung melintasi beragam fase, mulai dari fase rintisan, kemudian fase pendirian dan pembangunan, lalu fase pengembangan hingga mencapai kemajuan sekarang ini.

Berikut bunyi dan arti surat Al Ashr yang terdiri dari 3 ayat:

وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا

الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝٣

Artinya: “Demi masa, sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (QS. Al-Ashr : 1-3)

Makna surat Al- Ashr adalah menjelaskan tentang apabila Allah telah bersumpah atas nama waktu, celakalah bagi manusia yang menyia-nyiakan waktu untuk melakukan hal

kurang bermanfaat, kecuali orang yang memiliki keiman, selalu menjalankan amal soleh saling berwaiat terhadap kebenaran dan kesabaran. Al Ashr mengajarkan kepada umat Muslim untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin, agar tidak terjerumus dengan hal-hal yang menyebabkan kerugian. Jika isi surat ini diamalkan dan umat Muslim memanfaatkan waktu sebaik mungkin, untuk mengejar jalan Allah, maka umat Muslim akan mendapatkan berkah dari Allah yang berlimpah.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
 يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا
 مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Mujadallah : 11)

Dari beberapa pengertian para ahli tentang minat belajar, maka dapat disimpulkan bahwa minat belajar adalah kecenderungan seorang peserta didik untuk melakukan hal dengan sebaik-baiknya disertai rasa ingin tahu dan rasa gembira ketika melakukan hal tersebut yang akan berpengaruh terhadap hasil yang dicapai.

Berbeda dengan peserta didik yang memiliki minat belajar yang rendah, maka hasil yang akan di raih juga rendah. Para peserta didik tersebut cenderung bosan dan enggan untuk mengikuti pelajaran, akibatnya mereka tidak memiliki upaya untuk belajar mandiri atau sekadar bertanya kepada temannya, maka ketika diberi tugas, mereka akan mengerjakan dengan

tujuan menggugurkan kewajiban saja tanpa memperdulikan itu berguna atau tidak.¹⁰

Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk menguji “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas XI IPA di SMA Negeri 12 Bandar Lampung”. Chaplin mengatakan “kontrol diri atau *self control* merupakan strategi untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan menekan atau merintang implus-implus atau tingkah laku implusif. Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Berdasarkan observasi di sekolah SMA Negeri 12 Bandar Lampung bahwasanya peserta didik kurangnya akan minat belajar. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menguji “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas XI IPA di SMA Negeri 12 Bandar Lampung”.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Terdapat 6 peserta didik yang memiliki kurangnya minat belajar terhadap peserta didik di SMA Negeri 12 Bandar Lampung .

D. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah kajian pokok dari suatu kegiatan penelitian yang dapat diperoleh dari berbagai sumber. Setelah diidentifikasi dan dipilih, maka masalah tersebut harus dirumuskan. Dari rumusan masalah tersebut dapat menghasilkan bahan penelitian, atau judul penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan diatas

¹⁰ Dewi Sry Annisa et al., “Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Semangat Belajar Siswa Di SD Swasta Muhammadiyah 38 Sunggal” 1, no. 4 (2021): 26–30.

maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut Apakah terdapat Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas XI IPA di SMA Negeri 12 Bandar Lampung??"

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas XI IPA di SMA Negeri 12 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

a) Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau panduan bagi peneliti selanjutnya terkait hubungan antara layanan bimbingan belajar dengan minat belajar dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa.

b) Manfaat praktis

Secara praktis adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada guru bimbingan konseling untuk menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* agar dapat menaikkan minat belajar peserta didik kelas XI IPA 3 di SMAN 12 Bandar Lampung.

G. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Menurut Latifah Indraswari pada tahun 2022, dengan judul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik SMPN 4 Mesuji. Peneliti menggunakan 10 peserta didik sebagai populasinya. Diketahui bahwa nilai Z hitung adalah $-2,869 >$ dari Z table 1,96 dan jumlah nilai signifikan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok adalah $0,004 < 0,05$. Dengan nilai mean pada pretest 54,50 nilai minimum sebesar 50 dan nilai maksimum 60. Setelah melaksanakan posttest hasilnya

mengalami peningkatan yaitu mean 94.00 nilai minimum 80 dan nilai maksimum 120. Dengan demikian minat belajar peserta didik SMPN 4 Mesuji mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*.

2. Berdasarkan penulisan yang telah dilakukan oleh Istiqomah Risa Wahyuningsih, dengan judul “Hubungan Antara Kebiasaan Belajar dengan Prestasi Belajar Maha peserta Didik”, menyimpulkan bahwa terdapat 30 hubungan antara kebiasaan belajar dengan prestasi belajar dengan nilai sebesar 0,649 pada taraf signifikansi 5%.
3. Berdasarkan hasil yang dilakukan Nur Amelia Bimbingan belajar dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dilihat dari presentase hasil belajar peserta didik sebelum mengikuti bimbingan belajar. Letak relevansi penulisan yang dilakukan Nur Amelia dengan penulisan ini adalah sama-sama menggunakan bimbingan belajar. Tetapi yang dilakukan Nur Amelia bimbingan belajar terhadap hasil belajar sedangkan penulisan yang dilakukan bimbingan belajar terhadap pembentukan sikap dan kebiasaan belajar yang baik pada peserta didik.
4. Penelitian ini ditulis oleh Fahrur Niza Atika “pPengaruh Layanan Konseling Individe Dengan Teknik Sel Control Terhadap Kedisiplinan Belajar Di SMPN 44 Bandar Lampung”. Sampel penelitian menggunakan 10 peserta didik, yang disimpulkan bahwa dari hasil pretest didapat nilai rata-rata 57,4 dan hasil posttest didapat nilai 83,6. Peneliti menggunakan SPSS versi 20 dengan hasil H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa control diri dapat diberikan perlakuan yang efektif dalam meningkatkan minat belajar peserta didik. Dalam hal ini menunjukkan bahwa Teknik *self control* dapat dijadikan sebagai upaya meningkatkan minat belajar peserta didik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji

permasalahan minat belajar dengan penanganan menggunakan teknik self control. Sehingga peserta didik dapat mengendalikan keinginannya untuk memahami dampak-dampak dan melakukan upaya untuk mengatasi minat belajar tersebut.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini merupakan gambaran umum mengenai isi dari keseluruhan pembahasan, yang bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam mengikuti alur pembahasan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini. Adapun sistematika penulisan adalah sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Pendahuluan terdiri dari: penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan kajian penelitian terdahulu yang relevan, sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Landasan teori, terdiri dari konseling kelompok, teknik self control, kecanduan game online dan pengajuan hipotesis.

