

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
TERHADAP PENINGKATAN *SELF-CONTROL*
PESERTA DIDIK MAN 2 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Oleh:
ERWIN AGUSTIAWAN
NPM.1811080351**

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



**PRODI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1444 H / 2023M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
TERHADAP PENINGKATAN *SELF-CONTROL*
PESERTA DIDIK MAN 2 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**Erwin Agustiawan
NPM. 1811080351**

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Dr. Oki Dermawan, M.Pd.
Pembimbing II : Defriyanto, S.,IQ.,M.Ed.**

**PRODI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1444 H / 2023M**

ABSTRAK

Dari permasalahan yang terdapat pada peserta didik kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung yaitu rendahnya *self-control* peserta didik, sehingga diperlukan sebuah upaya untuk meningkatkan *self-control* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap peningkatan *self-control* peserta didik kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan *Pre Eksperimental Design* dalam bentuk *One Grup Pretest Posttest Design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan angket. Proses pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, dengan populasi yaitu peserta didik kelas XI sebanyak 137 dan sampel yang digunakan sebanyak 10 peserta didik yang memiliki rendahnya *self-control*.

Peserta didik melakukan *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* peserta didik dan didapatkan nilai *pretest* dengan rata-rata 47,3 (kategori rendah). Setelah diberikan perlakuan, maka diberikan *posttest* dengan nilai rata-rata sebesar 73,8 (kategori tinggi). Uji hipotesis penelitian ini menggunakan rumus Uji *Wilcoxon* dan diketahui asymp. sig (*2-tailed*) dengan nilai 0,005 serta taraf signifikan 5%. Karena $0,005 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* berpengaruh untuk meningkatkan *self-control* peserta didik kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung.

Kata Kunci : Konseling kelompok, *Self-management*, *Self-control*

ABSTRACT

From the problems found in class XI students at MAN 2 Bandar Lampung, namely the low self-control of students, so an effort is needed to increase self-control through group counseling services with self-management techniques.

This study aims to determine the effect of group counseling services using self-management techniques on increasing the self-control of class XI students at MAN 2 Bandar Lampung.

The type of research used in this research is quantitative with a Pre-Experimental Design in the form of One Group Pretest Posttest Design. Data collection techniques used were interviews and questionnaires. The sampling process used purposive sampling, with a population of 137 class XI students and a sample of 10 students who had low self-control.

Students do a pretest or before being given treatment in the form of group counseling with self-management techniques to increase students' self-control and get a pretest score with an average of 47.3 (low category). After being given treatment, a posttest was given with an average value of 73.8 (high category). Test the hypothesis of this study using the Wilcoxon Test formula and it is known asymp. sig (2-tailed) with a value of 0.005 and a significant level of 5%. Because $0.005 < 0.05$ it can be concluded that H_a is accepted. So from this study it can be concluded that group counseling services using self-management techniques have an effect on increasing the self-control of class XI students at MAN 2 Bandar Lampung.

Keywords: *Group counseling, Self-management, Self-control*



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

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Erwin Agustiawan
NPM : 1811080351
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap peningkatan *self-control* peserta didik MAN 2 Bandar Lampung” ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, Juli 2023



Erwin Agustiawan
NPM.1811080351



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

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok
Menggunakan Teknik Self-Management
Terhadap Peningkatan Self-Control Peserta
Didik MAN 2 Bandar Lampung**

Nama : Erwin Agustiawan
NPM : 1811080351
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

**Telah Dimunaqosahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Dr. Oki Dermawan, M.Pd
NIP. 197610302005011001

Pembimbing II

Defriyanto, S.I.Q, M.Ed
NIP. 197803192008011012

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



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

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703289

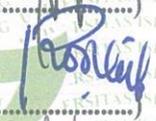
PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Terhadap Peningkatan Self-Control Peserta Didik MAN 2 Bandar Lampung**, oleh: **Erwin Agustiawan** NPM: **1811080351**, Prodi: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**, telah dimunaqosyahkan pada hari/tanggal: **Selasa, 05 Januari 2024** pukul **15.01 -17.00 WIB**.

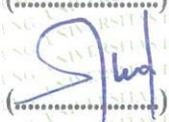
TIM MUNAQOSYAH SKRIPSI

Ketua Sidang : Dr. Ali Murtadho, M.S.I 

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd 

Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd 

Penguji Pendamping I : Dr. Oki Dermawan, M.Pd 

Penguji Pendamping II : Defriyanto S.I.Q, M.Ed 

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Hj. Nirya Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002 

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (٤٦)

Artinya : “*Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*”
(Q.S.Al-Anfal:46)

"Dari Abu Hurairah RA, dari Nabi Muhammad SAW. yang telah bersabda: Orang yang kuat itu bukanlah karena jago gulat, tetapi orang kuat ialah orang yang dapat menahan dirinya di kala sedang marah." (HR Bukhari dan Muslim).



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan haru kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga selalu mempermudah dan melancarkan perjalanan saya dalam menimba ilmu dan menulis skripsi ini sampai selesai dan kepada orang-orang yang sangat berjasa, berharga dan berpengaruh dalam hidupku.

1. Orang tua yang sangat aku cintai, Ayah alm. Istiadi dan Ibu Masnoni yang sangat luar biasa dan kuhormati yang tiada henti-hentinya selalu mendoakan, mengasihi dan menyayangi yang tiada tara, serta pengorbanan yang tidak bisa terbalas dengan apapun juga. Terimakasih atas do'a untuk keberhasilanku. Semoga hidayah, kesehatan, kasih sayang dan rahmat Allah senantiasa menyertai kalian.
2. Kepada kakaku tercinta Sangkut Eka Yulianti, Anis Marsela, Fitri Rahmawati yang selalu mendoakan, memberikan semangat dan dukungan. Semoga kita selalu kompak serta membanggakan almarhum Ayah.
3. Kepada keponakan-keponakanku Agisya Cahaya Putri, Bimo Dwibisono, Cahyo Adi Nugroho yang selalu memberikan keceriaan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
4. Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang kubanggakan.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap penulis Erwin Agustiawan, dilahirkan pada tanggal 12 Agustus 2000 di Baturaja, yang merupakan anak ke-empat dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Istiadi dan Ibu Masnoni.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah SDN 1 Pengajaran yang diselesaikan pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan kesekolah menengah pertama di SMPN 18 Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2015. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di MAN 2 Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2018 penulis terdaftar sebagai mahasiswa UIN Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam .

Penulis aktif dalam beberapa kegiatan Futsal pada tahun (2016-2018). Selanjutnya penulis juga melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kecamatan Way Halim Bandar Lampung selama 40 hari, serta melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMKN 5 Bandar Lampung pada tahun (2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang-pelita kehidupan, seiring berjalan menuju illahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self- Management* Terhadap Peningkatan *Self-Control* Peserta Didik MAN 2 Bandar Lampung”** adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dengan baik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Defriyanto S.I.Q, M.Ed selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dengan baik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan

Islam, terimakasih atas ilmu yang telah diberikan yang sangat bermanfaat dalam kehidupan.

7. Kepala Sekolah MAN 2 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
8. Indah Dwi Putri, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di MAN 2 Bandar Lampung yang telah membantu dan meluangkan waktunya dengan ikhlas dan tulus.
9. Partner saya Vira Aprilia Rosa (1811060178) terima kasih telah menjadi tempat untuk berkeluh kesah serta berbagi cerita, memberikan motivasi serta dorongan untuk terus bersemangat mengerjakan skripsi.
10. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang saya banggakan, yang turut serta dalam perkembangan pribadi saya, telah mendewasakan dalam berfikir, bertindak dan mengambil keputusan.

Bandar Lampung, Juni 2023

Erwin Agustiawan
NPM.1811080351

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	7
D. Batasan Masalah.....	8
E. Rumusan Masalah.....	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian terdahulu yang relevan	9
H. Sistematika Penulisan	5

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Pengertian Konseling Kelompok	16
2. Perbedaan antara Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok.....	17
3. Dinamika Kelompok	20
4. Keterampilan Yang Harus Dimiliki Ketua Kelompok	22
5. Tahapan Layanan Konseling Kelompok.....	23
6. Asas-asas Layanan Konseling Kelompok.....	26
7. Langkah Dalam Proses Konseling Kelompok	27
8. Kelebihan dan Kelemahan Layanan Konseling Kelompok.....	28
9. Tujuan Konseling Kelompok.....	28
10. Pengertian Teknik <i>Self-Management</i>	29
11. Tujuan Teknik <i>Self-Management</i>	31

12. Manfaat Teknik <i>Self-Management</i>	32
13. Tahapan Teknik <i>Self-Management</i>	33
14. Kelebihan dan kelemahan.....	34
15. Pengertian <i>Self-Control</i>	35
16. Aspek <i>Self-Control</i>	37
17. Indikator <i>Self-Control</i>	39
18. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Control</i>	40
19. Fungsi <i>Self-Control</i>	41
20. Langkah-langkah Mengontrol Diri	42
B. Kerangka Berpikir	44
C. Pengajuan Hipotesis	45

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat penelitian.....	47
B. Pendekatan dan Jenis penelitian	47
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan data	49
D. Definisi Operasional Variabel	54
E. Pengembangan Instrumen Penelitian	57
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	58
G. Uji Hipotesis	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	64
B. Pembahasan.....	77

