

**EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP  
PENINGKATAN *SELF CONTROL*  
PADA SISWA SMK NEGERI 1  
LHOKSEUMAWE**

**SKRIPSI**

Diajukan Oleh:

**RAHMAT MUBARAK**

NIM. 140213071

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM - BANDA ACEH  
2020 M/1442 H**

**EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP  
PENINGKATAN *SELF CONTROL*  
PADA SISWA SMK NEGERI 1  
LHOKSEUMAWE**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

RAHMAT MUBARAK  
NIM.140213071  
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dr. Hj. Chairan M. Nur., M. Ag**  
Nip. 195602221994032001

  
**Muslima, S. Ag., M. Ed.**  
Nip. 197202122014112001

**Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan  
Self Control pada Siswa SMK Negeri 1 Lhokseumawe**

**SKRIPSI**

Telah Diuji Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal:

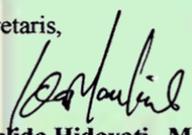
Rabu, 26 Agustus 2020  
7 Muharam 1442 H

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

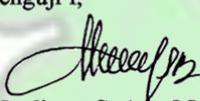
Ketua,

  
**Dr. Hj. Chairan M. Nur., M. Ag**  
NIP. 1956022219924032001

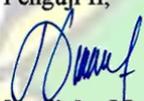
Sekretaris,

  
**Maulida Hidayati., M. Pd**

Penguji I,

  
**Muslima, S. Ag., M. Ed**  
NIP. 197202122014112001

Penguji II,

  
**Nuzliah., M. Pd**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh

  
**Dr. Muslim Razali, S. H., M. Ag.**  
NIP. 195903091989031001



### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmat Mubarak  
NIM : 140213071  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Judul Skripsi : Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan  
*Self Control* pada Siswa SMK Negeri 1 Lhokseumawe

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiat terhadap karya naskah karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 26 Agustus 2020



Yang menyatakan

Rahmat Mubarak  
NIM. 140213071

## ABSTRAK

Nama :Rahmat Mubarak  
NIM :140213071  
Fakultas/Prodi :Tarbiyah dan Keguruan / Pendidikan Bimbingan dan  
Konseling  
Judul :Efektifitas Layanan Konseling Kelompok terhadap  
Peningkatan *Self control* pada siswa SMK Negeri 1  
Lhokseumawe  
Tanggal Sidang :26 Agustus 2020  
Tebal Skripsi :  
Pembimbing I :Dr. Hj. Chairan M. Nur, M. Ag.  
Pembimbing II :Muslima, S. Ag., M. Ed.  
Kata Kunci :Konseling Kelompok, *self control*

Ketidakkampuan siswa dalam mengontrol dirinya dapat menyebabkan hal-hal yang negatif terhadap lingkungan sekitarnya terutama kepada teman sebaya. Hal ini disebabkan karena siswa mengalami kesulitan membentuk hubungan sosial, penyesuaian diri dalam lingkungan keluarga dan sekolah serta peranan Guru BK belum sepenuhnya di aktifkan di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan *self control* pada siswa setelah diterapkannya layanan konseling kelompok di SMKN 1 Lhokseumawe. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode, yaitu *one group pretest-posttest design*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan penyebaran angket kepada siswa yang mengalami kelainan sikap, pendapat dan persepsi yang tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self control* pada siswa di SMKN 1 Lhokseumawe. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 359 siswa, menggunakan *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan *paired sample t test* pada aplikasi SPSS. Terdapat 10 siswa yang memiliki *self control* sesudah dilakukan penelitian. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *self control* pada siswa SMKN 1 Lhokseumawe yang ditunjukkan dari hasil uji hipotesis yaitu  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan *self control* pada siswa dapat mengendalikan emosi dan mengontrol diri sehingga dapat menekan perilaku yang tidak diinginkan.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self Control*

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasul tercinta, penutup para nabi, sang pencerah sepanjang zaman, Muhammad Shalallahu ‘alaihi Wassalam, keluarga, dan para sahabatnya. Akhirnya, Peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan *Self Control* pada Siswa SMK Negeri 1 Lhokseumawe”**.

Suatu kebahagiaan bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana dan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Penyusunan Skripsi dapat terselesaikan karena adanya bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahan dari semua pihak. Rangkaian terima kasih ini peneliti sampaikan kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Chairan M. Nur, M. Ag. Selaku Dosen pembimbing I, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama pengerjaan skripsi berlangsung, terimakasih tak terhingga atas kesabaran serta motivasi yang diberikan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

2. Ibu Muslima, S. Ag., M. Ed. Selaku Penasehat Akademik dan dosen pembimbing II, yang telah memberi dukungan, motivasi dalam meraih ilmu yang berkah dan bermanfaat, meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama pengerjaan skripsi berlangsung, terimakasih peneliti sebesar-besarnya yang tak terhingga atas wawasan dan ilmu pengetahuan yang diberikannya kepada peneliti sangat luar biasa merupakan bekal dan modal yang sangat berharga bagi peneliti.
3. Seluruh Dosen, Ahli Staf pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih atas bimbingan selama ini sehingga membentuk peneliti menjadi seorang sarjana ilmu konseling, insyaallah akan bermanfaat bagi orang sekitar dan menjadi pencerahan ilmu dalam menghadapi krisis global.
4. Bapak Irwan, S. Pd., M. Si. Selaku kepala sekolah SMK Negeri 1 Lhokseumawe, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti memperoleh data di lokasi penelitian.
5. Bapak Zulkarnaini, S. Ag. Selaku guru BK SMK Negeri 1 Lhokseumawe, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
6. Persembahan teristimewa teruntuk Mama dan Ayahanda tercinta. Selaku orangtua yang sangat peneliti cintai dan banggakan, yang selama ini rela berkorban demi anak tercinta untuk menggapai kesuksesan. Rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada ayah dan mama yang tiada kenal lelah untuk memotivasi peneliti dan memberikan dukungan agar menjadi seorang pribadi

yang bermanfaat bagi orang lain. Peneliti sangat beruntung, bahagia dan bangga bisa memiliki orang tua seperti mereka.

7. Tercinta kakak dan adik-adikku yang selalu senantiasa memberi motivasi dan memberi *support* kepada peneliti dalam segala situasi dan kondisi.
8. Kepada Seluruh keluarga besar tercinta yang senantiasa dan selalu mendoakan peneliti sukses dan mendapat pekerjaan yang bagus.
9. Terima kasih tak terhingga atas do'a sahabat dan teman-teman pendidikan Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 leting pertama BK. Yang senantiasa berjuang bersama-sama dalam meraih masa depan, khususnya unit 03.

Peneliti menyadari dalam penulisan dan penelitian skripsi ini sangat banyak kesalahan dan kekeliruan. Peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, keberkahan dan karunia-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Rabbal'Alamiin.

Banda Aceh, Agustus 2020

Peneliti,

Rahmat Mubarak

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. KajianTerdahulu Yang Relevan .....	5
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Hipotesis Penelitian.....	7
G. Definisi Operasional.....	7
<b>BAB II : LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Layanan Konseling Kelompok.....	9
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	9
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok .....	9
3. Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok.....	11
4. Tahapan-Tahapan Layanan Konseling Kelompok.....	13
5. Teknik Layanan KonselingKelompok .....	15
B. <i>Self Control</i> (Kontrol Diri).....	17
1. Pengertian <i>Self Control</i> .....	17
2. Ciri-ciri <i>Self Control</i> .....	20
3. Fungsi dan Perkembangan <i>Self Control</i> .....	22
4. Jenis dan Aspek <i>Self Control</i> .....	27
5. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	34
<b>BAB III: METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	38
B. Populasi Dan Sampel penelitian.....	40
C. InstrumenPengumpulan Data.....	42
1. Validasi Instrumen .....	43
2. Realibilitas Instrumen .....	44
D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Teknik Analisis Data.....	45

#### **BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	48
1. Keadaan Lingkungan yang Mengelilingi Sekolah.....	49
2. Keadaan Fisik Sekolah.....	50
3. Keadaan Guru SMK Negeri 1 Lhokseumawe.....	52
4. Identitas SMK Negeri 1 Lhokseumawe.....	53
B. Hasil Penelitian.....	54
1. Uji Persyaratan.....	54
2. Uji Normalitas.....	54
3. Deskriptif Peningkatan Self Control Siswa Sebelum dan Setelah Pemberian Layanan Konseling Kelompok.....	57
4. Hasil Pengolahan Data.....	57
C. Pembahasan.....	61
a. Pemberian Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self Control pada Siswa SMK Negeri 1 Lhokseumawe.....	61
<b>BAB V: PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP PENELITI</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Mean Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self Control pada Siswa.....	59



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Design One Group Pretest-Postest Design</i> .....	39
Tabel 3.2 Distribusi Populasi Penelitian .....	41
Tabel 4.1 Keadaan Fisik SMK Negeri 1 Lhokseumawe .....	50
Tabel 4.2 Keadaan Guru dan Pegawai SMK Negeri 1 Lhokseumawe .....	52
Tabel 4.3 Status Sosial Ekonomi.....	53
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik <i>Self Control</i> .....	55
Tabel 4.5 Paired Samples Statistics.....	58
Tabel 4.6 Uji T Berpasangan Pre-Test dan Post-Test Pemberian Layanan Konseling Kelompok.....	60
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Uji t Rerata Pre-Test dan Post-Test.....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Keputusan (SK) Penunjukan Pembimbing
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian di Fakultas Tarbiyah Uin Ar-Raniry
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian Dinas pendidikan Provinsi Aceh
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Lhokseumawe
- Lampiran 5 : Kisi-Kisi Lembar Angket *Self control* Siswa
- Lampiran 6 : Lembar angket/instrument
- Lampiran 7 : Foto Kegiatan penelitian
- Lampiran 8 : Riwayat Hidup



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, mengendalikan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

Pendidikan merupakan proses membantu individu baik jasmani dan rohani kearah terbentuknya kepribadian yang berkualitas. Umumnya banyak sekali siswa yang kurang peduli terhadap dirinya sendiri dan kurangnya bertanggungjawab atas studinya sehingga banyak peserta didik yang kurang mengendalikan diri (*self control*) perilakunya, terutama dalam perilaku membolos di sekolah.

Siswa yang menginjak usia remaja, ada beberapa tugas-tugas perkembangan yang harus dimiliki oleh siswa salah satunya adalah berkaitan dengan aspek perkembangan sosial yaitu mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dan lingkungan sosialnya. Siswa yang menginjak masa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dalam kehidupan sosialnya di luar rumah, seperti bergaul dengan teman sebayanya, terutama pergaulan dengan lawan jenis yang menjadi sangat penting, menjalin dan membangun suatu hubungan dengan orang lain, dan bersosialisasi dengan lingkungan yang ada sekitarnya. Pada masa perkembangan individu, peserta didik harus tetap dalam

bimbingan orang tua dan guru ketika mengatasi kesukaran yang di alami oleh peserta didik.

Sekarang ini aksi-aksi kekerasan pun sering terjadi di masyarakat, sekolah, dan jalanan. Aksi kekerasan tersebut dapat berupa kekerasan verbal (mencaci maki) maupun kekerasan fisik (memukul), tawuran antar pelajar, mengambil hak orang lain (begal, merampok, mencuri dan lain-lain), vandalism, dan penyalahgunaan obat terlarang, pelaku-pelaku tindak kekerasan dan perilaku buruk ini di lakukan oleh anak-anak dan remaja yang masih mengenyam bangku sekolah, perilaku yang timbul di karenakanketidak mampuan dalam mengendalikan diri (*self control*), perilaku ini dikenal juga dengan perilaku agresif. Dampak dari perilaku agresif bisa dilihat dari sisi pelaku dan sisi korban. Dampak perilaku, misalnya pelaku akan di jauhi dan tidak disenangi oleh orang lain. Sedangkan dampak bagi korban, misalnya timbulnya sakit fisik dan psikis serta kerugian akibat perilaku agresif tersebut.<sup>1</sup> Oleh karenanya guru dan orang tua harus ekstra ketat dalam mengawasi dan memperhatikan kelakuan siswa.