BAB III : METODE PENELITIAN

Metode penelitian, terdiri dari: waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, variabel penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan, terdiri dari: paparan data, temuan penelitian, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V : PENUTUP

Dalam bab penutup memuat secara rinci kesimpulan dari penelitian dan rekomendasi penelitian

DAFTAR RUJUKAN**LAMPIRAN**



BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Secara etimologi konseling berasal dari bahasa latin yaitu “consllium” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Sexon, Istilah konseling berasal dari “Sellan” yang berarti “menyerahkan” atau menyampaikan.¹¹

Winkel mengatakan “konseing kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor professional dengan beberapa orang bekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Didalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui ioleh dua orang, maka demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis”.¹² Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konselinig kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.

Pelaksanaan bimbingan belajar merupakan upaya untuk membantu siswa untuk mengatasi masalah belajar dengan lebih efektif, layanan bimbingan belajar merupakan suatu bantuan yang dapat diberikan oleh seseorang yang terdidik pada orang lain yang mana usianya tidak ditentukan untuk dapat menjalani kegiatan dalam hidupnya. Bimbingan belajar adalah suatu bantuan dari pembimbing kepada siswa

¹¹ Prayitno, Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, (JAKARTA: PT. Rieneka Cipta, 2009), h. 99

¹² Luis Enrique García Reyes, “Layanan Bimbingan Belajar,” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–99, [https://eprints.uny.ac.id/7750/3/bab 2 - 06104241011.pdf](https://eprints.uny.ac.id/7750/3/bab%20-%2006104241011.pdf).

dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dalam memilih program studi yang sesuai, dan dalam mengatasi kesukaran-kesukaran yang timbul berkaitan dengan tuntutan-tuntutan belajar di institusi pendidikan.¹³

Dikutip dalam buku Prayitno dan Erman amti bahwasannya MC Danial megemukakan bahwa konseling adalah rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditunjukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.¹⁴ Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis yang memfasilitasi perkembangan individu dan membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

Menurut Prayitno (2004), bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdaarkan norma-norma yang berlaku. Bimbingan dan konseling merupakan upaya proaktif dan sistematis dalam memfasilitasi individu mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan perilaku yang efektif, pengembangan lingkungan, dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya. Semua perubahan perilaku tersebut merupakan proses perkembangan individu, yakni proses interaksi antara individu dengan lingkungan melalui interaksi yang sehat dan produktif. Bimbingan dan konseling memegang tugas dan tanggung jawab yang penting untuk mengembangkan lingkungan,

¹³ Abdul Rahman, "Peranan Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Pelaksanaan Bimbingan Belajar Di SMK Negeri 1 Loksado," *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2018): 1–14.

¹⁴ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (JAKARTA : PT. Rieneka Cipta, 2015), h. 100.

membangun interaksi dinamis antara individu dengan lingkungan, membelajarkan individu untuk mengembangkan, merubah dan memperbaiki perilaku.¹⁵

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

- a. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok
- b. Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi
- c. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain
- d. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.

Tujuan konseling kelompok seperti yang dijelaskan dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling, tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan nkekuatan (situasi) kelompok.¹⁶

¹⁵H Kamaluddin, "Bimbingan Dan Konseling Sekolah," *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447–54, <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>.

¹⁶Amdani Sarjun, *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas* (Jakarta : 2016), h. 50.

Winkel mengatakan dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut :

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri.
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu dengan yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangannya.
- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar lingkungan kelompoknya.
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih terstruktur.
- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebahai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh oranglain.
- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya

kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.¹⁷

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap, kemampuan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi anggota kelompok serta terpecahkannya masalah anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat berkembang secara optimal.

3. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut antara lain :

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan konseling. Jika asas benar-benar dilaksanakan, maka penyelenggaraan atau pemberia bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak.

b. Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak konseli ataupun konselor, peserta didik diharapkan sukarela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenaan dengan masalah yang sedang dialami kepada konselor, dan juga konselor hendaknya dapat memberikan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari konseli. Keterbukaan

¹⁷ Septi Rahayu, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa", (jurnal skripsi program starta. Universitas Negeri Semarang UNNES 2013), H. 38.

ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saransaran dari luar, bahkan drai pada itu diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Individu membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentan dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian berbagai ketakutan dan kelemahan konseli dapat dilaksanakan.

d. Asas Kekinian

Asas kekiinian mengandung artian bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan. Jika diminta bantuan oleh konseli atau jelas-jelas terlihat misalnya adanya peserta didik yang mengalami masalah, maka konselor hendaknya segera memberikan bantuan dengan berbagai dalih. Konselor harus mendahulukan kepentingan konseli dari pada yang lain-laiin, jika konselor benar-benarr memiliki alasan yang kuat untuk tidak memberikan bantuan kini, maka konselor harus bertanggung jawab atas penundaan yang dilakukan itu justru untuk kepentingan konseli.

e. Asas Kemandirian

Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadian siterbimbing atau konseli dapat berdiri sendiri, tidak bergantung pada orang lain atau bergantung pada konselor itu sendiri. Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu : a) mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya. b) Menerima diri sendiri dan lingkungan secarapositif dan dinamis. c) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri. d) Mengarahkan diri sesuai degnan keputusan itu. e) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

f. Asas Kegiatan

Hasil usaha kegiatan bimbingan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan dengan adanya kerja giat dari konseli itu sendiri. konselor hendaklah membangkitkan semangat konseli sehingga konseli dapat dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlakukan dalam penyelesaian masalah yang menjadi topic pembicaraan dalam proses konseling.

g. Asas Kedinamisan

Usaha bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada konseli, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang sama, yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang selalu menuju kearah pengembangan konseli yang dikehendaki.

h. Asas Keterpaduan

Untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan konseli dan aspek-aspek lingkungan konseli. Seluruhnya tersebut dipadukan dalam keadaan serasi dan saling menunjang dalam upaya bimbingan dan konseling.

i. Asas Kenormatifan

Dilihar dari permasalahan konseli, barang kali pada awalnya ada materi bimbingan dan konseling yang tidak bersesuaian dengan norma misalnya, konseli mengalami masalah melanggar norma-norma tertentu, namun justru dengan pelayanan bimbingan dan konselinglah tingkah laku yang melanggar norma itu diarahkan kepada yang lebih bersesuaian dengan norma.