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbandingan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok	19
Tabel 3.1 Peserta Didik Kelas XI MAN 2 Bandar Lampung	50
Tabel 3.2 Data Sampel Peserta Didik kelas XI Man 2 Bandar Lampung	50
Tabel 3.3 Skor Jawaban Angket <i>Self-Control</i>	52
Tabel 3.4 Definisi Operasional	55
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Angket <i>Self-Control</i>	57
Tabel 3.6 Koefisien Validitas Soal	59
Tabel 3.7 Hasil Analisis Validitas Angket <i>Self-control</i>	59
Tabel 3.8 Interpretasi Indeks Reliabilitas	61
Tabel 3.9 Hasil Analisis Reliabilitas Angket <i>Self-Control</i> Peserta Didik	62
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Angket <i>Self-Control</i>	65
Tabel 4.2 Hasil <i>Posttest</i> Angket <i>Self-Control</i>	72
Tabel 4.3 Gambaran Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> Angket <i>Self-Control</i> Peserta Didik di MAN 2 Bandar Lampung	74
Tabel 4.4 Uji Wilcoxon Signed Rank Test	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	45
Gambar 3.1 <i>Pola One-Group Pretest-Posttest Designs</i>	48
Gambar 4.1 Grafik Skor <i>Pretest Self-Control</i> Peserta Didik.....	65
Gambar 4.2 Grafik Skor <i>Posttest Self-Control</i> Peserta Didik	73
Gambar 4.3 Grafik Hasil Pretest-Posttest dan Gain Score Self- Control Peserta Didik.....	75



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Agar penelitian ini tidak terjadi kesalah pahaman mengenai judul penelitian tentang “**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP PENINGKATAN *SELF-CONTROL* PESRTA DIDIK MAN 2 BANDAR LAMPUNG**“ Maka peneliti perlu menegaskan beberapa istilah-istilah yang ada dalam judul istilah tersebut adalah sebagai berikut :

A. **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi masalah.¹

B. **Teknik *Self-Management***

Self management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.²

C. ***self-control***

Self control (kontrol diri) biasa dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Kontrol diri juga berkaitan

¹ Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta: 2016), h. 1

² Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 1(1), 1-5

erat dengan keterampilan emosional.³ *Self control* (kontrol diri) kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.⁴

B. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu kemampuan yang menyangkut fisik maupun psikis. Salah satu kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang adalah kemampuan untuk mengendalikan dirinya (*Self-control*).

Pengendalian diri merupakan salah satu kemampuan yang harus ada pada setiap orang, karena bayangkan saja apabila seseorang tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya mungkin saja dia tidak dapat bersikap seperti orang normal lainnya. Karena pada dasarnya manusia memiliki dorongan-dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan atau memenuhi sesuatu yang ia inginkan, dan apabila manusia tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan tersebut maka kehidupannya tidak dapat berjalan dengan seimbang. Seorang individu dengan pengendalian diri yang baik dapat memahami setiap konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya. Pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki.

Self-control sangat erat kaitannya dengan kondisi kognitif individu, boleh jadi dikatakan bahwa semakin baik kondisi kognitif individu maka semakin baik pula *self-control*nya.

Remaja pada umur sekitar 11 sampai 15 tahun mengalami tahap pemikiran operasional formal, dimana remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikir tetapi mereka mampu membayangkan situasi rekaan, kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis atau

³ Syamsul Bachri Thalib, (2013). *PSIKOLOGI PENDIDIKAN BERBASIS ANALISIS EMPIRIS APLIKATIF*. Jakarta:PRENADAMEDIA. hal. 107

⁴ J.P Chaplin ,(2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: P.T Rajagrafindo Persada, hal. 245

proporsi abstrak, dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis. Dengan pemikiran operasional formal ini, remaja sudah bisa membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi apabila ia melakukan suatu tindakan, dengan demikian seharusnya remaja sudah bisa melakukan pengendalian terhadap dirinya dan mempunyai *self-control* yang baik.⁵

Firman Allah SWT yang berkaitan dengan pemahaman kontrol diri, yang mana sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat : 49 ayat 12 sebagai berikut :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اٰجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِثْمٌ وَّلَا تَجَسَّسُوْا وَّلَا يَغْتَبِ بَّعْضُكُمۡ بَعْضًا ۚ اَتُحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّأْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مَيِّتًا فَكَرِهَتْهُمُوْهُ ۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ ﴿١٢﴾

Artinya:

*“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.”*⁶

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah prasangka buruk terhadap orang-orang yang berbuat baik. Sesungguhnya sebagian prasangka adalah dosa yang harus dihukum. Janganlah kalian menyelidiki dan mencari-cari aib dan cela orang-orang Muslim, dan jangan pula kalian saling menggunjing yang lain. Apakah salah seorang di antara kalian senang memakan bangkai saudaranya yang mati yang kalian sendiri sebenarnya merasa jijik? Maka bencilah perbuatan menggunjing, karena perbuatan

⁵ Ibda Fatimah, *Perkembangan Kognitif:Teori Jean Piaget*, (Banda Aceh : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry), volume 3, nomor 1, 2015, H.27

⁶ Alquran dan Terjemahnya 49 : 12

menggunjing itu bagaikan memakan bangkai saudara sendiri. Peliharalah diri kalian dari azab Allah dengan menaati semua perintah dan menjauhi segala larangan. Sesungguhnya Allah Mahaagung dalam menerima pertobatan orang-orang yang mau bertobat, lagi Maha luas kasih sayang-Nya terhadap alam semesta.

Berkaitan dengan ayat diatas fenomena yang peneliti temukan melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di MAN 2 Bandar Lampung yaitu ibu Indah Dwi Putri,S.Pd diketahui bahwa peserta didik kelas XI MAN 2 Bandar Lampung kurang memiliki *self-control*. Kurangnya *self-control* tersebut dibuktikan dengan adanya gejala perilaku negatif yang dialami peserta didik, antara lain yaitu dalam hal *behavior control*, perilaku negatif yang ditunjukkan peserta didik yaitu kurangnya sikap sopan santun kepada guru, sikap dalam bergaul dengan teman-temannya yang salah atau kurang memiliki etika seperti penggunaan kata-kata kotor dan kasar, tidak menghargai teman dan personil sekolah lainnya seperti guru, kepala sekolah, penjaga kantin dan penjaga sekolah serta kurangnya kemampuan peserta didik dalam mengelola emosinya.

Dalam hal *cognitive control*, perilaku negatif yang ditunjukkan peserta didik yaitu kurang dapat memahami keadaan orang lain, kurangnya pemikiran yang matang sebelum melakukan suatu tindakan, mereka selalu bersikap tergesa-gesa dalam melakukan kegiatan, dan tidak dapat bersikap sabar. Dalam hal *decision control*, perilaku negatif yang ditunjukkan peserta didik antara lain yaitu seringkali tidak dapat mengikuti keinginan sendiri atau perilakunya sangat terpengaruh oleh keadaan lingkungan sekitarnya, tidak bisa menolak semua ajakan teman baik itu positif atau negatif untuknya, rata-rata peserta didik belum memiliki

pandangan tentang masa depannya kelak atau belum memiliki cita-cita.⁷

Hal ini mencerminkan rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh peserta didik, ia masih belum bisa mengontrol dirinya sendiri. Pentingnya mempunyai sifat atau perilaku yang baik dan mampu mencegah dari perbuatan negatif. Oleh sebab itu, peserta didik harus mengendalikan dirinya sendiri. Sebagaimana dijelaskan di dalam firman Allah SWT dalam surat An-Nazi'at ayat 40:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Artinya:

"Dan Adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya"

Ayat diatas menjelaskan bahwa kita harus bisa menahan diri dari keinginan hawa nafsu dan mampu mengontrol diri agar terhindar dari hal-hal yang negatif. Pengaruh negatif akan mengakibatkan peserta didik melakukan perilaku kenakalan apabila ia tidak mampu mengendalikan dirinya.

Pendapat tersebut diperkuat dengan adanya hasil pra penelitian yang sudah peneliti lakukan pada tanggal 17 Maret 2022 dengan menggunakan angket *self-control* kepada peserta didik kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung. Berdasarkan data yang diperoleh terlihat bahwa hasil *self-control* peserta didik setiap indikatornya masih rendah, selain itu permasalahan yang sering terjadi pada peserta didik kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung diperoleh informasi bahwa kurang adanya saling memahami pada diri peserta didik, peserta didik kurang mampu memecahkan konflik yang muncul dalam komunikasi antar pribadi peserta didik belum mampu mengkomunikasikan pikiran

⁷Handayani, H. L., Ghufron, S., & Kasiyun, S. (2020). Perilaku Negatif Siswa: Bentuk, Faktor Penyebab, Dan Solusi Guru Dalam Mengatasinya. *Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran ke-SD-an*, 7(2).

dan perasaan secara tepat dan jelas, dan peserta didik tidak memiliki perasaan percaya diri. Salah satu kemungkinan besar yang menjadi penyebab terjadinya kesulitan komunikasi adalah rasa tidak percaya diri, gangguan fisik pada peserta didik, keadaan lingkungan sekitar tempat tinggal. Ketidakpercayaan diri peserta didik yang menyebabkan peserta didik sulit untuk diajak berkomunikasi diantaranya adalah takut menerima tanggapan atau penilaian negatif dari komunikator atau orang yang menerima pesan, dan sulit berkonsentrasi. Fenomena yang tampak adalah ketika peserta didik masuk dalam suasana diskusi dalam kelas, peserta didik sulit untuk diajak berkomunikasi karena merasa tidak percaya diri atas gagasan yang dimilikinya karena takut salah, sehingga menjadikan diskusi dalam kelas ini membosankan dan tidak ada hasil yang di dapat dalam diskusi ini.