Manusia memiliki kebutuhan yang mendorong pada suatu tindakan atau menghambat tindakan tersebut. Dalam pemenuhan kebutuhan tersebut terdapat dinamika yang berbentuk interaksi antara kekuatan-kekuatan psikis yang ada pada diri manusia yaitu insting dan pertahanan. Pertahanan diri (*self control*) merupakan jalan pintas individu mengatasi kecemasannya.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Barbara Krahe, “*Perilaku Agresif*”, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2001), h. 16

<sup>2</sup> Novita Fitriana, “*Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 3 Pagerwojo Tulungagung*”, Skripsi (Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2016), h. 5-6.

Oleh karena itu, setiap individu pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu kemampuan yang bersifat fisik maupun yang bersifat psikis. Kemampuan yang bersifat psikis salah satu yang harus dimiliki oleh individu yaitu kemampuan untuk mengontrol dirinya atau *self control*. Dalam segala aspek kehidupan, individu sangat memerlukan pengendalian diri yang baik. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik, individu dapat mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang mereka perbuat. Pengendalian diri (*self control*) didefinisikan sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Self control* merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk mencapai suatu tujuan yang dianggapnya penting dengan melakukannya secara individu, mengambil yang positif sesuai dengan norma-norma yang berlaku dan menghindari hal-hal yang negatif agar tingkah laku individu tersebut dapat diterima dalam lingkungan masyarakat.

*Self control* atau kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam merespon suatu situasi, kontrol diri sendiri cukup penting perannya bagi masyarakat karena memungkinkan individu untuk menghambat perilaku antisosial.<sup>3</sup> Kontrol diri juga merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan yang berada disekitarnya. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi

---

<sup>3</sup> Wahyu Utami, "Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Pada PTRM (Program Terapi Rumatan Metadon)", (Journal An-Nafs : Kajian Penelitian Psikologi), Vol. 1, No. 1, 1 Juni 2016

yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari lingkungan.

Hasil observasi awal peneliti di SMK Negeri 1 Lhokseumawe yaitu banyak anak-anak yang kurang mampu mengontrol diri mereka terhadap lingkungan sekitar terutama terhadap teman sebayanya, ketidak mampuan siswa dalam mengontrol dirinya menyebabkan hal-hal yang negatif juga terhadap lingkungan sekitarnya terutama terhadap teman sebaya. Masalah yang sering terjadi di sekolah di antara lain, membuli, vandalisme, mengambil hak dan milik orang lain yang mengakibatkan perkelahian. Masalah-masalah yang terjadi dan timbul ini karena kurangnya pengendalian diri atau *self kontrol* pada siswa.<sup>4</sup>

Sesuai fenomena yang terjadi, siswa mengalami kesulitan membentuk hubungan sosial, penyesuaian diri dalam lingkungan keluarga dan sekolah serta peranan Guru BK belum sepenuhnya di aktifkan di sekolah. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis bermaksud untuk melihat dan meneliti masalah pengendalian diri, maka penulis tertarik mengambil judul **“Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Self Kontrol Siswa SMK Negeri 1 Lhokseumawe”**.

---

<sup>4</sup>Hasil Observasi Awal Bersama Bapak Zulkarnaini, S. Ag , 11 November 2019 Di SMK Negeri 1 Lhokseumawe

## B. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Novita Fitriana pernah melakukan penelitian pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pagerwojo Tulungagung tahun ajaran 2015/2016, penelitiannya tentang keefektifan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan self kontrol pada peserta didik, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pemberian layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self kontrol peserta didik. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan self kontrol pada peserta didik.<sup>5</sup>

Nurfaujiyanti dalam penelitiannya terhadap hubungan pengendalian diri (Self Control) dengan agresivitas anak jalanan. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara pengendalian diri dengan agresivitas anak jalanan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara pengendalian diri dengan agresivitas anak jalanan. Artinya, semakin tinggi tingkat pengendalian diri anak jalanan, maka semakin rendah agresivitasnya.<sup>6</sup>

Galih Fajar Fadillah pernah melakukan penelitian pada 10 Orang yang memperoleh pendidikan di balai rehabilitas mandiri semarang II. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan layanan bimbingan kelompok dapat merubah tingkat pengendalian diri. Hasil penelitian menunjukkan terjadi perubahan tingkat pengendalian diri yang dimiliki oleh penerima manfaat sebelum mereka mengikuti

---

<sup>5</sup> Novita Fitriana, "*Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 3 Pagerwojo Tulungagung*", Skripsi (Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2016)

<sup>6</sup>Nurjayanti, *Hubungan Pengendalian Diri (Self Control) Dengan Agresivitas Anak Jalan*, Skripsi (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2010)

layanan bimbingan kelompok dan setelah mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok dan juga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai upaya untuk merubah tingkat pengendalian diri yang dimiliki oleh penerima manfaat.<sup>7</sup>

### **C. Rumusan Masalah**

Apakah adanya peningkatan *self control* pada siswa setelah diterapkannya layanan konseling kelompok di SMK Negeri 1 Lhokseumawe?

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan *self control* pada siswa setelah di terapkannya layanan konseling kelompok di SMK Negeri 1 Lhokseumawe.

### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dilakukan penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang pendidikan bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan tentang teknik yang dapat digunakan dalam bidang konseling untuk meningkatkan *self control* yang lebih baik.
2. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan dalam upaya pengembangan model - model pembelajaran yang lebih inovatif.

---

<sup>7</sup> Galih Fajar Fadillah, DKK, *Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri*, (Indonesia Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application, Vol. 02, No. 01, 2013)

3. Bagi peneliti sendiri, penelitian ini bermanfaat untuk menambah pemahaman tentang ilmu kependidikan dan bahan masukan untuk penelitian selanjutnya.

#### **F. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.<sup>8</sup> Hipotesis penelitian ini yaitu *self control* yang efektif untuk meningkatkan pengendalian diri yang baik pada siswa SMK Negeri 1 Lhokseumawe.

#### **G. Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalahpahaman penafsiran pembaca, maka perlu di jelaskan istilah-istilah pokok yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah yang akan dijelaskan adalah sebagai berikut :

##### **1. Layanan Konseling Kelompok**

Layanan Konseling Kelompok merupakan upaya konselor membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota yang optimal. Dalam konseling kelompok ini dibahas topik-topik khusus yang dialami oleh peserta didik.<sup>9</sup>

Layanan konseling kelompok yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah penulis dapat membantu memecahkan masalah yang dialami siswa pada pengendalian dirinya.

---

<sup>8</sup> Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*”, (Bandung : Alfabeta, 2011), H. 64

<sup>9</sup> Prayitno, “*Layanan L1-L9*”, (Padang : Tnp, 2004 )

## 2. Efektivitas

Efektivitas menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) adalah keefektifan, yaitu keberhasilan suatu usaha atau tindakan.<sup>10</sup>

Efektivitas yang di maksud dalam penelitian ini adalah keberhasilan atau usaha peneliti untuk melakukan peningkatan pengendalian diri siswa dengan memberikan layanan konseling kelompok.

## 3. *Self Control*

Pendapat Chaplin, yang menjelaskan bahwa *Self Control* atau kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku implusif.<sup>11</sup> Carlson mengartikan kontrol diri sebagai kemampuan seseorang dalam merespon suatu situasi.<sup>12</sup>

*Self Control* menurut penelitian ini merupakan pengendalian diri seseorang dalam merespon suatu situasi, kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dan kemampuan untuk mencapai suatu tujuan yang dianggap penting dengan melakukannya secara individu dan mengambil yang positif sesuai dengan norma-norma yang berlaku dan menghindari hal-hal yang negatif agar tingkah laku individu tersebut dapat di terima dalam lingkungan masyarakat.

---

<sup>10</sup> Depdiknas, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, ( Gramedia Pustaka Indonesia. 2008 ), H. 352

<sup>11</sup> J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* ( Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997 ), H. 316

<sup>12</sup> N.R. Carlson, *The Science Of Behavior* (Boston: A Llyn And Bacon A Division Of Simon And Schusster Inc., 1987), H. 94

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Layanan Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok**

Layanan Konseling Kelompok merupakan upaya Konselor membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota yang optimal. Dalam konseling kelompok ini di bahas topik-topik khusus yang dialami oleh peserta didik.<sup>13</sup> Layanan konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang bergabung dalam kelompok kecil.

Didalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena prosesnya di lalui oleh lebih dari dua orang, demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.<sup>14</sup>

##### **2. Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan umum melalui proses konseling, yaitu pengembangan pribadi yang dialami oleh

---

<sup>13</sup> Prayitno, “*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*”, (Jakarta : Renika Cipta dan DEPDKNAS, 2004)

<sup>14</sup> W.S. Winkel Dan M.M. Srihastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2007), h. 590.

masing-masing anggota kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan siswa dan masalah yang dihadapi siswa.<sup>15</sup>

Tujuan umum dari konseling kelompok dapat ditemukan dalam sejumlah literatur professional yang mangupas tentang tujuan konseling kelompok, sebagaimana pendapat winkel, konseling kelompok di lakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota memperoleh kemampuan pengaturan dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar kehidupan kelompoknya.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain,
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan satu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

---

<sup>15</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press), h. 120

- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- g. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- i. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.<sup>16</sup>

### **3. Asas Konseling Kelompok**

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

- a. Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.
- b. Asas kesukarelaan, kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

---

<sup>16</sup>M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.10-11

- c. Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.
- d. Asas kegiatan, hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- e. Asas kenormatifan dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.
- f. Asas kekinian masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup>Winkel. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2008), h. 30-36.

#### **4. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok**

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

##### **a. Tahap awal kelompok**

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah:

- 1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih,
- 2) Berdoa,
- 3) Menjelaskan pengertian konseling kelompok,
- 4) Menjelaskan tujuan konseling kelompok,
- 5) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok,
- 6) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok,
- 7) Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

##### **b. Tahap Peralihan**

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan:

- 1) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok,
- 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut,

- 3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut,
- 4) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

#### c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

- 1) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
- 2) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- 3) Membahas masalah terpilih secara tuntas.
- 4) Selingan.
- 5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

#### d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri

- 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- 5) Ucapan terima kasih.
- 6) Berdoa.
- 7) Perpisahan.<sup>18</sup>

## **5. Teknik Layanan Konseling Kelompok**

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa teknik untuk mendukung jalannya konseling kelompok, diantaranya:

- a. Teknik Umum, yaitu teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik secara garis besar meliputi: komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka, pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi, dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas kelompok, penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan, pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.
- b. Teknik permainan kelompok, yaitu dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai

---

<sup>18</sup> Staff.Uny.Ac.Id/Modul *Konseling Kelompok*, di akses 06 Maret 2015, Pukul 11.00.

wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: sederhana, menggembarakan, menimbulkan rasa santai, meningkatkan keakraban.<sup>19</sup>

- c. Modeling, yaitu suatu strategi di mana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Teknik ini dilaksanakan dengan mengamati dan menghadirkan model secara langsung saat konseling kelompok untuk mencapai tujuan, sehingga kecakapan-kecakapan pribadi atau sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati atau mencontoh tingkah laku model-model yang ada.
- d. Bermain Peran, merupakan suatu teknik konseling melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan anggota kelompok. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati yang disesuaikan dengan kejadian dalam kehidupan sebenarnya.
- e. Menggunakan humor, dapat digunakan sebagai selingan saat konseling kelompok yang mendorong suasana yang segar dan relaks agar tidak menimbulkan ketegangan.
- f. *Home work assignments*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah dapat melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 182.

<sup>20</sup> M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok ...*, h. 73.

## **B. *Self Control* (Kontrol Diri)**

### **1. Pengertian *Self Control* (Kontrol Diri)**

Kontrol diri sering kali diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri mengandung arti mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki.<sup>21</sup>

Menurut kamus psikologi, Chaplin mendefinisikan kontrol diri atau *internal self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.<sup>22</sup>

Pakar psikologi kontrol diri, lazarus menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan.

Menurut Gleitman mengatakan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu.<sup>23</sup>

Menurut Averil, kontrol diri merupakan variable psikologis sederhana yang di dalamnya tercakup 3 konsep tentang kemampuan individu untuk

---

<sup>21</sup>Kartono, Kartini Dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 1987), h. 102.