j. Asas Keahlian

Asas keahlian selain mengacu pada kualifikasi konselor misalnya pendidikan sarjana bidang bimbingan dan konseling, juga kepada pengalaman. Teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan. Oleh karena itu, seorang konselor ahli harus benar-benar menguasai teori dan praktek konseling secara baik.

k. Asas Alih Tangan

Jika konselor telah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan maka konselor dapat mengirim individu tersebut pada petugas atau badanyang lebih ahli. Disamping itu asas ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling hanya menangani masalah-masalah individu sesuai dengan kewenangan petugas yang bersangkutan, dan setiap masalah yang ditangani oleh ahli yang berwenang.

l. Asas Tutwuri Handayani

Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling hanya dirasakan pada waktu konseli mengalami masalah dan menghadap kepada konselor saja, namun diluar hubungan proses bantuan bimbingan dan konselingpun hendaknya dirasakan adanya dan manfaatnya pelayanan bimbingan dan konseling itu.¹⁸

4. Pembentukan Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama yang baik antar anggota kelompok, sebagai berikut :

- a. Memilih anggota kelompok Peranan anggota kelompok menurut prayitno dijabarkan sebagai berikut : membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok, mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik, ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok, mampu berkomunikasi secara terbuka, berusaha membantu orang lain, memeberikan

¹⁸Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : PT Rineka Cipta., 2013) hal. 114-120.

kesempatan kepada orang lain untuk menjalankan perannya.

- b. Jumlah peserta Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 orang setiap kelompok, karena fungsi pengentasan lebih ditekankan dan banyak sedikit jumlah anggota kelompok bergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.
- c. Frekuensi dan lama pertemuan Menurut Corey frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap para ahli konselornya. Biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.
- d. Jangka waktu pertemuan kelompok Corey menyebutkan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.
- e. Tempat pertemuan Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan anggotanya. Selain itu kegiatan konseling kelompok dapat dilakukan diluar ruangan terbuka seperti taman, dan lain-lain.
- f. Kelompok terbuka atau kelompok tertutup Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.
- g. Kehadiran anggota kelompok Untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar, aetiap

konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. Oleh karena itu, konselor harus hadir dalam sesi yang dijalankan dalam konseling kelompok.¹⁹

5. Kelebihan Dan Kekurangan Konseling Kelompok

Menurut Winkel kelemahan layanan konseling kelompok yang suasana dalam konseling kelompok bisa jadi dirasakan satu dua anggota konseling kelompok sebagai pelaksanaan moral untuk membuka isi hatinya seperti banyak teman lain. Padahal mereka belum siap atau belum bersedia untuk sebegitu terbuka dan jujur, terlebih apabila hal-hal yang akan dikatakan terasa memalukan bagi dirinya sendiri. pribadi satu dua anggota kelompok mungkin kurang mendapatkan perhatian dan tanggapan sebagaimana mestinya, karena perhatian kelompok terfokus pada masalah umum atau karena perhatian kelompok terpusat pada persoalan pribadi konseli yang lain, maka satu dua konseli tidak merasa puas.

Menurut Wibowo kelebihan konseling kelompok sebagai suatu layanan pemberian pada individu yang sedang berkembang dalam mencapai perkembangannya yang optimal, kemandirian dan kebahagiaan adalah sebagai berikut :

1. Kepraktisan dalam waktu singkat guru pembimbing dapat berhadapan dengan sejumlah siswa untuk membantu siswa sesuai dengan dengan kebutuhan.
2. Perubahan perilaku, dalam hal ini anggota konseling kelompok akan belajar untuk berlatih tentang perilaku baru yakni adanya ajang latihan (konseling kelompok) untuk mengubah perilaku yang kurang memuaskan menjadi lebih memuaskan.

¹⁹ Septri Rahayu Purwati, "Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa", (Jurna Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA, 2013), h.38.

3. Komunikasi yang efektif, layanan konseling kelompok juga merupakan kesempatan yang luas untuk berkomunikasi dengan anggota lain mengenai kebutuhan dalam rangka mengembangkan diri, membahas masalah anggota konseling kelompok, dan juga adanya kebebasan untuk mengekspresikan perasaan,, menunjukkan perhatian anggota lain dan belajar untuk meningkatkan kepercayaan pada orang lain.
4. Mempelajari keterampilan sosial, dalam hal ini konseling kelompok kakan saling belajar untuk berhubungan pribadi dengan lebih dalam, anggota dapat belajar memberikan umpan balik, meniru anggota lain yang telah terampil, dapat belajar dari pemimpin konseling kelompok, dapat melakukan konfrontasi secara tepat dengan memperlihatkan perhatian secara sungguh-sungguh pada anggota lain.
5. Saling memberi dan menerima bantuan, dengan adanya saling memberi dan menerima bantuan serta empati yang tulus akan menumbuhkan harga diri, keyakinan diri dan suasana yang positif diantara anggota, sehingga setiap anggota akan merasa diterima dan dimengerti. Belajar lebih memahami orang lain dan menghargai kepribadian orang lain, membutuhkan bertukar fikiran dan nberbagi rasa dengan anggota lain, yang mudah berbicara tentang dirinya, dan dapat mengambil manfaat dari umpan balik yang diberikan oleh anggota lain.²⁰

jloaJISKlanbkzjB

6. Keterampilan Yang Harus Dimiliki Dalam Konseling Kelompok

Berikut ini keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor yaitu sebagai berikut :

²⁰ Prayitno, *Layanan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)* (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia,) 1995), hal. 3-15.

- a. Keterampilan mendengar. Mendengar disini bukan hanya menggunakan teinga, tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, konselor harus mendengarkan dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan setiap anggota.
- b. Dorongan minimum. Dorongan minimum yaitu respon ringkas yang dilakukan oleh ketua (konselor) untuk mendengar agar anggota terus bercerita. Diakukan dengan seperti berkata : hmm, yaa, lalu memberi senyum atau bahkan anggukan kepala.
- c. Parafrasa. Parafrasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli kemudian konseli menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami ketika disampaikan oleh bahasa konselor.
- d. Membuat penjelasan bertujuan agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok, ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.
- e. Pernyataan terbuka dan pernyataan tertutup. Pernyataan dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu pernyataan terbuka dan pernyataan tertutup, pernyataan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang sedangkan pernyataan tertutup akan menghasilkan jawaban yang ringkas.
- f. Memberi focus. Memberi focus memberi tujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.
- g. Membuat rumusan ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak perlu dibuat akhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktifitas kelompok berjalan.