Jika permasalahan tersebut tidak segera ditangani, maka dikhawatirkan akan mengganggu kinerja akademik peserta didik serta menimbulkan kebiasaan belajar yang buruk di kalangan peserta didik seperti adanya peserta didik yang kurang percaya diri dan melakukan kegiatan menyontek. Dengan demikian perlu bantuan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalahnya, misalnya melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-managment*. Konseling dapat memberikan bantuan atau arahan kepada peserta didik sesuai dengan ajaran agama dan norma yang berlaku dimasyarakat untuk mencegah dari masalah masalah yang muncul dalam dirinya. Melalui konseling kelompok guru BK dapat memberikan petunjuk atau arahan kepada peserta didik untuk memahami potensi dalam dirinya dan dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya sesuai dengan ajaran agama dan norma yang berlaku dimasyarakat. Peran Bimbingan dan Konseling dimadrasah sangat diperlukan untuk membantu peserta didik. Kerjasama dari seluruh pihak akan sangat membantu, terutama pendidik BK sebagai

fasilitator bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi pribadi dan membantu setiap permasalahan peserta didik. Dalam hubungan dengan BK di madrasah MAN 2 Bandar Lampung yang merupakan bagian dari lembaga pendidikan, memberikan bimbingan kelompok disekolah secara terpadu dan tidak terpisahkan dari keseluruhan kegiatan pendidikan dan mencakup seluruh tujuan dan fungsi BK termasuk bimbingan kelompok sebagai bagian dari BK.

Pelaksanaan dalam kegiatan bimbingan kelompok akan dibahas topik-topik yang berkaitan dengan aspek-aspek yang termasuk dalam *self-control*. Dengan demikian selama beberapa kali diberikan layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat membantu meningkatkan *self-control* peserta didik. Sehingga apabila *self-control* peserta didik sudah meningkat maka tidak ada lagi masalah-masalah yang muncul di sekolah yang berkaitan dengan kurangnya *self-control* peserta didik. Dari uraian diatas, peneliti menilai bahwa layanan bimbingan kelompok cocok untuk digunakan sebagai treatment dalam rangka peningkatan *self-control* peserta didik kelas XI, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap peningkatan *self-control* peserta didik MAN 2 Bandar Lampung”

C. Identifikasi Masalah

Beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya peran BK dalam meningkatkan *self-control* pada peserta didik.
2. Dalam tingkat pendidikan diketahui bahwa masih banyaknya peserta didik yang mengalami krisis *self-control*.
3. Masih rendahnya *self-control* dalam bersosialisasi pada peserta didik.

4. Peserta didik yang masih sulit dalam mengatur waktu belajar
5. Masih banyaknya peserta didik yang merasa tidak percaya diri atas gagasan yang dimilikinya.
6. Peserta didik kurang mampu memecahkan konflik yang muncul dalam komunikasi.
7. Terlihat bahwa masih banyak peserta didik yang mencontek karena tidak memiliki percaya diri yang tinggi dalam dirinya.
8. Kesulitan peserta didik dalam berkomunikasi.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah hanya mencakup ruang lingkup pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap peningkatan *self-control* peserta didik kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* terhadap peningkatan *self-control* peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian diketahui sebagai berikut “Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* terhadap peningkatan *self-control* peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung”

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peserta didik
Memberikan manfaat kepada peserta didik agar dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling tentang penerapan layanan konseling kelompok bagi peserta didik guna intervensi dalam *self-control*.
2. Bagi Pendidik
Memberikan masukan dan pengalaman langsung bagi pendidik agar dapat menerapkan konseling layanan kelompok.
3. Bagi Sekolah
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media atau referensi untuk meningkatkan pelayanan konseling kelompok bagi para peserta didik.
4. Bagi Peneliti Lain
Dapat menjadi dasar dalam meningkatkan profesionalitas dalam pemberian layanan.

G. Kajian penelitian terdahulu yang relevan

1. Penelitian oleh Anisha Julianti (2019). Pada penelitian ini, peneliti berusaha mendeskripsikan self control dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok, maka dengan demikian data yang akan dikumpulkan dalam penelitian bersifat deskriptif yaitu mengenai uraian-uraian kegiatan peserta didik dan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII-9 Madrasah Tsanawiyah AlJam'iyatul Wasliyah Tembung, alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah angket, observasi dan wawancara dengan hasil penelitian yaitu menunjukkan bahwa self control peserta didik meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis angket. Maka dalam penelitian ini

hipotesis yang diujikan adalah “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Peserta didik Kelas VII-9 di MTs AlJam’iyatul Washliyah Tembung” dapat diterima, artinya layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan self control dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik. Di prasiklus persentase 40% dan mengalami peningkatan 20% di siklus I dengan hasil persentase 60% dan di siklus II layanan yang diberikan oleh peneliti mengalami peningkatan 30% dan mampu mencapai persentase 90%. Jika dibandingkan dengan persentase siklus I, self control dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik setelah melakukan tindakan pada siklus II terjadi peningkatan yang artinya perilaku agresif peserta didik berkurang. Oleh karena itu, perilaku agresif peserta didik dapat di atasi melalui layanan bimbingan kelompok pada peserta didik kelas VII-9 MTs Al-Jam’iyatul Washliyah Tembung.⁸ Persamaan pada penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu sama-sama menggunakan layanan bimbingan kelompok, hanya saja perbedaannya pada penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu menggunakan teknik *self-management*.

2. Penelitian oleh Chrisanta Kezia Yemima, Suci Prasasti , Usmani Haryanti (2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan Bimbingan Kelompok teknik Role Playing terhadap peningkatan *self-control* peserta didik yang rendah kelas X Perhotelan era pandemic Covid-19 di SMK Negeri 4 Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimental dengan desain

⁸ Tarmizi, T., & Julianti, A. (2019). PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN SELF CONTROL DALAM MENGURANGI PERILAKU AGRESIF SISWA KELAS VII-9 DI MTS AL-JAM’IYATUL WASLIYAH TEMBUNG. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABKI)*, 1(1).

penelitian one group pre-test post-test. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sampel penelitian sebanyak 10 peserta didik kelas X Perhotelan 1. Metode pengumpulan data menggunakan angket, wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil perhitungan menggunakan Cronbach Alpha yaitu 0,903 . Hal ini dibuktikan dengan hasil uji paired sampel t test yang telah dilaksanakan. Hasil uji paired sampel t test menunjukkan nilai thitung > ttabel yaitu sebesar 5,616 dimana $5,616 > 1,833$. Selain itu, nilai sig.(2-tailed) < 0,05 yang menunjukkan angka 0,000 dimana $0,000 < 0,05$. Besar nilai perbedaan antara pre-test dan post test dapat dilihat dari hasil mean uji paired sampel t test yang menunjukkan angka 12,8. Simpulan, diketahui ada perbedaan antara hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing terhadap peningkatan *self-control* peserta didik kelas X Perhotelan di SMK Negeri 4 Surakarta, nilai perbedaan antara pre-test dan post-test adalah sebesar 12,8.⁹

Persamaan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama mengukur tingkat *self-control* dengan layanan bimbingan kelompok, hanya saja perbedaannya dalam penelitian ini menggunakan teknik role playing sedangkan dalam penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan teknik self-management.

3. Penelitian oleh Sys Maf'qahul Umi, Siti Fitriana, Suhendri (2018). Permasalahan yang dikaji dalam penelitian adalah apakah bimbingan kelompok dengan teknik self management berpengaruh untuk

⁹Yemima, C. K., Prasasti, S., & Haryanti, U. (2022). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP PENINGKATAN SELF CONTROL SISWA ERA PANDEMI COVID-19. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 99-105.

meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan handphone peserta didik kelas XI SMA Mardipeserta didik. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk True Eksperimental Design dengan desain Pre-test Post-test Control Group Design. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas XI SMA Mardipeserta didik. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah cluster random sampling. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis presentase dengan Uji t (t-test). Hasil analisis skala kontrol diri dalam penggunaan handphone pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji-t hasil post-test menunjukkan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 70,2 dan kelompok kontrol 49. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 21,2. Pada penghitungan uji-t diperoleh hasil thitung (7,46) > ttabel (2,048), maka hipotesis kerja (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak. Disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management berpengaruh terhadap kontrol diri peserta didik dalam penggunaan handphone kelas XI SMA Mardipeserta didik.¹⁰ Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu untuk melihat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self-management terhadap kontrol diri peserta didik.

4. Penelitian oleh Athiyah Mufidah, Yessy Elita, Arsyadani Mishbahuddin (2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kecerdasan spiritual peserta didik. Metode penelitian

¹⁰Umi, S. M. Q., Fitriana, S., & Suhendri, S. (2018). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KONTROL DIRI SISWA DALAM PENGGUNAAN HANDPHONE KELAS XI SMA MARDISISWA. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1).

ini menggunakan eksperimen one-grup pretest posttest design. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik sebanyak 26 orang peserta didik. Sampel penelitian berjumlah 8 orang peserta didik. Sampel diperoleh melalui teknik simple random sampling. Teknik dalam mengambil data menggunakan kuesioner dengan model skala likert. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji T (paired sample test). Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kecerdasan spiritual peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata skor sebelum diberikan layanan adalah 137,125 dalam kategori rendah dan setelah diberikan layanan nilai rata-rata skor menjadi 185,25 dalam kategori tinggi. Hasil uji T menunjukkan nilai $t = 5.554$ dan sig (2-tailed) 0,001 artinya $0,001 < 0,005$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecerdasan spiritual peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok¹¹. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan bimbingan kelompok, hanya saja dalam penelitian yang akan peneliti lakukan hanya mengukur peningkatan self control pada peserta didik sedangkan pada jurnal, penelitian mengukur kecerdasan spiritual pada peserta didik.