<sup>22</sup>Indri Dayana & Juliaster Marbun, *Motivasi Kehidupan* (Jakarta : Guepedia, 2018). h.76

<sup>23</sup>Syamsul Thalib Bachri. *Edisi Revisi : Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2010), h. 107.

memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta memilih tindakan berdasar suatu yang diyakini.<sup>24</sup>

“ *The overriding or inhibiting of automatic, habitual, or innate behaviors, urges, emotions, or desires that would otherwise interfere with goal directed behaviore.*” Definisi ini menekankan bahwa kontrol diri adalah upaya mengesampingkan atau menghambat reaksi otomatis, kebiasaan, atau perilaku yang dibawa sejak kecil, desak-desakan, emosi, atau hasrat yang dapat mengganggu pencapaian tujuan utama. Kontrol diri ini dilakukan secara sungguh-sungguh termasuk dengan cara mengubah pikiran, perasaan, maupun tindakan-tindakan demi pencapaian tujuan besar dan jangka panjang.<sup>25</sup>

Menurut Ghufron dan Risnawati kontrol diri merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Situasi disini menyangkut hal yang sangat luas peristiwa dan segala hal yang akan ditimbulkan oleh peristiwa tersebut. Dalam artian, orang yang mempunyai kontrol diri bisa mengantisipasi, menafsirkan dan mengambil keputusan terkait peristiwa itu.<sup>26</sup>

Calhoun dan Acocella, mendefinisikan bahwa kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pandangan

---

<sup>24</sup>Syamsul Thalib Bachri. *Edisi Revisi : Psikologi Pendidikan Berbasis....*, h. 109.

<sup>25</sup>Neila Ramdhani, Dkk. *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. (Yogyakarta : Gajah Mada University Press, 2018), h. 56.

<sup>26</sup> Ghufron, M. Nur Dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jokjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 25-26.

Goldfried dan Merbaum, kontrol diri diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.<sup>27</sup>

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai bagi orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutup perasaannya. Kontrol diri (*self control*) banyak disebutkan dalam berbagai budaya maupun keagamaan. *Self control* dalam berbagai budaya maupun tradisi keagamaan dipandang sebagai kemampuan individu untuk hidup secara bebas, sekaligus secara harmonis dengan lingkungannya (menurut pandangan Yunani).

Seseorang ketika melakukan hubungan sosial dengan orang lain, maka untuk menjaga kelancaran hubungan tersebut antara individu dalam hubungan tersebut harus mengontrol diri agar bisa tampil menyenangkan dan tidak menyinggung orang lain. Orang yang tidak mempunyai kontrol diri yang baik sering kali melukai perasaan lawan bicara. Oleh karena itulah Calhoun dan

---

<sup>27</sup>Ghufron, M. Nur Dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jokjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011)

Acocella mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara terus-menerus. *Pertama*, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginan individu, mengontrol perilaku agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. *Kedua*, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.<sup>28</sup>

Kontrol diri berkaitan erat dengan kontrol emosi individu, Hurlock mengemukakan tiga kriteria emosi yang dilakukan individu untuk mengarahkan kearah yang lebih baik, sebagai berikut:

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum merespon dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.<sup>29</sup>

Dari pendapat para ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan dorongan-dorongan yang kurang menguntungkan dari dalam diri, seperti kemampuan untuk memodifikasi perilaku, mengolah informasi yang tidak diinginkan dan memilih tindakan berdasar keyakinan diri. Kontrol diri juga suatu usaha dalam mengendalikan perilaku dan merespon atau memutuskan sesuatu tindakan dengan mempertimbangkan segala

---

<sup>28</sup> Ghufron, M. Nur Dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori...*,h. 30

<sup>29</sup> Rendra Novian, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokratinasi Akademik Siswa*, (Jokjakarta: Remaja Rosda Karya, 2010), h. 18

dampak atau konsekuensi yang akan terjadi, sehingga individu tersebut dapat diterima di lingkungan sosialnya dan mencapai tujuan yang lebih baik.

## **2. Ciri-ciri *Self Control***

Menurut Prijosaksono dalam artikel “Kuasai dan Kendalikan Dirimu”, kontrol diri memiliki dua dimensi yaitu mengendalikan emosi dan disiplin. Mengendalikan emosi berarti kita mampu mengenali atau memahami serta mengelola emosi kita. Sedangkan kedisiplinan adalah melakukan hal-hal yang harus kita lakukan secara stabil dan teratur dalam upaya mencapai tujuan atau sasaran kita. Adapun ciri-ciri kontrol diri mengacu pada ciri-ciri kontrol personal, yaitu kemampuan mengontrol perilaku dan situasi/keadaan, kemampuan menafsirkan dan mengantisipasi peristiwa serta kemampuan mengontrol keputusan.

Orang yang masuk pada kategori mempunyai kontrol diri tinggi ketika ia mampu mengontrol ketiga varian itu. Sedangkan orang memiliki sistem kontrol diri yang rendah ketika orang itu tidak bisa mengontrol perilaku dan situasi/keadaan, tidak bisa menafsirkan dan mengantisipasi peristiwa serta tidak bisa mengontrol diri dalam membuat keputusan. Untuk lebih jelasnya, peneliti akan menjelaskan ciri-ciri kontrol diri, sebagai berikut:

- a. Kemampuan mengontrol perilaku, yaitu kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi.
- b. Kemampuan mengontrol situasi/keadaan, yaitu kemampuan untuk menghadapi situasi/keadaan yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi sebagian dari situasi/keadaan, menempatkan tanggung

waktu diantara rangkaian situasi/keadaan yang sedang berlangsung, menghentikan situasi/keadaan sebelum berakhir, dan membatasi intensitas situasi/keadaan.

- c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa, yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif objektif.
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan mengambil keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.<sup>30</sup>

### **3. Fungsi dan Perkembangan *Self Control***

Logue mengatakan bahwa pembentukan *self control* dipengaruhi oleh faktor genetik dan milieu. Anak-anak keturunan orang yang impulsif akan mempunyai kecenderungan berperilaku impulsif. Faktor milieu yang mempengaruhi perkembangan *self control* antara lain perilaku orang tua yang diamati anak, gaya pengasuhan, termasuk aspek budaya. Usia turut mempengaruhi kondisi kontrol diri pada anak. Kanak-kanak cenderung lebih impulsif dibanding anak yang lebih dewasa, artinya sejalan dengan bertambahnya usia anak, kemampuan mengendalikan diri akan semakin baik. Hal ini terjadi karena anak mengalami proses adaptasi ketika dihadapkan pada berbagai situasi yang menuntut kontrol diri.

---

<sup>30</sup> Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012*, (Salatiga: IAIN Salatiga, 2017)

Pembentukan *self control* sudah diawali sejak masa kanak-kanak, ketika anak masih dalam buaian orang tuanya. Dalam hal ini orang tua menjadi pembentuk pertama *self control* pada anak. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Sejalan dengan bertambahnya usia anak, bertambah luas pula komunitas sosial mempengaruhi anak, serta bertambah banyak pengalaman-pengalaman sosial yang dialami.

Anak belajar dari lingkungan bagaimana cara orang merespon terhadap suatu keadaan, anak belajar bagaimana merespon ketidaksukaan atau kekecewaan, bagaimana merespon kegagalan, bagaimana orang-orang mengekspresikan keinginan atau pandangannya yang menuntut kemampuan kontrol diri. Dari berbagai kejadian, ada orang yang dapat mengendalikan diri secara baik, ada pula orang yang pengendalian dirinya rendah, setiap perilaku akan memberikan efek tertentu dan anak bisa belajar dari semua itu termasuk dari efek yang ditimbulkan dari suatu perilaku. Sebagaimana Bandura menyatakan bahwa seseorang tidak hanya belajar dari mengamati perilaku orang lain, tetapi juga belajar dari efek yang ditimbulkan oleh suatu perilaku.

*Self control* mempunyai peran besar untuk pembentukan perilaku yang baik dan konstruktif, Gul dan Pesendofer menyatakan fungsi pengendalian diri adalah untuk menyalurkan antara keinginan pribadi *self interest* dengan godaan (*temptation*). Kemampuan seseorang mengendalikan keinginan-keinginan diri dan menghindari godaan ini sangat berperan dalam pembentukan perilaku yang baik.

Ada kecenderungan manusiawi dalam diri anak untuk berperilaku semaunya, ada kecenderungan anak untuk menentang aturan, tidak patuh pada orangtua serta menuruti kemauan sendiri. Malas belajar, menyontek, tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR), menonton tv/film berjam-jam, bermain game, pulang larut malam, minuman keras adalah godaan-godaan yang mengganggu anak. Godaan tersebut dapat ditangkal dengan *self control* yang baik.<sup>31</sup>

Messina dan Messina mengemukakan bahwa pengendaliandiri (*Self Control*) memiliki beberapa fungsi:

- a. Membatasi perhatian individu pada orang lain.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan-kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain dilingkungannya.

- b. Membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terkondisi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.

- c. Membatasi untuk bertingkah laku negatif.

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan

---

<sup>31</sup>Lilik Sriyanti, *Pembentukan Self Control Dalam Perspektif Multikultural*, (Madurrisa, Vol. 4. No. 1, 2012), H. 70

individu menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial.

d. Membantu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Pemenuhan kebutuhan individu untuk hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertingkah laku. Pada saat individu bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya.<sup>32</sup>

Surya menambahkan fungsi *self control* adalah mengatur kekuatan dorongan yang menjadi inti tingkat kesanggupan, keinginan, keyakinan, keberanian dan emosi yang ada dalam diri seseorang. *Self control* sangat diperlukan agar seseorang tidak terlibat dalam pelanggaran norma keluarga, sekolah dan masyarakat. Santrock menyebut beberapa perilaku yang melanggar norma yang memerlukan *self control* kuat meliputi dua jenis pelanggaran, yaitu tipe tindakan pelanggaran ringan (*status-offenses*) dan pelanggaran berat (*index-offenses*). Pelanggaran norma tersebut secara rinci meliputi:

- a. Tindakan yang tidak diterima masyarakat sekitar karena bertentangan dengan nilai dan norma yang berlaku masyarakat, seperti bicara kasar dengan orang tua dan guru.
- b. Pelanggaran ringan yaitu; melarikan diri dari rumah dan membolos

---

<sup>32</sup>Gunarsa, Singgih. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), h. 255-256

- c. Pelanggaran berat merupakan tindakan kriminal, seperti: merampok, menodong, membunuh, menggunakan obat terlarang.

Berbagai pelanggaran yang muncul karena rendahnya *self control*, sekaligus bersumber dari sikap orang tua yang salah. Rice mengemukakan beberapa sikap orang tua yang kurang tepat yang mengganggu *self control* anak adalah:

- a. Pengabaian fisik (*physical neglect*) yang meliputi kegagalan dalam memenuhi kebutuhan atas makanan, pakaian, dan tempat tinggal yang memadai,
- b. Pengabaian emosional (*emotional neglect*) yang meliputi perhatian, perawatan, kasih sayang, dan afeksi yang tidak memadai dari orang tua, atau kegagalan untuk memenuhi kebutuhan remaja akan penerimaan, persetujuan, dan persahabatan,
- c. Pengabaian intelektual (*intellectual neglect*), termasuk di dalamnya kegagalan untuk memberikan pengalaman yang menstimulasi intelek remaja, membiarkan remaja membolos sekolah tanpa alasan apa pun, dan semacamnya,
- d. Pengabaian sosial (*social neglect*) meliputi pengawasan yang tidak memadai atas aktivitas sosial remaja, kurangnya perhatian dengan siapa remaja bergaul, atau karena gagal mengajarkan atau mensosialisasikan kepada remaja mengenai bagaimana bergaul secara baik dengan orang lain,

- e. Pengabaian moral (*moral neglect*), kegagalan dalam memberikan contoh moral atau pendidikan moral yang positif.<sup>33</sup>

Gilliot et.al menyebutkan bahwa pengendalian diri dipengaruhi oleh *emotion regulation* antara lain: *active distraction, passive waiting, information gathering, comfort seeking, focus on dealy object, peach anger*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dari keluarga miskin lebih sulit menahan diri (*delayed gratification*), resiliensi (kemampuan menghadapi stres dan tantangan hidup) yang lebih rendah, lebih aktif secara seksual, dan juga lebih tidak mengindahkan metode-metode pengamanan yang dapat mencegah kehamilan atau penyakit menular seksual.<sup>34</sup>

#### **4. Jenis dan Aspek Self Control**

##### **a. Jenis Kontrol Diri (*Self Control*)**

Menurut Galih Fajar Fadillah Setiap individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang berbeda-beda. Ada individu yang pandai dalam mengendalikan diri mereka namun ada juga individu yang kurang pandai dalam mengendalikan diri. Berdasarkan kualitasnya kendali diri dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) *Over control* merupakan kendali diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap situasi/keadaan.