- h. Pengakhiran ketua harus konsisten terhadap waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.²¹

7. Indikator Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno mengemukakan ada dua jenis tujuan layanan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut :

- 1) Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok ialah berkembangnya sosialisasi siswa,
- 2) khususnya kemampuan komunikasi antar anggota kelompok,
- 3) mengembangkan topik-topik melalui dinamika perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang dapat menunjang terwujudnya tingkah laku yang lebih efektif dan optimal.²²

B. Teknik Self Control

1. Pengertian Self Control

Menurut Nevid, Rathus & Greene teknik *self control* adalah suatu bantu untuk individu yang bermasalah dalam mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan dalam untuk mengubah perilaku mereka. Teknik *self control* adalah teknik pengendalian perilaku individu yang mengakibatkan sebuah perubahan bagi perilaku yang dapat dikendalikan. Menurut kamus psikologi, yang dikutip adi gunawan menyatakan, definisi kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tingkah lakunya dan kemampuan untuk menekan dorongan yang ada. Kontrol diri dilakukan agar anak memiliki kemampuan mengatakan “tidak”, serta

²¹Ni Ketut Kusuma Umbarini Sari and others, “Development of group counseling: A Guidebook in Lesson Study to Increase Creativity”m *Bisma The Journal Of Counseling*, 4.2 (2020), 108

²²Yohanes Eka Puspawan and Tritjahjo Danny Soesilo, “Peningkatan Minat Belajar Siswa Kelas Ix Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Smp Kristen 1 Salatiga,” *Mimbar Ilmu* 24, no. 1 (2019): 83, <https://doi.org/10.23887/mi.v24i1.17455>.

melakukan hal yang benar dan memilih untuk melakukan tindakan yang positif. Individu yang memiliki *self control* rendah adalah yang cenderung memiliki orientasi “here and now”, lebih memilih untuk menyelesaikan sesuatu secara fisik daripada mengandalkan kognitif, senang terlibat dalam masalah berbahaya, kurang sensitif dengan kebutuhan orang lain, lebih memilih jalan pintas dibandingkan dengan hal-hal kompleks, serta memiliki toleransi yang rendah terhadap sumber-sumber frustrasi.²³

Berdasarkan beberapa kutipan tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa *self control* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk menjadikan tingkah lakunya, agar dapat terkontrol dengan baik dan melakukan tindakan yang muncul dari hati dengan suatu pertimbangan. Berbagai permasalahan yang muncul dari individu dikarenakan individu tidak mampu untuk mengendalikan dirinya (*self control*). Teknik *self control* bertujuan membantu individu mengontrol atau mengatur perilakunya.

2. Aspek-Aspek Teknik Self Control

Self control digunakan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu, yaitu:

a) *Behavioral Control* (Mengontrol perilaku)

Menurut Adi Gunawan, Behavioral control adalah kemampuan untuk mempengaruhi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Adapun cara yang sering digunakan antara lain dengan menjauhi situasi tersebut, memilih waktu yang tepat untuk memberikan reaksi atau membatasi intensitas munculnya situasi tersebut. Menurut penulis mengontrol perilaku adalah kemampuan seseorang yang dilakukan saat berada pada situasi dan dialami secara tiba-tiba dan orang tersebut

²³ N Ardilasari, “Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 05, no. 01 (2017): 19–39, <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3882>. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5.1.(2017), h.25

dapat menahan dan memberi respon yang tepat pada kondisi serta situasi yang sedang terjadi.

b) *Cognitive Control* (Mengontrol kognitif)

Menurut Piaget, yang dikutip Desmita, anak usia remaja sudah dapat memikirkan sesuatu yang akan terjadi, sesuatu yang abstrak Menurut Adi Gunawan, *cognitive control* adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai dan menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Menurut penulis mengontrol kognitif adalah remaja yang mampu untuk berpikir secara fakta tentang masalah yang sedang dihadapinya.

c) *Decision Control* (Mengontrol keputusan)

Menurut Adi Gunawan, *Decision control* adalah kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini. Sedangkan menurut Desmita, mengambil keputusan (*Decision making*) merupakan salah satu bentuk perbuatan untuk berfikir dan hasil dari perbuatan itu disebut keputusan. Menurut penulis menyimpulkan bahwa mengontrol keputusan adalah jenis kontrol diri yang digunakan saat individu dalam kondisi yang mengharuskan untuk mengambil keputusan dan keputusan tersebut diambil secara bijaksana dan dapat dipertanggung jawabkan oleh dindividuu tersebut.

d) *Informational control* (Mengendalikan informasi)

Menurut Adi Gunawan, kesempatan untuk mendapatkan informasi mengenai kejadian yang menekan, kapan akan terjadi, mengapa terjadi dan apa konsekuensinya. Menurut Desmita, orang tua dapat memberikan nasehat, petunjuk, dan saran mengenai bagaimana remaja seharusnya bertindak

mengenai menyelesaikan masalah dengan mudah sesuai pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki orang tua. Menurut penulis jenis kontrol diri ini sangat diperlukan sebagai pengetahuan tentang informasi dalam membimbing diri agar lebih luas dalam mengetahui informasi actual atau mengetahui dampak yang akan dihadapi dari segala sesuatu yang dilakukan.

- e) *Resrepective control* (Mengontrol menafsirkan peristiwa)

Menurut Adi Gunawan, Kemampuan untuk menyinggung tentang kepercayaan yang menekan setelah hal tersebut terjadi. Penulis dapat menyimpulkan jenis control diri ini sebagai bentuk pemikiran dari setiap peristiwa yang terjadi dan sebagai bentuk dalam memikirkan sebab akibat.²⁴

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Control

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu sebagai berikut :

- a) Kepribadian sangat mempengaruhi kontrol diri, dimana seseorang dengan model tertentu bereaksi dalam faktor Internal (dari diri sendiri) dihadapinya dan akan berpotensi pada hasil yang akan didapatkan.
- b) Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Karena dengan situasi yang baik maka seseorang akan dapat mengotrol diri mereka untuk mengambil tindakan. Apabila situasi tidak baik maka seseorang tidak dapat mengontrol diri.
- c) Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk pemikiran atau keyakinan, dimana setiap kebudayaan memiliki keyakinan atau nilai yang

²⁴ M.Nur Gufron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Bandung:Ar-Ruzz Media, 2016), h. 29–31.

membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.