5. Penelitian oleh Dina Putri Arianto (2018), Masalah dalam penelitian ini adalah self management dalam belajar peserta didik yang rendah, hal ini dapat berdampak pada peserta didik tidak bisa dengan bijak mengelola sikap dan perilakunya terutama dalam memanfaatkan waktu secara optimal dalam

¹¹ Mufidah, A., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2022). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN SPIRITUAL SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 9 KOTA. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 115-124.

belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap self management dalam belajar peserta didik di SMA Istiqlal Delitua. Metode penelitian ini adalah eksperimental-kuasi dengan desain penelitian yaitu Two group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu cluster sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket yang sudah dikoreksi oleh validator. Uji validitas instrumen menggunakan validitas konstruk, sedangkan uji reliabilitas instrumen menggunakan teknik cronbach alpha dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,914. Analisis data menggunakan uji aplikasi SPSS versi 20.00 dengan analisis uji t independent. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh thitung sebesar 2,441 pada derajat kebebasan (df) 56, kemudian dibandingkan dengan ttabel 0,05 adalah 1,67252, maka thitung > ttabel, $2,441 > 1,67252$, dengan nilai sign 2 tailed < dari nilai kritik 0,005, yaitu $0,001 < 0,005$. Maka dapat diambil keputusan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat dikatakan layanan bimbingan kelompok dapat berpengaruh terhadap self management dalam belajar peserta didik di SMA Istiqlal Delitua.¹² perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu pada variabel terikatnya yaitu pada penelitian yang akan dilakukan mengukur peningkatan *self-control* peserta didik dengan menggunakan teknik self-management.

¹² Arianto, D. P. (2018). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP SELF MANAGEMENT DALAM BELAJAR SISWA KELAS X SMA ISTIQLAL DELITUA (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).

H. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan adalah sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan

Pada Bab ini berisi penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

2. Bab II Landasan Teori dan Pengajuan Hipotesis

Pada landasan teori berisikan teori-teori yang berkaitan dengan masalah penelitian yang akan dibahas untuk membantu peneliti dalam penyusunan penelitian ini.

3. Bab III Metode Penelitian

Pada Bab ini berisikan metode penelitian yang akan dilakukan peneliti diantaranya, waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi sampel dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat 15 analisis dan uji hipotesis.

4. Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian

Pada Bab ini berisi hasil penelitian dan pembahasan dari hasil penelitian.

5. Bab V Penutup

Pada Bab ini berisi simpulan.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

1. Kajian Teori

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi masalah.¹³

Konseling kelompok menurut Corey dapat diartikan sebagai suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial belajar ataupun karir. Konseling kelompok menekankan pada komunikasi interpersonal yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku dan memfokuskan pada saat ini dan sekarang. Konseling kelompok biasanya berorientasi pada masalah dan anggota kelompok sebagian besar dipengaruhi oleh isi dan tujuan mereka.¹⁴ Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.¹⁵

Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi

¹³ Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta: 2016), h. 1

¹⁴ Corey, G. Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy. Seventh edition. USA: Brooks/Cole Thompson. 2005. H.28

¹⁵ Hallen, Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), h.88

berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).¹⁶

Dengan memperhatikan beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang dilakukan oleh konselor kepada sejumlah individu yang sedang mengalami permasalahan dalam hidupnya, dengan memperhatikan perbedaan karakteristik dari anggota kelompok dan permasalahan yang dialaminya, melalui dinamika kelompok yang dipimpin oleh konselor, anggota kelompok dapat saling membantu dan berinteraksi antar sesama anggota kelompok guna membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dan mengembangkan potensipotensi yang dimilikinya.

2. Perbedaan antara Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

Perbedaan antara layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok tidaklah banyak. Letak perbedaan yang mendasar antara layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok adalah terfokus pada materi atau isi layanan yang disajikan dalam kegiatan layanannya. Layanan bimbingan kelompok bermaksud membahas topiktopik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian anggota kelompok. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal anggota kelompok perlu untuk ditingkatkan dan dipupuk terus menerus oleh pemimpin kelompok. Sementara itu, layanan konseling kelompok terfokus pada pembahasan

¹⁶ Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling di sekolah*, (Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010),h.67

masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yakni;

- a) Berkembangkannya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi, dan;
- b) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.

Dengan demikian ditegaskan bahwa dalam layanan bimbingan kelompok materi kegiatan yang dibahas adalah topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok, sedangkan dalam layanan konseling kelompok materi kegiatan yang dibahas adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Baik topik umum maupun masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok (Konselor). Dengan kata lain bahwa, apabila layanan bimbingan kelompok berorientasi pada pengembangan wawasan, penghayatan, aspirasi, dan sikap terhadap materi topik-topik yang dibahas, orientasi konseling kelompok adalah terbahas dan terentaskanya masalah pribadi anggota kelompok yang bersangkutan. Berikut disajikan perbandingan bimbingan kelompok dan konseling kelompok diantaranya:

Tabel 2.1
Perbandingan Bimbingan Kelompok dan Konseling
Kelompok

No	Aspek	Bimbingan Kelompok	Konseling Kelompok
1.	Tujuan yang dicapai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengembangan pribadi 2. Pembahasan topik-topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengembangan pribadi 2. Pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok
2.	Jumlah anggota	Dibatasi: 10-15 orang	Dibatasi sampai sekitar 10 orang
3.	Kondisi dan karakteristik anggota	Relatif heterogen	Relatif homogen atau heterogen
4.	Format kegiatan	Kelompok kecil dengan lima tahap kegiatan	Kelompok kecil dengan lima tahap kegiatan
5.	Suasana interaksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interaksi multiarah 2. Mendalam dengan melibatkan aspek kognitif dan afektif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interaksi multiarah 2. Mendalam dan tuntas dengan melibatkan aspek kognitif, efektif, kepribadian dan perubahan tingkah laku.
6.	Sifat isi pembicaraan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Umum 2. Kurang bersifat rahasia 	Pribadi Rahasia

7.	Peranan anggota kelompok	<p>Aktif membahas topik umum tertentu yang ditugaskan atau dikemukakan dan dipilih secara bebas, melalui kegiatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Berpartisipasi aktif dalam dinamika interaksi sosial. Menyumbang bagi pembahasan masalah. Menyerap berbagai informasi untuk diri sendiri dan dimanfaatkan dalam interaksi sosial kelompok. Strategi BMB3 	<p>Aktif membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami kawan sekelompok, melalui kegiatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Berpartisipasi aktif dalam dinamika interaksi sosial. Menyumbang bagi pemecahan masalah pribadi kawan sekelompok. Menyerap berbagai informasi, saran, dan berbagai alternatif untuk memecahkan masalah teman sekelompok dan imbasannya terhadap diri sendiri Strategi BMB3
----	--------------------------	--	---

3. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok merupakan jiwa bagi pelaksanaan konseling kelompok, inilah yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan dalam kelompok. Dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok melalui layanan konseling kelompok. Prayitno mengatakan bahwa dinamika kelompok adalah jiwa dan semangat kelompok. Istilah dinamika kelompok pertama kali digunakan oleh Kurt Lewin untuk menggambarkan apa yang terjadi pada kelompok kecil. Lewin meneliti tentang bagaimana situasi-situasi dan proses-proses kelompok mempengaruhi interaksi anggota kelompok dan hasil akhir. Dia memikirkan berbagai faktor yang berperan pada konsep umum dinamika kelompok, seperti, tujuan

kelompok, pola-pola komunikasi, masalah-masalah pengaruh/kontrol, dan peran anggota.¹⁷

Definisi dinamika kelompok menurut Shertzer dan Stone adalah kekuatan-kekuatan yang berinteraksi dalam kelompok pada waktu kelompok melakukan kegiatan-kegiatan untuk mencapai tujuannya. Para ahli lain menggunakan istilah dinamika kelompok untuk menyatakan proses dan prosedur atau peranan-peranan yang harus dilakukan oleh anggota-anggota kelompok.

Dari pokok pengertian dinamika kelompok dapat ditarik berbagai persoalan yang menjadi objek studi dinamika kelompok. Secara ringkas dapat disebutkan bahwa dinamika kelompok adalah semua gejala kejiwaan yang disebabkan oleh kehidupan bersama dalam kelompok yang face to face. Menurut Ruth Benedict (dalam Santosa) persoalan yang ada dalam dinamika kelompok meliputi: kohesi/ persatuan, motif/dorongan, struktur, pimpinan dan perkembangan kelompok.¹⁸

Beberapa alasan yang mendasari pentingnya mempelajari dinamika kelompok, antara lain :

- a. Individu tidak mungkin hidup sendiri di dalam masyarakat
- b. Individu tidak dapat pula bekerja sendiri dalam memenuhi kehidupannya
- c. Dalam masyarakat yang besar, perlu adanya pembagian kerja agar pekerjaan dapat terlaksana dengan baik. Hal ini bisa terjadi apabila dikerjakan dalam kelompok kecil
- d. Masyarakat yang demokratis dapat berjalan baik apabila lembaga sosial dapat bekerja dengan efektif
- e. Semakin banyak diakui manfaat dari penyelidikan yang ditujukan kepada kelompok-kelompok.