---

<sup>33</sup>Lilik Sriyanti, *Pembentukan Self Control...*, h. 71-72

<sup>34</sup>Lilik Sriyanti, *Pembentukan Self Control...*, h. 72

2) *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.

3) *Appropriate control* merupakan kendali individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Kemampuan individu dalam mengendalikan diri memiliki tiga tingkatan yang berbeda-beda. Individu yang berlebihan dalam mengendalikan diri mereka yang disebut dengan *over control*. Individu yang cenderung untuk bertindak tanpa berpikir panjang atau melakukan segala tindakan tanpa perhitungan yang matang (*under control*). Sementara individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, yaitu individu yang mampu mengendalikan keinginan atau dorongan yang mereka miliki secara tepat (*appropriate control*).<sup>35</sup>

#### b. Aspek Kontrol Diri (*Self Control*)

Kontrol diri terdapat 3 aspek pengendalian diri seseorang (Elliot dkk dalam Fadillah) yaitu:

##### 1) *Self-Assesment or Self Analysis*

Seseorang menguji perilaku mereka sendiri atau pikiran yang mereka miliki kemudian menentukan perilaku atau proses berpikir yang mana yang akan ditampilkan. Penilaian diri ini membantu individu untuk memenuhi standar yang mereka ciptakan sendiri dengan membandingkan keberhasilan atau kesuksesan orang dewasa disekitarnya atau teman sebaya. Dengan melakukan penilaian diri, individu akan mengetahui

---

<sup>35</sup> Fadillah, Galih Fajar. *Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Laynan Bimbingan Kelompok Dibalai Rehabilitasi Mandiri Semarang*, (Semarang : UNNES, 2013), h. 17.

kelemahan serta kelebihan yang mereka miliki dan berusaha untuk memperbaikinya agar memenuhi standar yang mereka ciptakan.

## 2) *Self-Monitoring*

Suatu proses di mana seseorang merekam atau mencatat penampilan mereka atau menyimpan sebuah rekaman atau catatan dari apa yang telah mereka lakukan. Alasan untuk melakukan pencatatan itu adalah pertama, catatan itu akan memberitahukan apakah kendali diri dapat memberikan manfaat atau tidak. Kedua, catatan tersebut akan berguna dalam memberikan balikan yang positif ketika seseorang mengalami peningkatan (McFall, Calhoun, dan Acocella dalam Fadillah).

## 3) *Self-Reinforcement*

*Self-reinforcement* adalah pemberian penghargaan atau hadiah kepada diri sendiri atas keberhasilannya dalam memenuhi segala bentuk perilaku yang telah ditetapkannya atau termonitorir. Penggunaan pengukuhan diri bisa dalam bentuk konkret, seperti makanan, mainan, permen dan bisa pula berupa simbolis, seperti senyum, pujian, dan persetujuan. Pengukuran diri positif akan membantu anak mengubah gambaran dirinya menjadi lebih positif yang pada akhirnya akan meningkatkan kepercayaan diri anak.<sup>36</sup>

Seseorang dikatakan telah memiliki pengendalian diri yang baik jika seseorang menguji perilaku mereka sendiri kemudian menentukan perilaku atau proses berpikir yang mana yang akan ditampilkan (*self-analysis*), merekam atau mencatat penampilan dari apa yang telah mereka lakukan guna untuk

---

<sup>36</sup> Fadillah, Galih Fajar. *Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri...*, h. 20-21

memberitahukan manfaat dari perlakuan ke arah yang lebih positif (*self-monitoring*) serta dapat memberikan penghargaan terhadap diri sendiri atas apa yang telah dilakukan (*self-reinforcement*).

Menurut Averill dan Ghufroon menjelaskan bahwa dalam mengukur kendali diri yang dimiliki oleh individu dapat melalui beberapa aspek yang terdapat dalam diri seorang individu, hal tersebut dapat diamati melalui beberapa aspek pengendalian diri, sebagai berikut:

1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*)

Merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Individu yang kurang mampu mengendalikan situasi atau keadaan maka mereka memiliki kecenderungan untuk patuh terhadap kendali eksternal. Dengan kata lain kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) mengarah kepada pengertian apakah individu mampu menggunakan aturan perilaku dengan menggunakan kemampuannya sendiri, jika tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur pelaksanaan menitik-beratkan peranan individu untuk mengatur perilaku mereka guna mencapai perihal yang diharapkan.

2) Kemampuan mengontrol situasi/keadaan (*situasi/keadaan modifiability*)

Kemampuan mengatur situasi/keadaan merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu situasi/keadaan yang tidak dikehendaki dihadapi. Kemampuan ini mengandung pengertian bahwa individu memiliki prediksi dari perbuatan yang mereka kerjakan. Hal ini

bertujuan agar individu mampu mempersiapkan diri atas segala kemungkinan yang akan terjadi sebagai akibat dari tindakan yang mereka kerjakan.

3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian.

Untuk dapat mengantisipasi suatu peristiwa individu memerlukan informasi yang cukup lengkap dan akurat, sehingga dengan informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

4) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian

Kemampuan ini berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan dalam menafsirkan peristiwa setiap individu ini berbeda antara satu dan lainnya. Hal ini erat kaitannya dengan pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki.

5) Kemampuan mengambil keputusan

Kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau di setujuinya. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup>Ghufron, M. Nur Dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori...*, h. 31

Terdapat beberapa aspek yang dimiliki oleh individu dalam mengendalikan diri mereka. Individu yang mampu mengendalikan diri adalah mereka yang dapat mengelola dengan baik informasi yang diperoleh, mengendalikan perilaku, mengantisipasi suatu peristiwa, menafsirkan suatu peristiwa dan mengambil sebuah keputusan yang tepat.

Aspek lain yang terdapat dalam pengendalian diri seseorang meliputi kendali emosi, pikiran dan mental. Ketiga aspek tersebut dapat diuraikan, sebagai berikut:

1) Kendali emosi

Seseorang dengan kendali emosi yang baik, cenderung akan memiliki kendali pikiran dan fisik yang baik pula.

2) Kendali pikiran

Jika belum apa-apa sudah berpikir gagal, maka semua tindakan akan mengarah pada terjadinya kegagalan. Jika berpikir bahwa sesuatu pekerjaan tidak mungkin dilakukan, maka akan berhenti berpikir untuk mencari solusi.

3) Kendali fisik

Kondisi badan yang fit merupakan salah satu faktor kunci dalam menunjukkan kemampuan kita berfungsi dengan optimal (Roy Sembel dalam Fadillah). Aspek dalam pengendalian diri tidak hanya sebatas dalam mengendalikan perilaku, memperoleh informasi, menilai informasi dan mengambil sebuah keputusan. Pengendalian diri juga memiliki aspek lain

yang meliputi aspek emosional, pikiran dan fisik. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan.<sup>38</sup>

Aspek-aspek pengendalian diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan aspek-aspek pengendalian diri menurut pendapat Averill dan Ghufron yaitu pengendalian tingkah laku (*behavior control*), pengendalian kognitif (*cognitive control*) dan mengendalikan keputusan (*decision control*).

- 1) Kendali tingkah laku (*behavior control*), merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
- 2) Kendali kognitif (*cognitive control*), merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.
- 3) Mengontrol keputusan (*decision control*), merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.<sup>39</sup>

## **5. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian diri terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

---

<sup>38</sup>Fadillah, Galih Fajar. *Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri...*, h. 24

<sup>39</sup> Ghufron, M. Nur Dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori...*, h. 30

a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap pengendalian diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dimaksud adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.<sup>40</sup>

Pada dasarnya, kontrol diri itu secara garis besar dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor internal, meliputi: faktor hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan tersusun melalui pengalaman evolusi dan kontrol emosi yang sehat diperoleh bila seorang remaja memiliki kekuatan ego, yaitu suatu kemampuan untuk menahan diri dan tindakan luapan emosi.<sup>41</sup>

Sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungan, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Lingkungan cukup kondusif, dalam arti kondisi diwarnai dengan hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung memiliki kontrol diri yang baik.<sup>42</sup>

Menurut Gilliom et al, ada beberapa subfaktor yang mempengaruhi proses pembentukan kontrol diri dalam diri individu. Keseluruhan sub faktor tersebut

---

<sup>40</sup>Ghufron, M. Nur Dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori...*, h. 32.

<sup>41</sup>N.R. Carlson, *Psychology Of Behavior*, (USA: Alyn And Bacon, 1994), h. 99.

<sup>42</sup>Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012*, (Salatiga: IAIN Salatiga, 2017)

termasuk dalam faktor *emotion regulation* (terdiri dari *active distraction*, *passive waiting*, *information gathering*, *comfort seeking*, *focus on delay object/task*, serta *peak anger*). Dijelaskan oleh Gilliom bahwa cara *active distraction* (pengalihan terhadap suatu situasi), cara *passive waiting* (penginstruksian terhadap perilaku), maka semakin anak tidak mampu mengendalikan atau menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti, merugikan atau menimbulkan kekesalan bagi orang lain (*externalizing*). Terkadang cara *passive waiting* (menuruti instruksi untuk berdiri atau duduk dengan tenang), maka semakin anak mampu bekerja sama dengan orang lain dan mematuhi peraturan yang ada.<sup>43</sup>

Cara *focus on delay object/task* yang dilakukan oleh anak, dapat menimbulkan efek negatif pada kemampuan pengendalian diri, khususnya pada aspek *cooperation*. Artinya semakin anak mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan frustrasi yang dialaminya dengan cara *focus on delay object/task* (misalnya, dengan membicarakan sumber perasaan frustrasi, memandang sumber perasaan frustrasi dan menyatakan bahwa ia ingin berusaha mengakhiri sumber frustasinya), maka semakin anak mampu mengendalikan tingkah laku yang bersifat menyakiti atau merugikan orang lain (*externalizing*).

Untuk sub-faktor *information gathering*, Gilliom et al. menyatakan bahwa semakin anak mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan frustrasi yang dialaminya dengan cara *information gathering* (mencari tahu dengan menanyakan hal-hal yang berhubungan dengan perasaan frustrasi yang dialaminya tanpa menyatakan bahwa ia ingin mengakhiri sumber frustasinya), maka semakin anak

---

<sup>43</sup> Gunarsa, Singgih. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi...*, h. 253

mampu menunjukkan *assertiveness*nya kepada orang lain. Dengan kata lain, anak semakin mampu mengungkapkan keinginan atau perasaan kepada orang lain tanpa menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain tersebut. Di samping kelima faktor tersebut di atas, ada faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kontrol diri individu. Oleh karena kontrol diri merupakan pengembangan *self-regulation* pada masa kanak-kanak, dapat dikatakan bahwa kontrol diri juga akan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang membentuk *self-regulation*. Menurut Papila et al faktor-faktor yang turut mempengaruhi pembentukan *self-regulation* adalah faktor proses perhatian dan faktor kesadaran terhadap emosi-emosi negatif. Semakin anak mampu menyadari emosi negatif yang mencul dalam dirinya dan semakin anak mampu mengendalikan perhatiannya pada sesuatu (*attentional process*), maka anak semakin mampu menahan dorongan-dorongan dan mengendalikan tingkah lakunya.

Menurut Bandura, faktor-faktor yang turut mempengaruhi pembentukan *self-regulation* adalah faktor umpan balik (*adequate feedback*) dan faktor perasaan mampu (*self-efficacy*). Semakin individu diberikan umpan balik yang bersifat membangun serta disampaikan dengan cara yang baik, maka semakin individu mampu dalam mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu. Kemampuan individu mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang bersifat jangka panjang tersebut dapat dinyatakan sebagai tingkat *self-regulation* yang baik pada individu, sedangkan *self-regulation* yang baik merupakan kriteria dari *self-control* yang baik pula. <sup>44</sup>

---

<sup>44</sup>Gunarsa, Singgih. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi...*, h. 255

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, yaitu “Suatu metode penelitian yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik, bersifat linear, langkah-langkahnya jelas, sistematis, mulai dari rumusan masalah, berteori, berhipotesis, mengumpulkan data, analisis data dan membuat kesimpulan dan saran”<sup>45</sup>.

Dalam Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen “Metode penelitian Eksperimen adalah metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh/perbedaan perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”<sup>46</sup>. Penelitian Kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data numerical berupa persentase dinamika terhadap Peningkatan *Self control* Siswa pada SMK N 1 Lhokseumawe.