- d) Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Dengan adanya pengalaman yang didapat dari sebuah proses pembelajaran lingkungan keluarga juga berperan penting dalam kontrol diri seseorang, terutama pada masa anak-anak.
- e) Usia semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan dalam berpikir dan bertindak serta mengontrol diri.²⁵

4. Tahap-Tahap Pengendalian Teknik Self Control

Albert Ellis menyebutkan empat tahapan pengendalian diri yang perlu dilakukan ketika individu mengalami permasalahan, adalah sebagai berikut:

- a) Memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan.
- b) Melakukan percakapan batin.
- c) Berdebat dengan diri sendiri.
- d) Memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya. Berdasarkan penjelasan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa langkah-langkah strategi teknik *self control* seseorang harus berpikir terlebih dahulu sebelum mengambil tindakan yang akan diambil. Dapat bertanggung jawab atas keputusan yang diambil atau dipilih serta dengan sadar memikirkan apa yang akan terjadi setelah tindakan yang diambil.²⁶

²⁵ Yahya AD and Megalia, _Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017_, *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3.2 (2017)h.191

²⁶ Ibid.192

C. Minat Belajar

1. Pengertian Minat Belajar

Elizabeth Hurlock mengatakan minat belajar merupakan hasil dari pengalaman atau proses belajar dan minat belajar mempunyai dua aspek yaitu :

a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif ini didasarkan pada konsep yang dikembangkan seseorang mengenai bidang yang berkaitan dengan minat belajar. Konsep yang membangun perspektif kognitif didasarkan pada perjumpaan dan apa yang dipelajari dari lingkungan.

b. Aspek Afektif

Aspek afektif adalah konsep yang membangun konsep kognitif dan dikomunikasikan dalam sikap terhadap latihan atau objek yang membuat tertarik dalam belajar. Aspek ini juga mempunyai pengaruh sangat besar dalam meminatkan tindakan seseorang.

Minat belajar terhadap mata pelajaran yang dimiliki seseorang bukanlah bawaan sejak lahir, tetapi dipelajari melalui proses penilaian kognitif dan penilaian afektif yang dinyatakan dalam sikap. Jika dari penilaian kognitif dan afektif terhadap objek minat belajar adalah positif maka akan menghasilkan minat dalam belajar.²⁷

Minat adalah salah satu aspek psikis yang membantu dan mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Minat harus ada dalam diri seseorang, sebab minat merupakan modal dasar untuk mencapai tujuan. Salah satu yang mempengaruhi proses belajar siswa adalah minat. Siswa akan belajar lebih baik apabila dia berminat pada pelajaran tersebut atau sebaliknya apabila siswa tidak berminat

²⁷Universitas Pahlawan et al., "Jurnal Pendidikan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Islam," *Pendidikan Dan Konseling* 4 (2022): 2556–60.

terhadap pelajaran tersebut akan menunjukkan hasil yang kurang baik. Ada tidaknya minat terhadap sesuatu pelajaran dapat dilihat dari cara anak mengikuti pelajaran, lengkap tidaknya catatan, memperhatikan garis miring tidaknya dalam pelajaran tersebut.²⁸

Belajar adalah suatu proses atau upaya yang dilakukan setiap individu untuk mendapatkan perubahan tingkah laku, baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai positif sebagai suatu pengalaman dari berbagai materi yang telah dipelajari. Dalam mendalami definisi dari belajar, Aunurrahman mengungkapkan ada beberapa hal yang harus kita perhatikan dalam memahami definisi belajar, yaitu :

1. Belajar merupakan sebuah aktifitas terencana yang dilakukan oleh individu yang melibatkan jasmani serta mental dalam prosesnya.
2. Adanya interaksi terhadap lingkungan. Lingkungan dalam hal ini meliputi manusia dan obyek-obyek lainnya yang memungkinkan individu memperoleh pengetahuan baru maupun yang telah diketahuinya. Belajar menghasilkan perubahan tingkah laku dan juga melibatkan
3. Perubahan pada aspek emosional. Meski tidak semua perubahan tingkah laku merupakan hasil belajar.

Belajar dimaknai sebagai proses perubahan perilaku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Perubahan perilaku terhadap hasil belajar bersifat *continuu*, fungsional, positif, aktif, dan terarah. Proses perubahan tingkah laku dapat terjadi dalam berbagai kondisi berdasarkan penjelasan dari para ahli pendidikan dan psikologi.

²⁸Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), 83

Jadi dapat kita ketahui bahwasanya, minat belajar adalah ketertarikan individu terhadap proses belajar yang sedang ia lakukan dengan cara memusatkan perhatiannya kepada hal tersebut secara maksimal dan dengan konsentrasi utuh serta menjauhkan pikiran dari segala hal-hal yang dapat mengganggu proses belajar.

2. Tujuan Minat belajar

Tujuan minat belajar terdiri dari 3 jenis, yaitu:

- 1) Untuk mendapatkan pengetahuan
Seseorang belajar karena ingin mendapatkan suatu hal yang baru, dalam hal berupa pengetahuan dan wawasan yang dapat berguna dalam mengembangkan pola pikir kepribadian dalam menghadapi segala hal.
- 2) Penanaman konsep keterampilan
Melalui belajar kita dapat memiliki konsep dan keterampilan.
Pembentukan sikap
Sikap yang baik dalam menyikapi segala hal dapat diperoleh dari hasil belajar.

Peserta didik yang memiliki 3 tujuan minat belajar tersebut akan lebih mudah dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di dalam kelas, karena ketiga tujuan di atas telah diuraikan dari peserta didik dapat diketahui adanya minat belajar. Tujuan belajar itu berbentuk karena adanya suatu kebutuhan dan minat belajar dari peserta didik. Dengan demikian belajar itu berorientasi kepada tujuan siswa dalam belajar.

3. Indikator Hasil Belajar

Petty dalam Syah, menjelaskan bahwa indikator hasil belajar terdiri dari tiga ranah, yang dijabarkan sebagai berikut.

- 1) Ranah cipta (kognitif), yaitu mencakup pengamatan, ingatan, pemahaman, analisis, dan sintesis (dapat menyimpulkan).
- 2) Ranah rasa (afektif), yaitu meliputi penerimaan, sambutan, apresiasi, internalisasi, dan karakterisasi.