¹⁷ Prayitno, 1995. Layanan Bimbingan dan Koseling Kelompok (Dasar dan Profil). Padang : Ghalia Indonesia

¹⁸ Santosa, Slamet. 2009. Dinamika Kelompok. Jakarta. Bumi Aksara

4. Keterampilan Yang Harus Dimiliki Ketua Kelompok

Sebagai guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan konseling harus memiliki keterampilan yang profesional. Dharsana menjelaskan bahwa dalam melaksanakan konseling, diperlukan skill-konseling oleh guru bimbingan konseling guna mengefektifkan pelaksanaan konseling. Berikut ini keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor yaitu:

- a) Keterampilan mendengar. Mendengar disini bukan hanya menggunkan telinga, tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan setiap anggota.
- b) Dorongan minimum. Dorongan minimum yaitu, respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong agar anggota terus bercerita. Dilakukan seperti berkata: hmm..., ya, lalu, memberi senyum atau anggukan kepala.
- c) Parafprasa Mizan dan Halimatun menyatakan, parafprasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli, kemudian konseli menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan oleh bahasa konselor
- d) Membuat penjelasan. 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 pertanyaan tertutup. Pernyataan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang. Sementara pertanyaan tertutup

- akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas.
- f) Memberi fokus. Memberi fokus bertujuan 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 aktivitas kelompok berjalan.
 - h) Pengakhiran. Ketua harus konsisten terhadap waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.¹⁹

5. Tahapan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Corey terdapat empat tahapan yang ada dalam proses layanan konseling kelompok, yakni *initial stage*, *transition stage*, *working stage* dan *terminating stage*. Adapun karakteristik pada setiap tahapan adalah sebagai berikut:²⁰

- a) *Initial stage* (Tahap Awal), karakteristik pada tahap ini adalah adanya perkenalan, membangun atmosfer dalam anggota kelompok, terdapat periode keheningan dan kecanggungan dan yang menjadi isu utama adalah adanya kepercayaan versus ketidakpercayaan. Anggota kelompok bisa merasa disertakan atau dikecualikan, maka anggota kelompok diminta untuk memutuskan seberapa

¹⁹ 2I Ketut Dharsana Ni Ketut Kesuma Umbarini I Ketut Gading, —Buku Panduan Konseling Kelompok (Seting Lesson Study), Pedoman Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa 2, no. 1 (2020): 13– 15.

²⁰ Sutanti, Tri. "Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta." *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1.1 (2015).

keterbukaan yang ingin dicapai dan kenyamanan yang seperti apa yang diinginkan oleh anggota kelompok.

- b) *Transition stage* (Tahap Transisi), karakteristik pada tahap ini adalah perlunya pengujian untuk menentukan seberapa aman lingkungan, mengamati pemimpin apakah dirinya dapat dipercaya, kemudian menjadi tempat anggota kelompok belajar mengekspresikan diri dan menguji apakah orang lain akan mendengarkan.
- c) *Working stage* (Tahap Kerja), poin-poin penting dalam tahap kerja adalah tidak ada garis pemisah antara setiap tahap, kerja dapat terjadi pada setiap tahap bukan hanya pada tahap kerja saja, tidak semua kelompok mencapai tahap bekerja dan tidak semua anggota berfungsi pada tingkat yang sama dalam tahap kerja.
- d) *Terminating stage* (Tahap Terminasi), karakteristik pada tahap ini adalah berkaitan dengan perasaan perpisahan, berurusan dengan masalah yang belum selesai, meninjau pengalaman kelompok, memberi dan menerima umpan balik.

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antara anggota, sebagai berikut:

- 1) Memilih Anggota Kelompok Peranan anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut :
 - a) Membantu terbinaanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
 - b) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatankelompok.
 - c) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatankelompok.

- d) Membantu tersusunnya aturan anggota kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
 - e) Ikut secara aktif dalam kegiatan konselingkelompok.
 - f) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
 - g) Berusaha membantu oranglain.
 - h) Memberikan kesempatan pada orang lain untuk menjalani peranannya.
- 2) Jumlah Peserta Banyak sedikit jumlah peserta anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.
- 3) Frekuensi LamaPertemuan Frekuensi dalam lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama duajam. d. Jangka Waktu Pertemuan Dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan merencanakan sesi pertemuan 2-7 kali pertemuan.
- 4) Tempat Pertemuan Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan antara anggotanya. Disamping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan diluar ruangan atau diruangan terbuka seperti ditaman, halaman sekolah, atau suasana yang lebih nyaman dan tentram.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap konseling ini sangat perlu diaplikasikan dalam melakukan konseling kelompok agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar. Pada tiap tahapan harus memperhatikan sejumlah aspek yang harus dilakukan atau dipenuhi. Dan pada tiap tahapan harus memperhatikan lamanya waktu sesuai dengan kebutuhan anggota kelompok dan karakteristik dari

kelompok. Demi keefektifan pelaksanaan, maka tahapan konseling kelompok yang hendak dilakukan untuk meningkatkan *self-control* peserta didik yaitu dengan empat tahapan, *beginning stage*, *transition stage*, *working stage* dan *terminating stage*.

6. Asas-asas Layanan Konseling Kelompok

Menurut pendapat Munro, Manthei, dan Small (dalam Folastris dan Rangka) menjelaskan bahwa asas-asas yang terdapat dalam layanan konseling kelompok ada 6 diantaranya:²¹

- a) Asas kerahasiaan Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi “rahasia kelompok” yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad dengan sungguh-sungguh untuk melaksanakannya.
- b) Asas kesukarelaan Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya konselor/pemimpin kelompok dalam mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.
- c) Asas kegiatan Dinamika kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok dan konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan.
- d) Asas keterbukaan Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu.

²¹ Sisca Folastris dan Itsar Bolo Rangka. 2016. Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. Bandung: Mujahid Press

- e) Asas kekinian Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut pautkan untuk kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.
- f) Asas kenormatifan Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, serta dalam mengemas isi bahasan.

7. Langkah Dalam Proses Konseling Kelompok

Didalam konseling kelompok, terdapat langkah dalam proses konseling kelompok yaitu pemimpin kelompok dan konseling kelompok diantaranya sebagai berikut:

- a. Pemimpin Kelompok Menurut pendapat Prayitno menjelaskan bahwa pemimpin kelompok adalah seorang konselor yang terlatih dan memiliki keterampilan serta kemampuan memimpin suatu kelompok konseling untuk mencapai tujuan kelompok. Konselor sebagai pemimpin kelompok bertanggung jawab penuh terhadap kelompok.
- b. Anggota Kelompok Menurut pendapat Hadi mengungkapkan bahwa anggota kelompok, merupakan sekumpulan orang yang secara sukarela mengikuti kegiatan kelompok dengan dipimpin oleh seorang konselor atau guru bimbingan konseling yang profesional serta memiliki tujuan yang sama antar anggota kelompok.
- c. Dinamika Kelompok Menurut pendapat Folastris dan Rangka mengungkapkan bahwa Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada di dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat

digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.

8. Kelebihan dan Kelemahan Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki kelebihan dan juga kelemahan diantaranya:

Kelebihan dari layanan konseling kelompok menurut pendapat Lubis dan Hasnida adalah dengan melalui kelompok bantuan diri, individu-individu mengembangkan dan meningkatkan kepercayaan diri dan identitas diri mereka. Mereka menyadari bahwa tidak sendirian, dan merasa lebih diberdayakan melalui pertukaran gagasan serta memberikan bantuan, sebagaimana halnya menerima bantuan itu sendiri.²²

Menurut pendapat Natawidjaja (dalam Astuti) mengungkapkan bahwa kelemahan yang ada pada konseling kelompok ada 4 diantaranya:

- a) Tidak semua orang cocok dalam kelompok
- b) Perhatian konselor lebih menyebar atau meluas
- c) Mengalami kesulitan dalam membina kepercayaan
- d) Konseli mengharapkan terlalu banyak tuntutan dari kelompok

9. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok secara lengkap dikemukakan oleh Corey dalam jurnal Tri Sutanti menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut:²³

²² Safithry, Esty Aryani, and Niky Anita. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik: Counseling Group With Self Management Techniques To Reduce Social Prejudice Learners." *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 33-41.

²³ Sutanti, Tri. "Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta." *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1.1 (2015).

- a) Untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri
- b) Untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain,
- c) Untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal
- d) Untuk memperluas motivasi diri, percaya diri, menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya
- e) Untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan
- f) Untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain
- g) Untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana
- h) Untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini
- i) Untuk belajar lebih efektif keahlian sosial
- j) Untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain
- k) Untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian, kejujuran, dan petunjuk
- l) Untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki
- m) Untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.

10. Pengertian Teknik *Self-Management*

Komalasari mengatakan Pengelolaan diri (self management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan,

melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.²⁴

Anggapan dasar Self management merupakan teknik kognitif behaviorial adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun self management juga menolak pandangan behaviorial radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. Bimbingan kelompok dengan teknik self management merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.²⁵

Gantina menjelaskan tentang self-management adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Sedangkan menurut Cooper, Heron, dan Heward self-management adalah teknik pengendalian diri atau pengaturan diri yang dikategorikan dalam dua hal perilaku yaitu pertama perilaku sasaran yang ingin diubah individu dan kedua perilaku pengaturan diri yang digunakan untuk mengontrol perilaku sasaran.²⁶ Kemudian Stewart dan

²⁴ Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, "Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di SMPN N 2," 2017.