Penelitian ini menggunakan Metode *One Group Pretest Posttest Design*. Kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment* yaitu kelompok yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan teknik *purposive sampling*, yaitu sebagian dari

---

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 7.

<sup>46</sup> Indryastuti Wulaningsih, *Efektifitas Positive Self Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX SMP N 3 Banguntapan*, Skripsi (Yogyakarta: Unisversitas Negeri Yogyakarta, 2016), h. 53.

populasi dijadikan sampel. Eksperimen yang diberikan dalam penelitian ini berbasis Konseling Kelompok.

Adapun skema dari bentuk desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

<b>O1 X O2</b>
----------------

Tabel 3.1: Desain One Group Pretest-Posttest Design<sup>47</sup>

Keterangan:

O<sub>1</sub> : Pre-Test (Sebelum diberi perlakuan peningkatan Self Control )

O<sub>2</sub> : Post-test (Sesudah diberi perlakuan peningkatan Self Control )

X : Treatment (Perlakuan)

### 1. Pengukuran Variabel

Pretest dilakukan untuk mengetahui tingkat Self control siswa sebelum diberikan treatment oleh peneliti. Pretest yang diberikan berbentuk skala peningkatan Self Control.

### 2. Pemberian *Treatment*

*Treatment* yang diberikan peneliti yaitu konseling kelompok. Pemberian *Treatment* pengendalian diri siswa dilakukan dalam beberapa kali pertemuan. Pertemuan pertama, peneliti memperkenalkan dan menjelaskan mengenai *Self control* atau pengendalian diri yang dapat memberikan kekuatan positif yang berupa solusi untuk dapat mengendalikan diri khususnya dalam bidang pribadi. Kedua s/d seterusnya, pada tahap ini peneliti memberikan materi tentang

---

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h. 107

pengendalian diri dalam bentuk konseling kelompok. Disela pemberian materi pada siswa, peneliti menerapkan teknik *Self Control* yang telah di tentukan berdasarkan hasil angket yang telah diisikan oleh siswa. *Treatment* yang dilakukan dengan menggunakan pertanyaan berdasarkan angket, kemudian konselor/peneliti menyediakan jawaban yang dapat memotivasi siswa dan dapat meningkatkan pengendalian diri pada siswa.

### 3. Posttest

Posttest dilakukan untuk mengetahui tingkatan pengendalian diri siswa setelah diberikan *Treatment*. Posttest diberikan kepada siswa yang telah di berikan *Treatment* berupa *Self Control*.

Berdasarkan gambar diatas, model dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal siswa SMK Negeri 1 Lhokseumawe, selanjutnya diberikan perlakuan dan diberikan posttest. Berdasarkan rancangan tersebut ditetapkan satu kelompok eksperimen untuk diberikan *Treatment* oleh peneliti yaitu kelas II yang berjumlah 10 siswa. Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *Treatment self control*.

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi

Penelitian ini berlokasi di SMK Negeri 1 Lhokseumawe merupakan sekolah kejuruan yang memiliki aturan disiplin seperti sekolah lain pada umumnya.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian adalah siswa SMK Negeri 1 Lhokseumawe.<sup>48</sup>

Tabel 3.2 Distribusi Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis kelamin		Jumlah
		Laki – laki	Perempuan	
1	II RPL	26	2	28
2	II TKJ 1	31	-	31
3	II TKJ 2	30	-	30
4	II TKJ 3	26	-	26
5	II MM1	24	12	36
6	II MM 2	24	11	35
7	II AKT 1	10	26	36
8	II AKT 2	8	20	28
9	II PJ	19	6	25
10	II OPT 1	-	28	28
11	II OPT 2	-	25	25
12	II TE	31	-	31
Jumlah				359

<sup>48</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 119

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, untuk itu sampel yang di ambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili).<sup>49</sup>

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Adapun karakteristik siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah:

- a. Siswa yang mengikuti perlakuan *treatment* adalah siswa yang mengalami pengendalian diri dengan skor yang rendah.
- b. Siswa bersedia mengikuti proses *treatment* yang telah diancang peneliti yang berjumlah sebesar 10 orang sampel.

### C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrument pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut sistematis dan mudah.<sup>50</sup> Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara.<sup>51</sup> “Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrument, karena yang diperlukan

---

<sup>49</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 120.

<sup>50</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 27.

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 187.

untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis yang diperoleh melalui instrument”.<sup>52</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket yang berbentuk skala Likert untuk mengumpulkan data tentang *Self Control* yang di alami oleh siswa. Adapun “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang dan sekelompok orang tentang fenomena sosial”.<sup>53</sup>

Adapun instrumen penelitian ini terdiri dari beberapa indikator, antara lain:

1. Mengendalikan keadaan/situasi oleh dirinya sendiri dan menggunakan sumber eksternal, terdiri dari 8 item pernyataan yaitu 4 pernyataan positif dan 4 pernyataan negatif.
2. Kemampuan untuk mengontrol keadaan/situasi, terdiri dari 6 item pernyataan, yaitu 3 pernyataan positif dan 3 pernyataan negatif.
3. Menilai dan mengantisipasi peristiwa, terdiri dari 6 item pernyataan, yaitu 3 pernyataan positif dan 3 pernyataan negatif.
4. Menilai, mengartikan, dan menanggapi suatu keadaan, terdiri dari 6 item pernyataan, yaitu 3 pernyataan positif dan 3 pernyataan negatif.
5. Dapat menentukan, mengambil, dan menganalisis keputusan, terdiri dari 8 item pernyataan yaitu 4 pernyataan positif dan 4 pernyataan negatif.

Kemudian sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan tahapan validasi instrument. Validasi konstruk dilakukan

---

<sup>52</sup> Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 155.

<sup>53</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, h.93.

dengan cara *judgement* oleh dosen ahli. Kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reliabilitas instrument.

#### 1. Validitas Instrumen.

Validitas intrumen merupakan tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur (instrument penelitian) dalam melakukan fungsi ukurnya. Menentukan validitas, haruslah disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai, karena suatu alat ukur biasanya hanya merupakan ukuran yang valid untuk satu tujuan yang spesifik.

Intrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan menggunakan instrument yang valid dan reliable. Jadi instrument yang valid dan reliable merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliable.<sup>54</sup>

Hasil uji validitas dengan menggunakan jumlah responden sebanyak 10, maka nilai r tabel dapat di peroleh melalui tabel r product moment pearson dengan  $df$  (*degree of freedom*) =  $n-2$ , jadi  $df= 30-2= 28$ , makatabel = 0,312. Butir pertanyaan di katakan valid jika r hitung > r tabel. Dapat dilihat dari *corrected item total Correlation*.<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 121-122.

<sup>55</sup> V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015). h. 199

## 2. Reabilitas Intrument

Reabilitas instrument merupakan hal yang dapat dipercaya, indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukur didalam pengukuran gejala yang sama. Reabilitas juga merupakan karakteristik skor, bukan tentang tes ataupun bentuk tes.

Pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan *test-retest (stability)*, *equivalent*, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrument dapat di uji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dengan teknik tertentu.<sup>56</sup>

### **D. Teknik Pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data adalah cara yang di pakai untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta yang ada dilapangan, yang di laksanakan di SMK Negeri 1 Lhokseumawe. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti angket yang berbasis skala likert. Adapun skala likert dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat pengendalian diri (*self Control*) siswa. Adapun jawaban alternatif instrument dalam penelitian ini ada 4 yaitu menggunakan skors pertanyaan sebagai berikut :

---

<sup>56</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 130

- SS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Setuju** saudara/i lakukan,  
S : Apabila pernyataan tersebut **Setuju** saudara/i lakukan,  
TS : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Setuju** saudara/i lakukan,  
STS : Apabila pernyataan Tersebut **Sangat Tidak Setuju** saudara/i lakukan.

Penelitian perlu menggunakan metode yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan. Penggunaan teknik dan alat pengumpulan data yang tepat memungkinkan diperolehnya data yang objektif.<sup>57</sup>

Sebelum menentukan sampel penelitian, peneliti mengadministrasikan angket kepada seluruh populasi penelitian. Selanjutnya peneliti melakukan analisis dan menentukan sampel penelitian. Pertimbangan sampel pada penelitian ini tertuju pada siswa skor terendah *Self Control* berdasarkan angket yang diberikan kepada siswa yang terdeteksi mengalami masalah dalam pengendalian diri.

#### **E. Teknik Analisa Data**

Dalam penelitian ini, penelitimenggunakan teknik analisis data kuantitatif, yaitu data yang dapat diwujudkan dengan angka yang diperoleh dari lapangan. Dalam penelitian kuantitatif yang dilandasi pada suatu asumsi bahwa suatu gejala itu dapat diklasifikasikan, dan hubungan gejala bersifat kausal (sebab akibat), maka peneliti dapat melakukan penelitian dengan memfokuskan kepada beberapa variabel saja.

---

<sup>57</sup>Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h.158

Penelitian ini diolah dan disajikan menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* atau uji untuk dua sampel yang berpasangan. Ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi sebelum uji t dilakukan. Persyaratannya adalah:

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah suatu variabel normal atau tidak. Normal disini dalam arti mempunyai distribusi data yang normal. Untuk menguji normalitas data dapat menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan ketentuan jika  $Asymp.Sig > 0,05$  maka data berdistribusi normal.

#### 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan program SPSS 20 *Paired Sample T Test* pada nilai pre test - post test kelas eksperimen dan pre test - post test kelas kontrol dengan taraf signifikansi 5%. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara rata-rata nilai sebelum diberikan treatment (pre-test) dengan rata-rata nilai setelah diberikan treatment (post-test).

Hipotesis yang digunakan adalah :

Ho: tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pre-test dengan rata-rata nilai post-test terhadap peningkatan *self control* pada siswa setelah diterapkannya layanan konseling kelompok di SMK negeri 1 Lhokseumawe.

Ha: ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pre-test dengan rata-rata nilai post-test terhadap peningkatan *self control* pada siswa

setelah diterapkannya layanan konseling kelompok di SMK negeri 1

Lhokseumawe.

Berdasarkan probabilitas :

$H_0$  diterima jika signifikan  $> 0,05$

$H_0$  ditolak jika signifikan  $< 0,05$



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Tempat Penelitian**

SMK Negeri 1 Lhokseumawe terletak didaerah yang sangat strategis yaitu di Jalan Pramuka Nomor. 74 tepatnya didepan Jl. Listrik Desa Hagu Teungah kecamatan Banda sakti Lhokseumawe. Karena letaknya sangat strategis yaitu di kota Lhokseumawe yang menyebabkan animo masyarakat terhadap SMK Negeri 1 Lhokseumawe sangat tinggi. Sebelum menjadi SMK Negeri 1 Lhokseumawe adalah SMEA Negeri Lhokseumawe dengan SK penegerian nomor. 46/PP/IV/1967. SMK Negeri 1 Lhokseumawe merupakan sekolah menengah kejuruan pertama di kota Lhokseumawe. Pada tahun 1997 Sekolah ini menjadi SMK Negeri 1 Lhokseumawe.

Upaya pembenahan terus dilakukan sejak awal sekolah ini dibuka ,hal ini telah menunjukkan hasil yang sangat membanggakan, karena saat ini SMK Negeri 1 Lhokseumawe telah menjadi sekolah favorit dikota Lhokseumawe dengan kontruksi bangunan lantai 2 dan seluruhnya permanen. Gedung sekolah yang terdiri dari ruang teori, ruang praktik, ruang pembelajaran umum, dan ruang penunjang. Dibangun diatas tanah milik pemerintah dengan Luas tanah 24.060 M2.

Sebagai salah satu SMK favorit jumlah siswa di SMK Negeri 1 Lhokseumawe dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan Tahun pelajaran 2019/2020 jumlah siswa SMK Negeri 1 Lhokseumawe adalah 1160 orang, yang

terdiri dari 381 siswa kelas X, 359 siswa kelas XI dan 420 siswa kelas XII. Saat ini program keahlian yang di buka adalah Program keahlian Pemasaran, Akuntansi, Administrasi perkantoran, Teknik komputer dan jaringan, Multimedia, Rekayasa perangkat lunak, dan Elektro. Jumlah rombongan belajar seluruhnya adalah 36 (tiga puluh enam) rombel.