- 3) Ranah karsa (psikomotorik), yaitu mencakup keterampilan bergerak dan bertindak serta kecakapan ekspresi verbal dan non verbal. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator prestasi belajar terdiri dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga ranah tersebut adalah suatu kegiatan yang dinamis, siswa melalui keaktifannya secara terus menerus dalam mengembangkan kemampuannya.²⁹

4. Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar

Pelajaran fisika dianggap menjadi suatu pelajaran yang tidak menarik, sukar, membosankan dan juga menakutkan bagi siswa. Disinilah tugas seorang guru sebagai pendidik yang harus berusaha untuk mencari penyebab yang paling mendasar sehingga timbul anggapan yang seperti itu. Sebenarnya apa yang mereka alami dan mereka rasakan sehingga menyebabkan siswa menjadi beranggapan demikian terhadap mata pelajaran fisika. Hal tersebut dapat memberikan dampak negatif bagi siswa sehingga siswa tersebut menjadi kurang berminat dalam belajar. Jika siswa tidak berminat dan tidak berkemampuan dalam mata pelajaran fisika maka akan makin sedikit siswa yang menyukai mata pelajaran fisika. Berdasarkan rumusan masalah tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur sejauh mana minat Siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung terhadap mata pelajaran fisika.³⁰

Berhasil atau tidaknya proses belajar seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor yang berasal dari dalam diri (faktor internal) individu, maupun faktor

²⁹Inesa Tri Mahardika Pratiwi and Rini Intansari Meilani, "Peran Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 3, no. 2 (2018): 33, <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i2.11762>.

³⁰Claudya Mellinia, "Analisis Minat Belajar Siswa Terhadap Mata Pelajaran Fisika Di SMAN1 Bungo," *Integrated Science Education Journal* 3, no. 2 (2022): 39–44, <https://doi.org/10.37251/isej.v3i2.257>.

yang berasal dari luar diri (faktor eksternal) individu. Pengenalan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar sangat penting dilakukan dalam rangka membantu para siswa dalam mencapai hasil belajar yang sebaik-baiknya. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar pada hakikatnya terdiri dari dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Adapun penjelasannya mengenai faktor-faktor tersebut antara lain :

- 1) Faktor Internal, terdiri dari :
 - a. Faktor jasmani (Kesehatan. Cacat tubuh)
 - b. Faktor psikologis (Intelegensi, Bakat, Motivasi, sikap siswa.) ,
- 2) Faktor eksternal, terdiri dari :
 - a. Keadaan Keluarga
 - i. Tingkat pendidikan orang tua. Orang tua merupakan pendidik pertama dan utama bagi anak-anaknya. Dikatakan sebagai pendidik pertama karena di keluarga seorang anak mendapatkan pendidikan untuk pertama kalinya, sebelum ia mendapat pendidikan yang lain, sedangkan sebagai pendidikan utama karena pendidikan dari tempat ini (keluarga) mempunyai pengaruh yang sangat besar bagi kehidupan anak kelak di kemudian hari. Karena itu, pendidikan dalam keluarga adalah yang utama dan pertama bagi anak. Perkembangan kepribadian yang sempurna dan penuh kasih sayang dimulai dari keluarga tersebut, antara lain memberikan pendidikan terbaik, yakni pendidikan yang mencakup pengembangan potensi, seperti potensi fisik, potensi nalar, potensi nurani. Diharapkan dengan pendidikan

yang baik dari keluarga, seorang anak akan mengembangkan kualitas pendidikan dan mampu mengaplikasikannya secara utuh.³¹

- ii. Hubungan antar keluarga. Keluarga mempunyai peranan penting atas tanggung jawab utama dalam memberikan pendidikan dan perlindungan terhadap anak. Orang tua yang kurang bisa berkomunikasi dengan anaknya akan menimbulkan ketegangan atau konflik hubungan, sebaliknya orang tua yang dapat menerima anaknya sebagaimana adanya, anak akan cenderung dapat tumbuh, berkembang, membuat perubahan-perubahan yang membangun, belajar memecahkan masalah-masalah, dan secara psikologis semakin sehat, produktif, kreatif dan mampu mengaktualisasikan potensi sepenuhnya.³²
- iii. Penyediaan fasilitas belajar. Fasilitas dalam dunia pendidikan berarti segala sesuatu yang bersifat fisik maupun material, yang dapat memudahkan terselenggaranya dalam proses belajar mengajar, misalnya dengan tersedianya tempat perlengkapan belajar di kelas, alat-alat peraga pengajaran, buku pelajaran, kamus, perpustakaan, berbagai

³¹Retmono Jazib Prasajo, "Pengaruh Perhatian Orang Tua Dan Kedisiplinan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran IPS," *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS* 9, no. 2 (2016): 1131-49, <https://media.neliti.com/media/publications/37082-ID-pengaruh-perhatian-orang-tua-dan-kedisiplinan-belajar-terhadap-prestasi-belajar.pdf>.

³²Nisa Afiatin, "Pengaruh Perhatian Orang Tua Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial," *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan II*, no. 1 (2015): 1-9.

perlengkapan praktikum laboratorium dan segala sesuatu yang menunjang terlaksananya proses belajar mengajar. Fasilitas atau alat belajar akan sangat penting dan dominan bagi anak yang sedang menekuni belajarnya. Keadaan peralatan seperti bolpoint, tinta, penggaris, buku tulis, buku pelajaran, jangka dan lain-lain akan membantu kelancaran dalam belajar. Kurangnya alat-alat tersebut akan menghambat proses belajar peserta didik.

- iv. Faktor ekonomi. Faktor ekonomi orang tua sedikit banyak menentukan keberhasilan belajar anak. Dalam hal ini keadaan ekonomi yang cukup baik, secara umum akan berpengaruh positif terhadap penyediaan media belajar yang memudahkan anak belajar. Termasuk dalam faktor lingkungan keluarga, tinggi rendahnya status sosial ekonomi orang tua memegang peran penting karena berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan yang meliputi kebutuhan primer, sekunder, dan tersier yang didalamnya termasuk kebutuhan akan pendidikan bagi anak-anaknya.³³
- v. faktor sekolah/kampus dan faktor masyarakat juga mempunyai peran dalam pendidikan. Masyarakat dapat menjadi wahana pembelajaran yang sangat luas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Berdasarkan nilai dan

³³Roni Priyo Jatmiko, "Status Sosial Ekonomi, Gaya, Dan Prestasi Belajar," *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS (JPPI)* 11, no. 1 (2017): 38–53.

keilmuan, manusia berkembang terus menerus, karena pengaruh masyarakat terhadap pertumbuhan anak didik merupakan bagian dari aspek kepribadian yang terintegrasi dalam pertumbuhan psikis. Lingkungan masyarakat yang sehat berpengaruh dalam memotivasi anak didik untuk terus belajar dalam mengupas hal-hal baru dan bermanfaat bagi mereka demi meningkatkan prestasi belajarnya. Apabila lingkungan sosialnya membawa pengaruh buruk dalam pergaulan maka hal ini akan berpengaruh juga pada prestasi belajar peserta didik tersebut.³⁴

Beberapa faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa, menurut Totok Susanto (1998:10), dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Memotivasi dan Cita-cita;
- 2) keluarga;
- 3) peranan guru,
- 4) sarana dan pra sarana,
- 5) teman pergaulan dan
- 6) masa media.³⁵

QS. Al-Kahf: 66

قَالَ لَهُ مُوسَىٰ هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَنِي مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا ﴿٦٦﴾

Artinya : “Musa berkata kepadanya, “Bolehkah aku mengikutimu agar engkau mengajarkan kepadaku

³⁴Yopi Nisa Febianti and Mohamad Joharudin, “Faktor-Faktor Ekstern Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa,” *Edunomic Jurnal Pendidikan Ekonomi* 5, no. 2 (2018): 76, <https://doi.org/10.33603/ejpe.v5i2.246>.