²⁵ Alamri, N. (2015). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).

²⁶ Brett Furlonger et al., *Using a Single-Case Experimental Design to Evaluate a Cognitive Behavioural Self-Management Counselling Intervention*, Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy, 2017, h. 3.

Lewis mengemukakan bahwa self-management kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.³¹ Upaya dalam mengarahkan perilaku tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku individu harus diusahakan melalui suatu proses belajar.²⁷

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa self-management merupakan proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada didirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki self-management.

11. Tujuan Teknik *Self-Management*

Tujuan teknik self management ini yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasisituasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Dalam arti peserta didik dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Tujuan dari self-management yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus

²⁷ Mochammad Nursalim, Strategi & Intervensi Konseling (Jakarta: PT Indeks, 2014), h. 150.

aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling 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 di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.²⁸

12. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam penerapan teknik manajemen diri tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan teknik manajemen biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (antecedent) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”
- b) Mengubah lingkungan Social sehingga lingkungan social ikut mengontrol tingkah laku peserta didik
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.²⁹

²⁸ 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” (Skripsi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), h. 25.

²⁹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, Op.Cit. h. 149.

13. Tahapan Teknik *Self-Management*

Menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim, terdapat empat strategi selfmanagement, yaitu: (a) *self-monitoring*; (b) *self-contracting*; (c) *stimulus-control*; (d) *self-reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan dibawah ini yaitu:

- a) *Self-Monitoring* Menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*selfmonitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri di gunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.
- b) *Self-contacting* adalah Kontrak atau perjanjian konseli dengan diri sendiri membuat perencanaan untuk merubah tingkah laku.
- c) *Stimulus-control* adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/ anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk sesuatu respon tertentu.³⁰
- d) *Self-Reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. Sef reward berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim berpendapat bahwa agar penerapan self reward yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: (1) menyajikan pengukuh seketika; (2) memilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengatur kondisi

³⁰ Mochamad Nursalim, Op.Cit, h. 156

situasional; (5) menentukan kuantitas pengukuh; dan (6) mengatur jadwal pengukuh.³¹

Menurut Miltenberger self-management biasanya diimplementasikan dalam urutan langkah yaitu: (1) buat komitmen untuk mengubah perilaku tertentu; (2) mendefinisikan perilaku sasaran; (3) menetapkan tujuan untuk hasil dari program manajemen diri; (4) menerapkan rencana pemantauan diri; (5) mempertimbangkan anteseden dan konsekuensi dari perilaku target; (6) pilih dan menerapkan strategi manajemen diri; (7) mengevaluasi perubahan dalam perilaku target; (8) evaluasi ulang strategi manajemen diri jika perilaku target tidak berubah di arah yang diinginkan; dan (9) menerapkan strategi pemeliharaan.³²

14. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-Management*

a) Kelebihan Teknik *Self-Management*

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
- 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.³³

b) Kekurangan Teknik *Self-Management*

- 1) Dalam bahasa inggris “Disciple Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
- 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi

³¹ Ibid, 157

³² Brett Furlonger et al, Op.Cit. h. 3.

³³ Komala sari, G. Et al. Teori dan teknik konseling jakarta: indeks, h. 15

- 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
- 4) Individu bersifat independen
- 5) Konselor memaksakan program pada konseli
- 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.³⁴

15. Pengertian *Self-Control*

Berk mengemukakan dalam sriyanti bahwa *self control* adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan dan dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Sementara Messina dan Messina menyatakan bahwa pengendalian diri merupakan seperangkat tingkah laku yang terfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, menangkal self-destructive, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan outonomy, atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, seperangkat tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab pribadi. Pengertian-pengertian tersebut dalam praktek bisa multi intepretasi tergantung bagaimana seseorang memaknai setiap konsep dalam definisi self control tersebut. Dalam hal ini kultur dan pola pengasuhan orang tua mengambil peran yang besar.³⁵

Averill mendefinisikan *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan self control akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan untuk menghindari akibat yang tidak diinginkan. Averil menyebut pemahaman *self*

³⁴ Ibid, 14

³⁵ Sriyanti, L. (2012). Pembentukan self control dalam perspektif nilai multikultural. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(1).

control dengan sebutan kontrol personal yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan.³⁶

Menurut Praptiani, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk berperilaku yang tenang dan tidak meledakledak, dapat memikirkan risiko dari perilakunya, berusaha mencari informasi sebelum megambil keputusan, tidak mengandalkan kekuatan fisik dalam menyelesaikan masalah, serta tidak bersikap egois atau mudah marah. Kontrol diri sangat berperan dalam mengendalikan perilaku seseorang. Selain itu, kontrol diri juga membuat seseorang mampu hidup dan bekerja bersama-sama dalam suatu sistem budaya yang dapat menguntungkan berbagai pihak.³⁷

Calhoun & Acocella mengemukakan bahwa individu memiliki dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol diri secara kontinu. Pertama, dalam kehidupan berkelompok, individu harus dapat mengontrol perilakunya dalam memuaskan keinginan, hal tersebut agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, dukungan masyarakat agar individu dapat secara konstan menyusun standar dirinya yang lebih baik. Sehingga agar dapat memenuhi hal tersebut individu membutuhkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian tujuan tersebut individu tidak melakukan hal yang menyimpang.³⁸

Kontrol diri menurut Goldfried dan Merbaum, merupakan suatu kemampuan yang digunakan individu untuk menyusun, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah

³⁶ Siregar, E. K. W. (2022). PENGARUH SELF CONTROL DAN RELIGIUSITAS TERHADAP CYBERSEX BEHAVIOR PADA REMAJA AKHIR. *MOTIVASI*, 9(1).

³⁷ Farhatilwardah, F., Hastuti, D., & Krisnatuti, D. (2019). Karakter Sopan Santun Remaja: Pengaruh Metode Sosialisasi Orang Tua dan Kontrol Diri. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 12(2), 114-125.

³⁸ Zulva Pujawati, "Hubungan Kontrol Diri Dan Dukungan Orang Tua Dan Perilaku Disiplin Pada Santri Di Pondok Pesantren Darussa'adah Samarinda", *Jurnal : Psikologi*, Vol.4, No.2, (2016), h.231

konsekuensi positif. Selain itu, kontrol diri juga menggambarkan tentang keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perintah yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.³⁹

16. Aspek *Self-Control*

Menurut Averill, menjelaskan bahwa kontrol diri disebut juga sebagai kontrol personal yang artinya kemampuan individu dalam mengontrol dirinya yang meliputi kontrol perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decisional control), berikut uraian dari setiap aspek :

- a) Kontrol perilaku (Behavioral control) Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (regulated administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (stimulus modifiability). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian

³⁹ Risnawati, M. N. G. & R. "Teori-Teori Psikologi", (Yogyakarta : Ar-ruzz Media 2010)

stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan mengatasi intensitasnya.

- b) Kontrol kognitif (Cognitive control) Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (information gain) dan melakukan penilaian (appraisal). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- c) Kontrol keputusan (Decisional control) Merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.⁴⁵ Aspek kontrol diri menurut pendapat Everill ini dapat disimpulkan bahwa seseorang dengan kontrol diri yang baik akan memiliki beberapa aspek diatas yaitu mampu mengontrol perilaku kontrol kognitif dan dapat mengontrol keputusan.⁴⁰

Aspek kontrol diri menurut pendapat Everill ini dapat disimpulkan bahwa seseorang dengan kontrol diri

⁴⁰ Destri, F.A., Alizamar, Afdal, "The Self Control of Student in using of Social Media (Kontrol Diri Siswa dalam menggunakan Media Sosial)", Jurnal : JAIPTEKIN, Vol.4, No.1, (2020), h.59

yang baik akan memiliki beberapa aspek diatas yaitu mampu mengontrol perilaku kontrol kognitif dan dapat mengontrol keputusan.

17. Indikator *Self-Control*

Tangney, Baumeister dan Boone (2004) mengemukakan bahwa terdapat lima indikator self control yaitu:⁴¹

- a) *Self Discipline* Aspek ini menilai tentang kedisiplinan dalam diri individu untuk melakukan sesuatu. Disiplin dalam hal ini seorang individu bisa fokus pada tugas. Individu yang memiliki self discipline mampu menahan diri dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya.
- b) *Deliberate/Non-Impulsive* Aspek ini menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif. Individu dengan kecenderungan deliberate ini mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam bertindak.
- c) *Healthy Habits* Aspek ini seorang individu mengatur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat. Hal ini individu akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal yang menyenangkan sekalipun. Individu tersebut akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif meskipun dampaknya tidak diterima secara langsung.
- d) *Work Ethic* Aspek ini menilai tentang etika seorang individu dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Individu yang memiliki aspek ini mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang diluar tugasnya.

⁴¹ Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.

- e) *Reliability* Aspek ini dikenal untuk menilai kemampuan individu dalam menangani sebuah tantangan. Individu yang memiliki reliabilitas mampu melaksanakan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki self control baik, ialah yang mampu mengontrol stimulus dalam berperilaku baik dengan kemampuan diri sendiri maupun dengan bantuan eksternal, mampu menafsirkan suatu peristiwa secara positif serta individu mampu mengantisipasi situasi tertentu dengan pertimbangan objektif dan mampu mengambil keputusan dalam bertindak. Maka yang terjadi sebaliknya apabila individu mengalami permasalahan rendahnya self control, maka terdapat salah satu bahkan beberapa aspek indikator self control yang sebelumnya tidak dimiliki atau yang perlu ditingkatkan.

18. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Control*

Terdapat Faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* menurut teori Marzuki pada remaja yaitu:⁴²

1. Kepribadian.
Kepribadian mempengaruhi control diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya.
2. Situasi.
Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik.
3. Etnis.

⁴² Marzuki. 2017. Pendidikan Karakter Islam. Jakarta: Amzah. h-56

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.

4. Pengalaman.

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.

5. Usia.

Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi.

19. Fungsi *Self-Control*

Menurut Messina & Messina, self control memiliki empat fungsi yang meliputi :

- a) Membatasi perhatian individu kepada orang lain, yakni individu akan memberikan perhatian lebih kepada kebutuhan pribadinya, dan tidak hanya terfokus pada kebutuhan orang lain. Sebab perhatian yang terlalu penuh pada kebutuhan, kepentingan atau keinginan orang lain, lebih memungkinkan individu akan mengabaikan kebutuhan pribadinya.

- b) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya, namun dalam fungsi kontrol diri individu juga meliputi pembatasan keinginan diri sendiri atau keinginan orang lain dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain agar dapat terakomodasi secara bersamaan.
- c) Membatasi individu untuk bertingkah laku negative, ketika individu memiliki kontrol diri yang baik maka salah satu fungsi dari kontrol diri tersebut ialah dapat menahan dirinya dari keinginan serta dorongan untuk bertingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial yang ada seperti ketergantungan pada obat-obatan, alkohol, serta bermain judi.
- d) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang, yakni individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya yang sesuai dengan kebutuhannya.⁴³

Self control memiliki fungsi sebagai kemampuan dalam mengurangi suatu perilaku-perilaku yang dapat merugikan diri sendiri seperti terlalu memperdulikan oranglain tetapi mengabaikan kebutuhan diri sendiri, fungsi kontrol diri ini juga dapat menciptakan individu yang mampu mendengarkan aspirasi dan pendapat orang lain, membatasi diri dalam berperilaku negatif, jadi mereka yang memiliki kontrol diri dapat seimbang dalam memperlakukan diri sendiri dan orang lain.

20. Langkah-langkah Mengontrol Diri

Menurut Mischkowsky, langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengontrol diri adalah sebagai berikut:

- a) Mengenali diri sendiri untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya kita rasakan. Setiap emosi

⁴³ Triana Purnami, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam pada Siswa di SMA N 1 Bandar", (Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), h.21-22

tertentu muncul dalam pikiran, kita harus dapat menangkap pesan apa yang ingin disampaikan dan dirasakan oleh kita, apakah marah, senang, sedih, atau hal lainnya.

- b) Memahami dampak dari emosi yang timbul dari diri kita sendiri apakah berdampak negatif atau positif. Jika kita tidak bisa memahami dampak dari emosi yang timbul itu maka kita bisa mengetahui apa yang akan terjadi dari emosi yang ada tersebut. Jadi emosi hanyalah awal dari respon manusia dalam sebuah peristiwa atau kejadian.
- c) Kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola emosi dapat membantu kita dalam mencapai kesuksesan.
- d) Tenang dan membuang emosi negatif yang timbul dan berfikir secara netral dan lebih berfikir ke dampak dari pelampiasan emosi negatif itu sendiri.
- e) Menyadari hidup kita tidak sendiri dari berbagai masalah dengan banyak orang di sekitar kita dan membuang ego yang ada dalam diri kita.
- f) Berpikir dari sudut orang yang terkena dampak dari emosi dan ego kemudian kita bisa melihat mengapa orang itu bisa bertindak seperti itu, tenang dan berfikir secara dingin merupakan salah satu solusi untuk menangani hal-hal yang seperti ini.
- g) Berusaha mengetahui pesan yang disampaikan oleh emosi, dan yakin bahwa bisa berhasil menangani emosi ini sebelumnya dengan bergembira kita mengambil tindakan untuk menanganinya.⁴⁴

Menurut pendapat Mischkowsky ditarik kesimpulan bahwa terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan oleh individu sebagai upaya dalam meningkatkan self control yaitu mengenali kebutuhan, perasaan dan emosi

⁴⁴ Purnami Triana, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam pada Siswa di SMA N 1 Bandar", (Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, 2014)

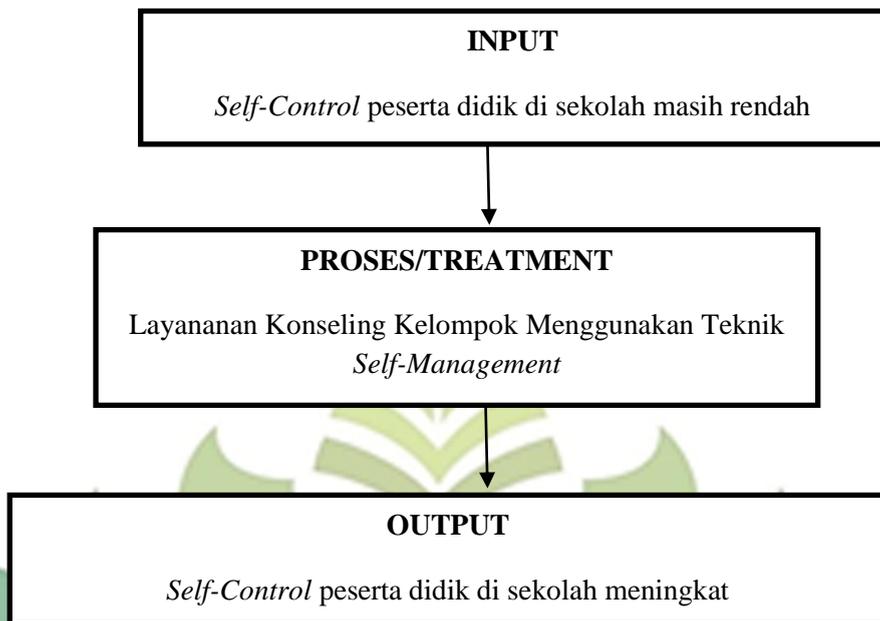
diri sendiri, memahami dampak daripada emosi yang muncul dari dalam diri dapat mengendalikan kemungkinan perilaku negatif yang muncul ketika meluapkan emosi, tenang dalam menghadapi permasalahan dan mencoba memahami dampak ketika individu meluapkan emosi kepada orang lain, mengingat kegagalan sebagai suatu pengalaman dan selalu berusaha menjadi pribadi lebih baik.

B. Kerangka Berfikir

Pada penelitian ini, faktor yang diteliti adalah pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan *self-control*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok, sedangkan variabel terikatnya adalah *self-control*. Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah di deskripsikan. Sugiyono mengemukakan, kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang di deskripsikan.

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Management* dalam menangani peserta didik yang memiliki *Self-Control* rendah di sekolah. Setelah peserta didik mendapatkan terapi di harapkan peserta didik memiliki kesadaran diri akan pentingnya *Self-Control* dalam sekolah dan diharapkan dengan adanya pemberian *treatment* layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Management* untuk meningkatkan *Self-Control* peserta didik. Adapun bagan kerangk erfikir dalam penelitian ini ialah:

GAMBAR 2.1
Bagan Kerangka Berpikir



C. Pengajuan Hipotesis

1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel terikat adalah *self-control*, dan variabel bebas adalah layanan bimbingan kelompok. Hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum ada jawaban yang empirik dengan data. Untuk Mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Management* secara signifikan dalam meningkatkan *Self-Control* peserta didik kelas XI di Man 2 Bandar Lampung. Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka berfikir maka hipotesis yang peneliti ajukan adalah:

H₀ : Tidak terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* terhadap peningkatan *self-control* peserta didik kelas XI di Man 2 Bandar Lampung.

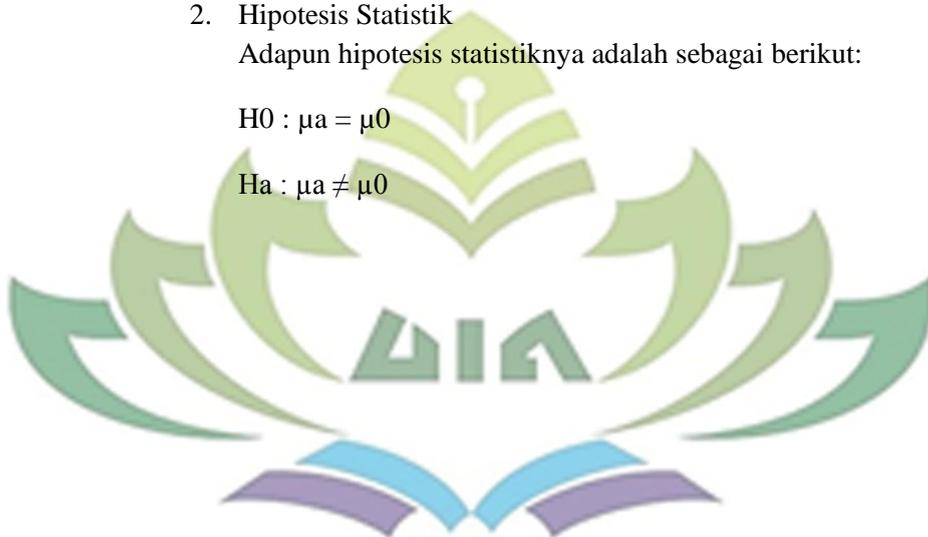
H_a : Terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* terhadap peningkatan *self-control* peserta didik kelas XI di Man 2 Bandar Lampung.