Tenaga pendidik dan tenaga pendidikan di SMK Negeri 1 sudah memadai, untuk tenaga pendidik terdiri 57 orang guru PNS, 30 orang guru Honda/guru tidak tetap, 34 orang guru sertifikasi, 4 orang pegawai tata usaha tetap, 24 pegawai tata usaha tidak tetap, dan 2 orang satpam yang berada di naungan SMK Negeri 1 Lhokseumawe.

SMK Negeri 1 Lhokseumawe telah dipimpin oleh 7 orang Kepala Sekolah yaitu :

1. M. Hasan Yakoeb
2. Drs. M. Ali Asri
3. Drs. Abdurrahman
4. Drs. T.M Ali Yusuf
5. Drs. Rusli, MM
6. Armiya, S.Pd
7. Irwan, S.Pd, M.Si

#### **1. Keadaan Lingkungan yang Mengelilingi Sekolah**

Letak geografis SMK Negeri 1 Lhokseumawe yang sangat strategis yaitu ditengah-tengah kota Lhokseumawe, sehingga animo masyarakat untuk bersekolah di SMK Negeri 1 sangat tinggi. Lokasi sekolah yang berada di jantung kota dikelilingi oleh :

- Sebelah Timur : Perumahan Komp. Pemda
- Sebelah Barat : Perumahan Penduduk

- Sebelah Selatan : Jalan Pramuka
- Sebelah Utara : Perumahan Penduduk

## 2. Keadaan Fisik Sekolah

Keadaan fisik SMK Negeri 1 Lhokseumawe saat ini sudah sangat baik dengan konstruksi bangunan seluruhnya permanen dan pada umumnya berlantai dua. Adapun gambaran kondisi fisik SMK Negeri 1 Lhokseumawe saat ini dapat dilihat didalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.1 Keadaan Fisik SMK Negeri 1 Lhokseumawe**

No	Keterangan	Luas (m <sup>2</sup> )/jumlah	Kondisi
1	Luas Tanah	24.060 m <sup>2</sup>	
2	Ruang teori	31 ruang	Baik
3	Ruang Kepala Sekolah	1 Ruang	Baik
4	Ruang Waka Kurikulum	1 Ruang	Baik
5	Ruang Waka Sarana	1 Ruang	Baik
6	Ruang Waka Kesiswaan	1 Ruang	Baik
7	Ruang Waka Humas	1 Ruang	Baik
8	Ruangan Waka Manajemen Mutu	1 Ruang	Baik
9	Ruang Dewan Guru	1 Ruang	Baik
10	Ruangan perpustakaan	1 Ruang	Baik
11	Ruangan Tata Usaha	1 Ruang	Baik

12	Ruangan Kurikulum	1 Ruang	Baik
13	Ruangan Osis	1 Ruang	Baik
14	Ruangan BP/BK	1 Ruang	Baik
15	Ruangan UKS	1 Ruang	Baik
16	Ruangan Mushalla	1 Unit	Baik
17	Rumah pesuruh	1 Unit	Baik
18	Ruangan Laboratorium KKPI	2 Ruang	Baik
19	Ruang Multimedia	1 Ruang	Baik
20	Ruangan Laboratorium Bahasa	1 Ruang	Baik
21	Ruangan TKJ	1 Ruang	Baik
22	Ruang Dainet	1 Ruang	Baik
23	Ruang ICT	1 Ruang	Baik
24	Ruang praktek Pemasaran	1 Ruang	Baik
25	Ruang praktek APK	1 Ruang	Baik
26	Ruang Praktek Akuntansi	1 Ruang	Baik
27	Toilet Kepala sekolah	1 buah	Baik
28	Toilet Guru/Pegawai	2 Buah	Baik
29	Toilet Siswa	12 buah	Baik
30	Aula	1 Ruang	Baik
31	Waserda	1 unit	Baik

32	Lapangan Bola Voli	9 x 13 m <sup>2</sup>	Baik
33	Tempat Wudhu	15,5 x 3 m <sup>2</sup>	Baik
34	Gudang	1 Ruang	Baik

( Sumber : SMK Negeri 1 Lhokseumawe )

### 3. Keadaan Guru SMK Negeri 1 Lhokseumawe

**Tabel 4.2 Keadaan Guru dan Pegawai SMK Negeri 1 Lhokseumawe**

No	Guru/Pegawai	Jumlah
1	Guru Tetap	57
2	Guru Honda/GTT	30
4	Guru Sertifikasi	34
5	Pegawai TU Tetap	4
6	Pegawai TU Tidak Tetap	24
7	Satpam	2

( Sumber : SMK Negeri 1 Lhokseumawe )

### 4. Identitas SMK Negeri 1 Lhokseumawe

- a. Nama Sekolah : SMK Negeri 1 Lhokseumawe
- b. Alamat Sekolah : Jalan Pramuka No. 74 Hagu Teungah  
Lhokseumawe
- c. Status : Negeri
- d. SK Pendirian : Nomor : 46/PP/1967
- e. Tanggal Pendirian : 12/07/1967
- f. PBM : Pagi-Sore

- g. Sertifikat ISO 9001:2008 : Bersertifikat No. 32710/A/0001/UK/En
- h. Visi : Menjadi sekolah yang unggul dalam prestasi, profesional, berkarakter, berjiwa wirausaha, dan peduli lingkungan berdasarkan IMTAQ dan IPTEK
- i. Misi :
- 1) Mendidik anak bangsa dengan iman dan teknologi sehingga memenuhi kebutuhan mutu dunia kerja
  - 2) Mewujudkan sekolah yang berkarakter dan kompeten yang mampu bersaing dalam dunia kerja
  - 3) Membangun prestasi anak bangsa yang berjiwa wirausaha dan pelatihan dibidang teknologi sebagai bekal untuk mengembangkan diri.
  - 4) Membangun kebersamaan sosial melalui gotong-royong sebagai wujud kepedulian lingkungan
- j. Akreditasi sekolah : A
- k. Status Sosial Ekonomi :

**Tabel 4.3 Status Sosial Ekonomi**

No	Pekerjaan Orang Tua	Jumlah Anak
1.	Pegawai Negeri	200
2	Nelayan	300
3	Petani	100
4	Wiraswasta	200
5	Buruh Kasar	150
6	Yatim/Piatu	150

( Sumber : SMK Negeri 1 Lhokseumawe)

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Uji Persyaratan Analisis**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen jenis penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Kegiatan dalam analisis data adalah pengelompokan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

### **2. Uji Normalitas**

Uji normalitas pengujian yang dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian ini adalah data yang memiliki distribusi normal. Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan Uji Normal *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai  $sign > 0,05$  maka data berdistribusi normal, jika  $sign < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.

**Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah**

**Penerapan Teknik *Self Control***

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Pre_Test	Post_Test
N	10	10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	88,2000
	Std. Deviation	106,1000
	Absolute	2,20101
Most Extreme Differences	Positive	2,80674
	Negative	,164
	Kolmogorov-Smirnov Z	,152
Asymp. Sig. (2-tailed)	,158	,126
	,518	,482
	,951	,974

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: Output SPSS Versi 20.

Untuk mengambil keputusan terhadap uji normalitas rata-rata nilai *self control* pada siswa sebelum diterapkannya layanan konseling kelompok maupun nilai nilai *self control* pada siswa sebelum diterapkannya layanan konseling kelompok, yaitu:

Jika  $\text{Sig} > 0,05$  maka data berdistribusi normal

jika  $\text{Sig} < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh nilai Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Z dari rata-rata nilai *self control* pada siswa sebelum diterapkannya layanan konseling kelompok yaitu 0,951 maka lebih besar dari 0,05 ( $sign > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai *self control* pada siswa sebelum diterapkannya layanan konseling kelompok berdistribusi normal. Selanjutnya nilai Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Z dari rata-rata nilai *self control* pada siswa sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok yaitu 0,974 maka lebih besar dari 0,05 ( $sign > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai *self control* pada siswa sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok berdistribusi normal.

Setelah dipastikan sebaran kedua data berdistribusi normal, langkah berikutnya menguji hipotesis yang diajukan, yaitu:

Ho : Tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self control* pada siswa di SMK negeri 1 Lhokseumawe.

Ha : Ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self control* pada siswa di SMK negeri 1 Lhokseumawe.

## **C. Deskriptif Peningkatan *Self Control* siswa sebelum dan Sesudah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok**

### **a. *Pretest***

*Pretest* diberikan pada seluruh sampel penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2020 yang berjumlah 10 siswa. 10 orang orang siswa dibagikan angket oleh peneliti sebelum diberikan treatment mengenai *self control*.

### **b. Pelaksanaan *Treatment Self Control***

Peneliti memberikan *Treatment Self Control* pada kelompok eksperimen sebanyak 10 kali pertemuan yaitu pada tanggal 17 Januari 2020 sampai dengan tanggal 26 Januari 2020 Kegiatan ini diikuti oleh 10 siswa. Pelaksanaan *Treatment* berlangsung dari pukul 11:00-12:10 WIB. Pertama, Peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan pada setiap pertemuan. Materi yang disampaikan pada pertemuan pertama adalah *Self Control*. Peneliti dan siswa saling berdiskusi tentang pengertian, manfaat, hal yang perlu di perhatikan dalam penerapan *Self Control*. Materi yang di sampaikan pada pertemuan ke-2 sampai dengan ke-10 yaitu tentang pengembangan kontrol diri dalam diri siswa. Peneliti dan siswa berdiskusi mengenai cara agar setiap individu dapat mengontrol dirinya dengan baik. Peneliti juga memberikan motivasi mengenai pengendalian diri. Peneliti juga meminta kepada siswa untuk sesering mungkin mengaplikasikan *Self Control* tersebut dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan penguatan positif pada siswa, karena dengan selalu berfikir positif maka hal-hal yang positif akan datang kepadanya.

### **c. *Posttest***

*Posttest* diberikan pada seluruh sampel penelitian yang telah diberikan *treatment* oleh peneliti yang dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2020 yaitu dengan berjumlah sampel 10 siswa. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dan berdasarkan nilai perhitungan kategorisasi yang telah disajikan, maka peneliti bisa mengambil kesimpulan bahwa kontrol diri dari siswa SMK negeri 1 Lhokseumawe mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* mengenai pengembangan kontrol siswa.

## **D. Hasil Pengolahan Data**

### **a. Uji Hipotesis**

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas konseling kelompok dan variabel terikat *Self Control*. Sehingga uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t untuk dua sampel yang berpasangan (*Paired sampel t test*).

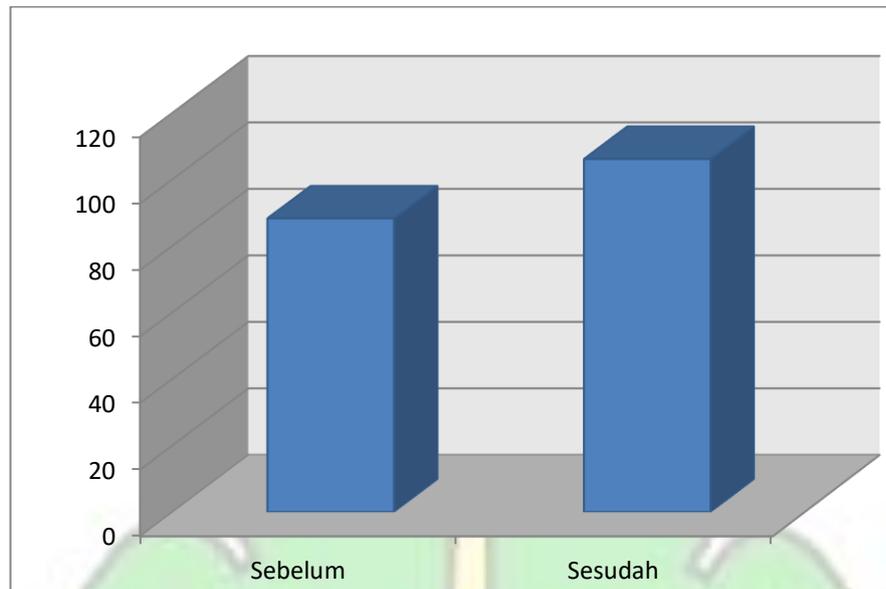
Uji *t-Paired* yang digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Ada tidaknya perbedaan sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima jika  $\text{sig} < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak atau jika  $-t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$  maka  $H_a$  diterima jika  $t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$  dan  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  maka  $H_0$  ditolak.

**Tabel 4.5 Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	88,2000	2,20101	,69602
	Post_Test	106,1000	2,80674	,88757

Sumber: Output SPSS Versi20.