³⁵Fabiana Meijon Fadul, “FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL KELAS VII DI SMPN 1 MAESAN TAHUN PELAJARAN 2021/2022,” *Skripsi*, no. November (2019).

(ilmu yang benar) yang telah diajarkan kepadamu (untuk menjadi) petunjuk?.” (QS. Al-Kahf: 66)

Berikut ini akan diuraikan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat.

Pertama, Motivasi dan cita-cita. Menurut Purwono motivasi adalah pendorong satu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar tergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan daya pendorong seseorang dalam melakukan kegiatan untuk mencapai hasil yang diharapkan.³⁶

Kedua, keluarga. Keluarga merupakan pusat pendidikan yang pertama dan terutama, karena sebagian besar kehidupan siswa berada dalam lingkungan keluarga. Keluarga terutama orang tua sudah sewajarnya memelihara dan membimbing anak dengan penuh kasih sayang. Menurut Sabri Alisuf (2005 :24) bahwa orang tua berperan dalam menentukan hari depan anaknya. Secara fisik supaya anak-anaknya bertumbuh sehat. Secara mental anak-anak bertumbuh cerdas. Dalam hal ini berarti orang tua perlu memberi dorongan agar timbul minat belajar agar anaknya cerdas. Orang tua pendidikan dan perhatian sesuai dengan perkembangan anaknya. Kewajiban dan tanggung jawab yang ada pada orang tua untuk mendidik anak datang dengan sendirinya. Kasih sayang yang ada pada orang tua adalah kasih sayang yang sejati. Dengan demikian keluarga dapat meningkatkan minat belajar peserta

³⁶ Niken Pratiwi and Eko Darminto, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Surabaya,” no. 2 (n.d.): 1138–51.

didik.³⁷ Keadaan keluarga serta keadaan rumah juga mempengaruhi minat seorang peserta didik. Suasana keluarga tenang, damai, tentram dan menyenangkan akan mendukung minat siswa dalam belajar di rumah.

Ketiga, Peranan Guru. Guru merupakan agen pembaharuan. Guru sebagai fasilitator pembelajaran, guru menciptakan kondisi yang menggugaha dan member kemudahan bagi siswa untuk belajar. Guru memahami kharakteristik unik dan berupaya memenuhi kebutuhan pendidikan yang bersifat khusus dari masing- masing peserta didik yang memiliki minat dan potensi yang perlu diwujudkan secara optimal.

Keempat, Sarana dan Prasarana. Fasilitas yang tersedia di lingkungan sekolah sangat mendukung minat belajar siswa sebaliknya kurangnya fasilitas yang tersedia membuat siswa kurang berminat belajar.

Kelima, Teman Pergaulan. Teman pergaulan baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi minat belajar siswa. Jika teman pergaulan memiliki minat belajar dan motivasi yang tinggi dalam belajar, maka minat teman yang lainnya juga dapat mempengaruhinya.

Keenam, Masa Media berbagai macam masa media seperti: televisi, radio, vidio visual serta media cetak lain seperti buku-buku bacaan, majalah dan surat kabar juga dapat mempengaruhi minat belajar siswa.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi berhasil atau tidaknya pembelajaran, dan faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi dua kategori: Faktor yang berhubungan dengan yang berasal dari dalam diri siswa disebut internal sedangkan yang berhubungan dengan yang berasal dari luar disebut eksternal. Faktor dari dalam diri

³⁷ Ibid

siswa meliputi Motivasi siswa, minat, keterampilan, IQ, dan gaya belajar. Faktor luar diri siswa meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Faktor terpenting dalam diri siswa adalah emosi, kemauan, dan motivasi, yang secara langsung terkait dengan keinginan untuk meningkatkan hasil belajar dan dianggap sebagai minat oleh orang-orang tertentu.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan pendapat mengenai hipotesis tersebut, maka dapat diartikan bahwa hipotesis ialah jawaban yang bersifat sementara, karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang reevan, belum terdapat fakta-fakta yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dikatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian.

Berdasarkan atas rumusan yang ada, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah hubungan antara layanan bimbingan belajar kelompok dengan minat belajar pada pelajaran fisika peserta didik kelas XI IPA di SMA Negeri 12 Bandar Lampung adalah sebagai berikut :

Ha: Terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self control terhadap minat belajar peserta didik kelas XI IPA 3 di SMA Negeri Bandar Lampung.

Ho: tidak terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self control terhadap minat belajar peserta didik kelas XI IPA 3 di SMA Negeri Bandar Lampung.

DAFTAR RUJUKAN

- Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013).
- Amdani Sarjun, *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta : 2016)*.
- Babadu, J.S dan Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2001).
- Claudia Mellinia. “Analisis Minat Belajar Siswa Terhadap Mata Pelajaran Fisika Di SMAN1 Bungo.” *Integrated Science Education Journal* 3, no. 2 (2022): 39–44. <https://doi.org/10.37251/isej.v3i2.257>.
- Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya*, QS.Ar-Ra‘d 11.
- Dewi Sry Annisa et al., “Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Semangat Belajar Siswa Di SDSwasta Muhammadiyah 38 Sunggal” 1, no. 4 (2021).
- Ekaputri Ciptani Febriati and Fakultas, “ANALISIS PENERAPAN PSAK 55 ATAS CADANGAN KERUGIAN PENURUNAN NILAI” 38, no. 3 (2011).
- Eka Puspawan, Yohanes, and Tritjahjo Danny Soesilo. “Peningkatan Minat Belajar Siswa Kelas Ix Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Smp Kristen 1 Salatiga.” *Mimbar Ilmu* 24, no. 1 (2019): 83. <https://doi.org/10.23887/mi.v24i1.17455>.
- Fabiana Meijon Fadul. “FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL KELAS VII DI SMPN 1 MAESAN TAHUN PELAJARAN 2021/2022.” *Skripsi*, no. November (2019).