2. Hipotesis Statistik

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_a = \mu_0$$

$$H_a : \mu_a \neq \mu_0$$



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat berpengaruh untuk meningkatkan *self-control* peserta didik kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan data, diketahui terdapat peningkatan *self-control* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* dengan *N-Gain score* mengalami peningkatan nilai peserta didik *pretest* ke *posttest*. Dari hasil perhitungan skor rata-rata *pretest self-control* diperoleh sebesar 47,3 dan setelah mengikuti konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* mengalami peningkatan menjadi 73,8.

Dari hasil uji *non parametric Wilcoxon* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.0 diperoleh nilai z yang didapatkan sebesar -2.803 *Asymp.Sig(2-tailed)* dengan nilai $0,005$. Karena nilai $0,005 \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Artinya ada perbedaan hasil untuk *pretest* dan *posttest* yaitu adanya peningkatan *self-control* peserta didik. Maka terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* terhadap peningkatan *self-control* peserta didik kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung.

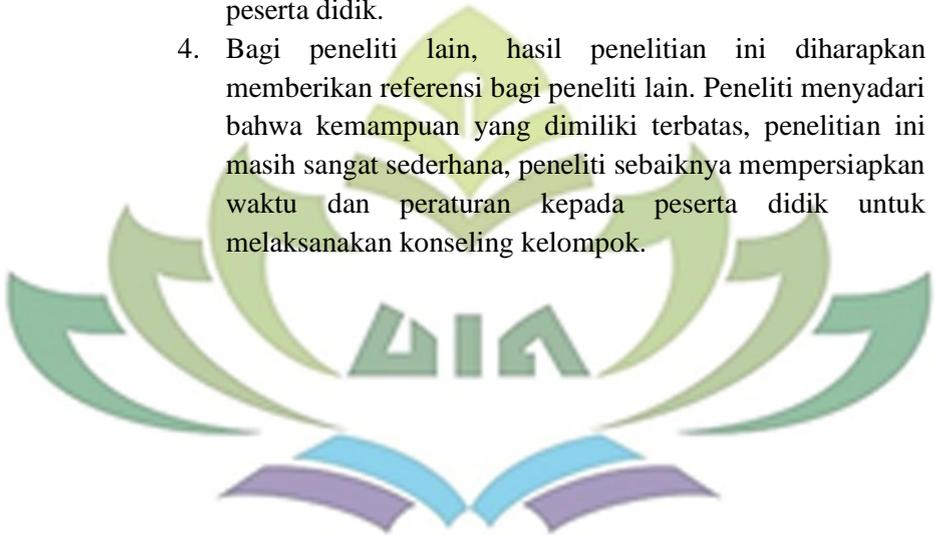
B. Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi peserta didik diharapkan lebih untuk meningkatkan *self-control* serta terus menambah wawasan tentang bagaimana cara meningkatkan atau mempertahankan *self-*

control secara baik dengan mengikuti norma maupun aturan yang berlaku di masyarakat atau disekolah.

2. Bagi guru BK diharapkan dapat memprogramkan dan melaksanakan layanan bimbingan dan konseling kelompok untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik terutama peserta didik yang dikategorikan memiliki masalah pada *self-control*.
3. Bagi sekolah, diharapkan penelitian ini dapat menjadi pengetahuan tentang layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* peserta didik.
4. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan memberikan referensi bagi peneliti lain. Peneliti menyadari bahwa kemampuan yang dimiliki terbatas, penelitian ini masih sangat sederhana, peneliti sebaiknya mempersiapkan waktu dan peraturan kepada peserta didik untuk melaksanakan konseling kelompok.



DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, Nurdjana. "LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU TERLAMBAT MASUK SEKOLAH (Studi Pada Peserta didik Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)." *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (2015). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>.
- Anas Sudijono. *Evaluasi Pendidikan CET.XII*. Jakarta: Rajawali Pers, 2012.
- Arumsari, C. (2016). Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1).
- Astuti, Anita Dewi, dan Sri Dwi Lestari. "Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10, no. 1 (2020): 54. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Kamus Lengkap Psikologi, 2008.
- Chrisanta Kezia Yemima, Suci Prasasti, Usmani Haryanti. "PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP PENINGKATAN SELF CONTROL PESERTA DIDIK ERA PANDEMI COVID-19." *Jurnal ilmiah Bk Volume 5 N* (2022). https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.
- Defriyanto, Defriyanto, dan Oki Dernawan. "Prevalensi Kesulitan Belajar Peserta Didik di Madrasah Aliyah Negeri I Bandar Lampung." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 1 (2018): 45. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2635>.
- Elvina, Siska Novra. "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif." *Islamic*

Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam 3, no. 2 (2019): 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>.

Eni Nur'aeni. "PERAN GURU AQIDAH DALAM MENINGKATKAN SELF CONTROL REMAJA." *Jurnal inovasi penelitian* Vol.3 No.1 (2022).

Evlin Kristina Wati Siregar. "PENGARUH SELF CONTROL DAN RELIGIUSITAS TERHADAP CYBERSEX BEHAVIOR PADA REMAJA AKHIR," 2022.

Farhatilwardah, F., D. Hastuti, dan D. Krisnatuti. "Karakter Sopan Santun Remaja: Pengaruh Metode Sosialisasi Orang Tua dan Kontrol Diri." *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 12, no. 2 (2019): 114–25. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.2.114>.

Fatimah, Ibd. *Perkembangan Kognitif:Teori Jean Piaget*. Banda Aceh: : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry, 2015.

Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.

Julianti, Anisha. "MENINGKATKAN SELF CONTROL DALAM MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VII-9 DI MTS AL- JAM ' IYATUL WASLIYAH Oleh," n.d., 33–57.

Komala sari, G. Et al. *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks, 2011.

Komalasari, Gantina, dkk. *Asesmen Teknik Nontes dalam perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT Indeks., 2011.

Lestari, F. A, & Nursalim, M. (2019). Layanan Konseling Kelompok Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 10(2).

Marzuki. *Pendidikan Karakter Islam*. Jakarta: Amzah, 2017.

- Mufidah, Athiyah, Yessy Elita, dan Arsyadani Mishbahuddin. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Peserta didik." *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 5, no. 2 (2022): 115–24. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.
- Nur Gufron, M., Rini Risnaqitaq. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Meida, 2017.
- Nurul Atieka. "UPAYA MENGATASI KESULITAN BELAJAR PESERTA DIDIK MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP NEGERI 2 SUNGKAI UTARA LAMPUNG UTARA." *Jurnal Lentera Pendidikan LPPM UM METRO* Vol. 1. No (2016).
- Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Prayitno. *Konseling Profesional yang Berhasil*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2017.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang, 2004.
- Ridwan. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Rosmalia. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Peserta Didik Kelas VII N 2 Lampung Selatan*. UIN Raden Intan Lampung, 2016.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Masa Hidup: Edisi Kelima* (Terjemahan Juda Damanik & Achmad Chusairi) (Kelima). UI Press.
- Saregar, Antomi, Sri Latifah, dan Meisita Sari. "Efektivitas Model Pembelajaran CUPS: Dampak Terhadap Kemampuan Berpikir Tingkat Tinggi Peserta Didik Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Gisting Lampung." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika Al-Biruni* 5, no. 2 (2016): 233. <https://doi.org/10.24042/jpifalbiruni.v5i2.123>.

- Serikandi, Baiq. "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Kelas Xii-Iis-1 Sma Negeri 1 Pujut." *Jurnal Paedagogy* 7, no. 2 (2020): 78–89. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i2.2498>.
- Serikandi, Baiq. "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Kelas Xii-Iis-1 Sma Negeri 1 Pujut." *Jurnal Paedagogy* 7, no. 2 (2020): 78–89. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i2.2498>.
- Sriyanti, Lilik. "Pembentukanself-control dalam Perspektif Nilai Multikultural." *Mudarrisa* 4, no. 1 (2012): 23. <https://mudarrisa.iainsalatiga.ac.id/index.php/mudarrisa/article/download/1439/906>.
- Sudjana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosidakarya, 2005.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Suharsimi arikunto. *Proses Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Sukardi, Dewa, Ketut. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Bina Aksara, 2008.
- Sukardi. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya*. Yogyakarta: PT. Bumi Aksara, 2015.
- Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Peserta didik SMK." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.
- Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Peserta

didik SMK.” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.

Syamsul Bachri Thalib (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta : Kencana.

Sys Maf'qahul Umi. “PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KONTROL DIRI PESERTA DIDIK DALAM PENGGUNAAN HANDPHONE KELAS XI SMA MARDIPESERTA DIDIK” VOLUME 5 N (2018).

Thalib, Syamsul Bachri. *PSIKOLOGI PENDIDIKAN BERBASIS ANALISIS EMPIRIS APLIKATIF*. Jakarta: PRENADAMEDIA, 2013.

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, berbasis integrasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wahyudi, Rahmad. Kasih, Fitria. “Model Rancangan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Role Playing dalam Membantu Pencapaian Tugas Perkembangan Peserta Didik (Studi Deskriptif Analisis kelas XI IPS 1 di SMAN 2 Padang Panjang).” *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 1 (2021): 14–21. <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/pema>.

Waluwandja, P A, dan Z A Dami. “Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok.” *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan ...* 1, no. 1 (2018): 109–23. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/20>.

Zainal arifin. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosadakrya, 2011.