Berdasarkan data output SPSS diketahui bahwa rata-rata nilai siswa sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok adalah 88,20 dengan nilai persentase sebesar 69,6%. Sedangkan nilai rata-rata sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas II SMK negeri 1 Lhokseumawe adalah 106,10 dengan nilai persentase sebesar 88,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self control* pada siswa di SMK negeri 1 Lhokseumawe. Adapun grafik pemaparan sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self control* pada siswa dapat dilihat pada gambar 4.1 dibawah ini.



Gambar 4.1 Mean pemberian layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self control* pada siswa

Selanjutnya pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *paired sampelt test* (uji T untuk dua sampel yang berpasangan). Uji sampel T test digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Dua sampel yang dimaksud adalah yang sama namun mempunyai dua data, yaitu nilai sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self control* pada siswa di SMK negeri 1 Lhokseumawe. Hasil pengujian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Uji T Berpasangan *Pre-Test dan Post-Test* Pemberian Layanan**

**Konseling Kelompok**

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_Test - Post_Test	17,9000	3,07137	,97125	20,0971	15,7027	18,430	9	0,000

Berdasarkan tabel 4.6 dengan taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan  $dk = n - 1 = 9$  maka dari tabel distribusi t diperoleh  $t = 1,833$ . Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $18,430 > 1,833$ ) atau  $sign\ 0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self control* pada siswa di SMK negeri 1 Lhokseumawe.

**Tabel 4.7 Hasil perhitungan Uji t Rerata *Pre-Test dan Post-Test***

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_Test	88,2000	10	2,20101	,69602
Post_Test	106,1000	10	2,80674	,88757

Tabel 4.7 menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 88,20, sedangkan rata-rata *post-test* 106,100. Angka tersebut mengartikan bahwa rata-rata nilai *pre-test* lebih rendah dari rata-rata *post-test*. Melihat skor *pre-test* lebih rendah dari rata-rata *post-test* dapat dikatakan bahwa hasil pemberian layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self control* pada siswa.

## **E. Pembahasan**

### **1. Pemberian Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Self Control* pada Siswa di SMK Negeri 1 Lhokseumawe**

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata siswa kelas II SMK negeri 1 Lhokseumawe sebelum pemberian layanan konseling kelompok adalah 88,20 dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok adalah 106,10. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self control* pada siswa di SMK negeri 1 Lhokseumawe. Dari data hasil analisa yang menggunakan uji-t dapat terlihat bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self control* pada siswa di SMK negeri 1 Lhokseumawe dengan  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  ( $18,430 > 1,833$ ) atau  $\text{sign } 0,000 < 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan *self control* pada siswa SMK negeri 1 Lhokseumawe. Dengan demikian disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok yang diberikan kepada siswa dapat efektif dalam meningkatkan *self control*.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Yulian dita dan Sugiyo yang membuktikan adanya perbedaan yang signifikan pada pemahaman *self control*

siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dan dapat dikatakan pula bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa. Layanan bimbingan kelompok merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan *self control* siswa dimana siswa akan mampu menyusun rencana dan membuat keputusan yang relevan dengan informasi yang diberikan.<sup>58</sup>

Konseling atau layanan bimbingan kelompok mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian dan pengertian serta saling mendukung untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami seperti masalah pribadi, sosial, karir dan belajar (Hanum & Asiah).<sup>59</sup>

Hal ini didukung oleh penelitian Maisaroh, Dharmayana, dan Afriyati bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *self control* melalui konseling kelompok terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa. Latihan *self control* diberikan agar siswa dapat mengendalikan dorongan-dorongan emosi atau mengontrol diri sehingga dapat menekan perilaku yang tidak diinginkan.<sup>60</sup>

---

<sup>58</sup>Yuliandita, S., & Sugiyo “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self-Control Siswa. *Indonesian Journal of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 2016, 5(1), h. 25-29.

<sup>59</sup>Hanum, N., & Asiah.(2017). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei T.A 2016/2017.Jurnal Psikologi Konseling*, 10(1), h. 48-59.

<sup>60</sup>Maisaroh, D., Dharmayana, I. W., & Afriyati, V. (2016).*Pengaruh Latihan Self Control Melalui Konseling Kelompok Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa.Jurnal Triadik*, 15(2), h. 79-90.

Pemberian layanan konseling kelompok sangat efektif dalam meningkatkan *self control* siswa. Sebelum mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok, siswa belum memiliki kesadaran pada diri untuk mengatasi masalah dan mengembangkan *self control* mereka, namun setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok terdapat perubahan pada diri siswa seperti dalam perubahan pada pengendalian emosi dan siswa menyadari bahwa *self control* yang baik adalah salah satu kemampuan yang harus dimiliki (Fajarani, Rosra, & Mayasari).<sup>61</sup>

Hal ini didukung oleh penelitian Rini dan Setiawati yang menyatakan bahwa penerapan konseling kelompok *self management* dapat meningkatkan kontrol diri (*self control*) yang dialami siswa.<sup>62</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian Hanum dan Asiah yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *self management* terhadap pola hidup bersih dan sehat siswa di kelas SMP N 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2016/2017. Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok siswa mengurangi kebiasaan jorok dalam kelas dan lebih peduli terhadap kebersihan dan kesehatan tubuh serta lingkungannya sehingga proses belajar berjalan dengan baik. Bimbingan kelompok dengan teknik *self control* menjadi salah satu alternatif untuk mereduksi perilaku bermasalah dilandasi

---

<sup>61</sup>Fajarani, S., Rosra, M., & Mayasari, S. (2017).Peningkatan *Self Control* Melalui *Konseling Kelompok Teknik Modelling* Pada Siswa Kelas VIII. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(3).

<sup>62</sup>Rini, S. C., & Setiawati, D. (2017).Penerapan *Layanan Konseling Kelompok Strategi Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self Control* Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri Rengel Tuban.*Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, h. 201-209.

asumsi bahwa teknik ini dapat mengelola masalah yang berkaitan dengan perilaku bermasalah (Mayasari & Istirahayu).<sup>63</sup>

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Umi, Fitriana, dan Suhendri yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap kontrol diri dalam penggunaan handphone pada siswa kelas XI SMA Mardisiswa. Kontrol diri yang dimiliki akan mempengaruhi pengendalian diri siswa sehingga mampu menempatkan diri dan menunjukkan perilaku yang baik.

Oleh sebab itu, layanan konseling kelompok menjadi solusi yang perlu diterapkan untuk membimbing siswa agar mempunyai *selfcontrol* yang baik.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup>Mayasari, D., & Istirahayu, I. (2018). *Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mereduksi Perilaku Menyontek Siswa SMP Negeri Di Kota Singkawang. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(2), h. 55-58.

<sup>64</sup>Umi, S. M., Fitriana, S., & Suhendri. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Kelas XI SMA Mardisiswa. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Empati*, 5(1), h. 64-70.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self control* pada siswa di SMK negeri 1 Lhokseumawe. Hal ini karena berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* dengan taraf signifikan 0,05 dan derajat kebebasan  $dk = n - 1 = 9$  maka dari tabel distribusi t diperoleh  $t = 1,833$ . Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $18,430 > 1,833$ ) atau  $sign\ 0,000 < 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan *self control* pada siswa SMK negeri 1 Lhokseumawe. Dengan demikian disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok yang diberikan kepada siswa dapat efektif dalam meningkatkan *self control*.
2. Perbedaan ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *pre-test* sebesar 88,20, sedangkan nilai rata-rata *post-test* 106,100. Angka tersebut mengartikan bahwa rata-rata nilai *pre-test* lebih rendah dari rata-rata *post-test*. Melihat skor *pre-test* lebih rendah dari rata-rata *post-test* dapat dikatakan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self control* pada siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

pemberian konseling kelompok menjadi solusi yang perlu diterapkan untuk membimbing siswa agar mempunyai *self control* yang baik.

## **B. Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat diberikan saran bahwa pihak sekolah perlu melakukan upaya peningkatan latihan *self control* dalam bentuk pelayanan konseling kelompok kepada siswanya agar para siswa dapat mengendalikan dorongan emosinya dan mengontrol diri sehingga dapat menekan perilaku yang tidak diinginkan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012*, (Salatiga: IAIN Salatiga, 2017)
- Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012*, (Salatiga: IAIN Salatiga, 2017)
- Barbara Krahe, “*Perilaku Agresif*”, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2001), h. 16
- Bachri, Syamsul Thalib, (2010), *Edisi revisi : psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group).
- Dayana, Indri & Juliaster Marbun. (2018). *Motivasi kehidupan*. (Jakarta : Guepedia).
- Depdiknas, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, (Gramedia Pustaka Indonesia. 2008), h. 352
- Fadillah, Galih Fajar. *Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dibalai Rehabilitasi Mandiri Semarang*, (Semarang : UNNES, 2013), h. 17
- Fajarani, S., Rosra, M., & Mayasari, S. (2017). *Peningkatan Self Control Melalui Konseling Kelompok Teknik Modelling Pada Siswa Kelas VIII*. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(3).
- Galih Fajar Fadillah, DKK, *Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui bimbingan kelompok di Balai Rehabilitasi Mandiri*, (Indonesia Journal Of Guidance and Counseling: Theory and Application, vol. 02, No. 01, 2013)
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jokjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 25-26
- Gunarsa, Singgi. *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi perkembangan*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), h. 255-256
- Hanum, N., & Asiah.(2017). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei T.A 2016/2017*. *Jurnal Psikologi Konseling*, 10(1), 48-59.

- Indryastuti Wulaningsih, Efektifitas Positive Self Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), h. 53.
- J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* ( Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997 ), h. 316
- Kartono, Kartini dan Dali Gulo. 1987. *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya). h. 102.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press), h. 120
- Lilik Sriyanti, *Pembentukan Self Control dalam Perspektif Multikultural*, (Madurrisa, vol. 4. No. 1, 2012), h. 70
- M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.10-11
- Maisaroh, D., Dharmayana, I. W., & Afriyati, V. (2016).*Pengaruh Latihan Self Control Melalui Konseling Kelompok Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa.Jurnal Triadik*, 15(2), 79-90.
- Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 155
- Mayasari, D., & Istirahayu, I. (2018).*Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Control untuk Mereduksi Perilaku Menyontek Siswa SMP Negeri di Kota Singkawang.Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(2), 55-58.
- N.R. Carlson, *Phsycology of behavior*, (USA: Alyn and Bacon, 1994), h. 99
- N.R. Carlson, *The Science of Behavior* (Boston: A llyn and Bacon a Division Of Simon and Schusster Inc., 1987), h. 94
- Novita Fitriana, “*Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 3 Pagerwojo Tulungagung*”, Skripsi (Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2016), h. 5-6.
- Novita Fitriana, “*Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 3 Pagerwojo Tulungagung*”, Skripsi (Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2016)
- Nurjayanti, *Hubungan Pengendalian diri (Self control) dengan Agresivitas anak jalan*, Skripsi (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2010)
- Prayitno, “*Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*”, (Jakarta : Rineka Cipta dan DEPDIKNAS, 2004)

- Rendera Novian, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokratinasi Akademik Siswa*, (Jokjakarta: Remaja Rosda Karya, 2010), h. 18
- Rini, S. C., & Setiawati, D. (2017). *Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Self Control pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri Rengel Tuban*. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 201-209.
- Staff.uny.ac.id/Modul Konseling Kelompok, diakses 06 Maret 2015, pukul 11.00.
- Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, (Bandung : Alfabeta, 2011), h. 64
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 7.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka cipta, 2010), h. 27
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 182.
- Umi, S. M., Fitriana, S., & Suhendri. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management terhadap Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan Handphone Kelas XI SMA Mardasiswa*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Empati*, 5(1), 64-70.
- V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015). h. 199
- W.S. Winkel dan M.M. Srihastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2007), h. 590.
- Wahyu utami, “*Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self control pada PTRM (Program Terapi Rumatan Metadon)*”, (Journal An-nafs : Kajian Penelitian Psikologi), Vol. 1, No. 1, 1 Juni 2016
- Yuliandita, S., & Sugiyo “*Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap peningkatan pemahaman self-control Siwa*. *Indonesian Journal pf Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2016, 5(1), 25-29

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

**NOMOR: B-13151/Un.08/FTK/KP.07.6/08/2019**

**TENTANG:**

**PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

**DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasyah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu Menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
- b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah No. 74 Tahun 2012 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan, dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag. RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011 tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang Menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan** : Keputusan Sidang/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling, tanggal 02 Agustus 2017