Febrianawati Yusup, “Uji Validitas Dan Realibilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif”, *Jurnal Tarbiyah*.

Gagan Abdul Muiz dan Sugandi Mihraja, “Gagan Abdul Muiz dan Sugandi Mihraja”, “Peran Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Pelajar”, *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Oenyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 5, Np., 2017.

Gelar, Mendapatkan, S Sarjana, and Dalam Tarbiyah. “HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PRESTASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG Proposal Skripsi BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2021.” *Repository*, 2021.

Inesa Tri Mahardika Pratiwi and Rini Intansari Meilani, “Peran Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa,” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 3, no. 2 (2018): 33, <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i2.11762>.

Iruwanti. “Hubungan Layanan Bimbingan Belajar Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Minat Belajar Siswa Kelas Ix Smp Negeri 3 Bantul.” *Repository*, 2017.

J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. KartiniKartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006).

Kamaluddin, H. “Bimbingan Dan Konseling Sekolah.” *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447–54. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>.

Lesmana, S. “Hubungan Layanan Bimbingan Belajar Dengan Motivasi Berprestasi Peserta Didik.” *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, no. September 2016 (2021). <https://uia.e-journal.id/guidance/article/view/1719%0Ahttps://uia.e-journal.id/guidance/article/download/1719/957>.

- Lina Miftahul Jannah Prasetyo Bambang, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Lumajang: Widya Gama Press, 2005).
- Marni Anggraeni, Analisis Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran IPS Kelas V Sekolah Dasar (Penelitian Studi Kasus Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran IPS Kelas V SDN Hegarmukti 01 Kecamatan Cikarang Pusat, Kabupaten Bekasi Tahun Pelajaran 2019/2020). (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia 2020)
- Mulkiyan Mulkiyan, “MENGATASI MASALAH KEPERCAYAAN DIRI SISWA MELALUI KONSELING KELOMPOK,” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, No. 3 136,(2017).
- M.Nur Gufron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Bandung:Ar-Ruzz Media, 2016).
- Muhamad Ramdhani and Nanda Agustina, “Hubungan Antara Tayangan Ibu Pintar Dengan Sikap Orangtua Dalam Mendidik Anak,” *Politikum Indonesiana* 2, no. 2 (2017).
- Nisa Afiatin, “Pengaruh Perhatian Orang Tua Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial,” *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan* II, no. 1 (2015).
- Nuria, I. (2019). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Melalui Media Visual Pada Materi Upaya Meningkatkan Kualitas Kerja Mata Pelajaran Ekonomi Semester I Kelas XI MA Negeri Nagekeo Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 5(1).
- N Ardilasari, “Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil”,*Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 05, no. 01 (2017): 19– 39, <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3882>.
Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan,5.1.(2017).

- Ni Ketut Kusuma Umbarini Sari and others, “*Development of group counseling: A Guidebook in Lesson Study to Increase Creativity*”m *Bisma The Journal Of Counseling*, 4.2 (2020).
- Rahman, Abdul. “Peranan Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Pelaksanaan Bimbingan Belajar Di SMK Negeri 1 Loksado.” *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2018).
- Retmono Jazib Prasajo, “Pengaruh Perhatian Orang Tua Dan Kedisiplinan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran IPS,” *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS* 9, no. 2 (2016): 1131–49, <https://media.neliti.com/media/publications/37082-ID-pengaruh-perhatian-orang-tua-dan-kedisiplinan-belajar-terhadap-prestasi-belajar.pdf>.
- Pahlawan, Universitas, Tuanku Tambusai, Diah Perwitasari, and Arum Fatayan. “Jurnal Pendidikan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Islam.” *Pendidikan Dan Konseling* 4 (2022): 2556–60.
- Pratiwi, Niken, and Eko Darminto. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Surabaya,” no. 2 (n.d.): 1138–51.
- Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : PT Rineka Cipta,, 2013).
- Prayitno, *Layanan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)* (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia,) 1995).
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (JAKARTA : PT. Rieneka Cipta, 2015).
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (JAKARTA: PT. Rieneka Cipta, 2009).

- Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif, Dan D&D* (Bandyng: Alfabeta, 2017)
- Septi Rahayu, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa", (*jurnal skripsi program starta. Universitas Negeri Semarang UNNES* 2013).
- Suci Arischa, "Analisis Beban Kerja Bidang Pengelolaan Sampah Dinas Lingkungan Hidup Dan Kebersihan Kota Pekanbaru", *Jurnal online Mahasiswa Universitas Riau* 6, no. Edisi 1 Januari-Juni 2019 (2019).
- Syaifudin, "Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penilaian Pada Mata Pelajaran Bahasa Arab," *Jurnal Kajian Perbatasan Antarnegara, Diplomasi Dan Hubungan Internasional* 3, no. 2 (2020).
- Suyadi & Maulidya Ulfa, "Proses Penelitian, Masalah, Variabel, Dan Paradigma Penelitian," *Jurnal Hikmah* 14, no. 1 (2017): 62–70, <http://jurnalhikmah.staisumatera-medan.ac.id/index.php/hikmah/article/download/10/13>.
- Savitri Yasmin Setyahadi, Milda Yanuvianti, Prakoso, Usmi Karyani, Nanik Prihartanti, Wiwien Dinar, Rini Lestari, Ws Hertinjung, et al. "Maksimalisasi Fungsi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Menciptakan Kesejahteraan Siswa." *Prosiding Psikologi* 4, no. 1 (2017).
- Sukring, Sukring. "Pendidik Dalam Pengembangan Kecerdasan Peserta Didik (Analisis Perspektif Pendidikan Islam)." *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah* 1, no. 1 (June 17, 2016): 57–68. <https://doi.org/10.24042/TADRIS.V1I1.891>.

uis EnriqueGarcía Reyes, L. “Layanan Bimbingan Belajar.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–99. <https://eprints.uny.ac.id/7750/3/bab2-06104241011.pdf>.

Winkel, W.S. (2006). *Psikologi pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta Penerbit Gramedia.

Yahya AD and Megalia, "Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self

Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017", *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3.2 (2017).

Yennita, Y. Minat Belajar Siswa Kelas VIII pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMP Negeri 3 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat (skripsi Universitas Negeri Padang 2015).

Yopi Nisa Febianti and Mohamad Joharudin, “Faktor-Faktor Ekstern Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa,” *Edunomic Jurnal Pendidikan Ekonomi* 5, no. 2 (2018): 76, <https://doi.org/10.33603/ejpe.v5i2>.