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan**

**PERTAMA**

Menunjuk Saudara:

1. Dr.Hj. Chairan M. Nur, M. Ag      Sebagai pembimbing pertama
2. Muslima, M. Ed                      Sebagai pembimbing kedua

Untuk membimbing skripsi :

Nama : Rahmat Mubarak  
NIM : 140213071  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Self Control Pada Siswa SMK 1 Kota Lhokseumawe

**KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2019 No. 025.04.2.423925/2019 Tanggal 5 Desember 2018;

**KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2019/2020

**KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh

Pada tanggal : 30 Agustus 2019

An. Rektor

Dekan

  
Muslim Razali

**Tembusan**

1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
Jl. Syaikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh, 23111  
Telpon : (0651)7551423, Fax : (0651)7553020  
E-mail: ftk.uin@ar-raniry.ac.id Laman: ftk.uin.ar-raniry.ac.id

Nomor : B-175/Un.08/FTK.1/TL.00/01/2020 Banda Aceh, 09 January 2020  
Lamp : -  
Hal : Mohon Izin Untuk Merampung Data Penyusun Skripsi

Kepada Yth.  
**Kepala Dinas Pendidikan Aceh**

Di -  
Tempat

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh dengan ini memohon kiranya saudara memberi izin dan bantuan kepada:

**N a m a** : RAHMAT MUBARAK  
**N I M** : 140213071  
**Prodi / Jurusan** : Bimbingan Konseling  
**Semester** : XI  
**Fakultas** : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
**A l a m a t** : Jl. Mr.Dr. T.Mohammad Hasan Batoh No. 92 Kec. Lueng Bata Kota Banda Aceh

Untuk mengumpulkan data pada:

**Siswa SMK 1 Kota Lhokseumawe**

Dalam rangka menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry yang berjudul:

**Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Self Control Pada Siswa SMK 1 Kota Lhokseumawe**

Demikianlah harapan kami atas bantuan dan keizinan serta kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan Kelembagaan,





PEMERINTAH ACEH  
**DINAS PENDIDIKAN**

Jalan Tgk. H. Mohd Daud Beureuh Nomor 22 Banda Aceh Kode Pos 23121  
Telepon (0651) 22620, Faks (0651) 32386  
Website : [disdik.acehprov.go.id](http://disdik.acehprov.go.id), Email : [disdik@acehprov.go.id](mailto:disdik@acehprov.go.id)

Banda Aceh, 14 Januari 2020

Nomor : 66 / C.3 / E / 2020  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : **Mohon Izin Untuk Mengumpul  
Data Penyusun Skripsi**

Yang terhormat,  
Kepala SMK 1 Kota Lhokseumawe  
di-  
Tempat

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-175/Un.08/FTK.1/TL.00/01/2020 Tanggal 09 Januari 2019 Perihal Mohon Izin untuk Mengumpul Data Penyusun Skripsi pada SMK 1 Kota Lhokseumawe, dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **"Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Self Control Pada Siswa SMK 1 Kota Lhokseumawe"** dengan ini kami sampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Pada prinsipnya kami mengizinkan Mahasiswa yang namanya tersebut dibawah ini :

Nama : Rahmat Mubarak  
NIM : 140213017  
Prodi/ Jurusan : Bimbingan Konseling  
Semester : XI  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Alamat : Jl. Mr.Dr. T.Mohammad Hasan Batoh No.92 Kec.Lueng  
Bata Kota Banda Aceh

2. Mengingat kegiatan ini akan melibatkan guru dan pemangku kepentingan lainnya, diharapkan dalam pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu proses belajar mengajar;
3. Demi kelancaran kegiatan tersebut, hendaknya berkoordinasi terlebih dahulu dengan Kepala Sekolah yang bersangkutan.

Demikian atas perhatian dan kerjasama, kami ucapkan terima kasih.

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN ACEH  
KEPALA BIDANG PEMBINAAN SMK

**TEUKU MIFTAHUDDIN, S.Pd, M.Pd**  
PEMBINA Tk. I  
NIP.19651019.198901.1.001

Tembusan :  
1. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
2. Arsip.



**PEMERINTAH ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 LHOKSEUMAWE**  
Jalan Pramuka No. 74 Hagu Teungah Kota Lhokseumawe Kode Pos 24351  
Telp./Fax. (0645) 43824 E-mail : smkn1ism@yahoo.co.id Website : smkn1lhokseumawe.sch.id

Nomor : 422.1/0068/2020

Hal : Telah Melakukan Penelitian

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan

Keguruan

UIN Ar-Raniry Banda Aceh

di

Tempat

Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Lhokseumawe menerangkan bahwa :

Nama : Rahmat Mubarak

NIM : 140213017

Pekerjaan : Mahasiswa

Benar yang namanya tersebut diatas telah melakukan Penelitian di SMK Negeri 1 Lhokseumawe pada tanggal 21 s.d 24 Januari 2020 dengan Judul " Efektifitas Layanan Konseling Kelompok terhadap peningkatan Self Control Pada Siswa SMK Negeri 1 Lhokseumawe".

Demikian Surat ini dibuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Lhokseumawe, 27 Januari 2020



Irwans, S. Pd, M.Si

09701231 199801 1 003



**PEMERINTAHAN DAERAH  
DINAS PENDIDIKAN ACEH  
SMK NEGERI 1 LHOKSEUMAWE**

**Jalan Pramuka No. 74 Hagu Teungah Kota Lhokseumawe Kode Pos 24351**

Telp./Fax. (0645) 43824 Email: smkn1ism@yahoo.co.id Website: smkn1lhokseumawe.sch.id

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**KONSELING KELOMPOK**

**Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2019-2020**

A	Komponen Layanan	Layanan Konseling Kelompok
B	Bidang Layanan	Bidang Pribadi
C	Topik Layanan	Self Control / Pengendalian diri
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik mengetahui bagaimana caranya mengontrol diri sendiri.
F	Tujuan Khusus	Peserta didik mengetahui bagaimana caranya mengontrol diri sendiri.
G	Sasaran Layanan	XI
H	Materi Layanan	Pengendalian diri (Self control)
I	Waktu	1 x 45 menit
J	Sumber	Internet, PDF & Jurnal
K	Metode/Teknik	Ceramah (diskusi)
L	Media/alat	Papan tulis
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	a. Pertanyaan Tujuan	a) Memberi salam, berdoa serta menanyakan kabar siswa, dengan ucapan "Apakah sehat hari ini?" b) Ice Breaking c) Menyampaikan topik. d) Menyampaikan tujuan pertemuan yaitu supaya siswa dapat memahami apa itu minat dan bakat
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik.
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan.
	d. Tahap Peralihan (transisi)	Guru Bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti.
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan peserta didik	Peserta didik melakukan berbagai kegiatan sesuai langkah-langkah dan tugas serta tanggung jawab yang telah dijelaskan.

	b. Kegiatan guru Bimbingan dan Konseling atau konselor	Guru Bimbingan dan konseling atau konselor memberikan materi yang telah disiapkan
	3. Tahap Penutup	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru Bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan</li> <li>b. Guru menutup pertemuan dengan membaca do'a dan mengucapkan salam.</li> </ul>
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru Bimbingan dan konseling atau Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Mengadakan refleksi</li> <li>2. Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan : (contoh : semangat/kurang semangat/tidak semangat).</li> <li>3. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya :sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik.</li> <li>4. Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru Bimbingan dan konseling atau konselor : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami.</li> </ul>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan</li> <li>2. Topik yang dibahas : sangatpenting/kurang penting/tidak penting.</li> <li>3. Cara Guru Bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami.</li> <li>4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti.</li> </ul>

Mengetahui  
Guru Pamong.

Lhokseumawe, 21 Januari 2020  
Mahasiswa BK.

Zulkarnaini. S. Ag  
NIP: 197011112006041006

Rahmat Mubarak  
NIM: 140213071



**PEMERINTAHAN DAERAH  
DINAS PENDIDIKAN ACEH  
SMK NEGERI 1 LHOKSEUMAWE**

Jalan Pramuka No. 74 Hagu Teungah Kota Lhokseumawe Kode Pos 24351  
Telp./Fax. (0645) 43824 Email: smkn1ism@yahoo.co.id Website: smkn1lhokseumawe.sch.id

---

---

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KLASIKAL  
Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2018-2019**

1	Komponen layanan	Layanan klasikal
2	Bidang layanan	Pribadi
3	Topik layanan	Pengendalian diri ( <i>self control</i> )
4	Tujuan layanan	Peserta didik mengetahui bagaimana caranya mengontrol diri.
5	Kelas/Semester	XI
6	Hari/Tanggal	Selasa, 21 Januari 2020
7	Durasi	1 x 45 Menit
8	Materi	1. Pengertian <i>self control</i> 2. Tujuan mempelajari <i>self control</i> 3. Manfaat mempelajari <i>self control</i>
9	Hasil dan tindak lanjut	Siswa memahami diri sendiri dan dapat mengatasi pengendalian diri yang buruk

Mengetahui  
Guru Pamong.

Lhokseumawe, 21 Januari 2020  
Mahasiswi BK.

Zulkarnaini. S. Ag  
NIP: 197011112006041006

Rahmat Mubarak  
NIM: 140213071

**KISI – KISI INSTRUMENT PENELITIAN TENTANG  
“EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN *SELF CONTROL* PADA SISWA  
SMK NEGERI 1 LHOKSEUMAWE”**

	Komponen	Indikator	Butir Instrumen	Jenis Soal
1	Kemampuan mengatur pelaksanaan (Regulated administration)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengendalikan keadaan/situasi oleh diri sendiri</li> <li>• Mengendalikan keadaan/situasi menggunakan sumber eksternal</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya dapat mengakui ketidak sempurnaan saya tanpa merasa bersalah</li> <li>2. Saya mengelola pikiran agar tetap fokus ketika akan persentasi</li> <li>3. Saya mampu mengelola pikiran saya agar tidak mengeluh dengan tugas sekolah</li> <li>4. Saya menuntaskan tugas - tugas dengan cepat</li> <li>5. Saya tidak pandai menyikapi sebuah permasalahan</li> <li>6. Saya mengeluh dengan tugas - tugas sekolah</li> <li>7. Saya marah disaat saya sedang gelisah</li> <li>8. Saya menunda untuk mengerjakan tugas sekolah</li> </ol>	<p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p style="text-align: center;">-</p>
2	Kemampuan mengontrol situasi/keadaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemampuan untuk mengontrol keadaan/situasi</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya tidak marah ketika ada teman yang membuat saya kesal</li> <li>2. Kegiatan yang saya kerjakan tidak perlu di pengaruhi oleh orang lain</li> <li>3. Saya meleraikan teman yang berkelahi</li> <li>4. Saya memukul teman yang lebih muda ketika saya kesal</li> </ol>	<p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">-</p>

Lampiran 5

			5. Saya kecewa pada teman yang tidak bisa membantu saya	-
			6. Saya membiarkan teman yang berkelahi	-
3	Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menilai dan mengantisipasi peristiwa</li> </ul>	1. Saya memilih diam ketika tidak tahu	+
			2. Saya dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru	+
			3. Saya memberikan saran kepada teman yang mengalami kesulitan	+
			4. Saya mengerjakan sesuatu tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang dihadapi	-
			5. Saya tidak peduli dengan masalah yang saya hadapi	-
			6. Saya tidak memberikan saran kepada teman yang sedang mengalami kesulitan	-
4	Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menilai, mengartikan, dan menanggapi suatu keadaan</li> </ul>	1. Saya cenderung untuk intropeksi diri dari pada menyalahkan orang lain	+
			2. Saya menganggap bahwa kritikan dari orang lain, berharga	+
			3. Saya senang berfikir positif dalam melakukan kegiatan	+
			4. Saya pesimis dalam melakukan tugas sekolah	-
			5. Saya bersikap pasrah apabila prestasi kurang baik	-

Lampiran 5

			6. Saya menyalahkan orang lain terhadap kesalahan yang saya lakukan	-
5	Kemampuan mengambil keputusan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat menentukan, mengambil dan menganalisis keputusan</li> </ul>	1. Saya mampu menolak ketika teman meminta bantuan yang menghalangi kegiatan saya	+
			2. Saya mampu menghadapi kesulitan yang saya alami	+
			3. Saya aktif dalam kegiatan sekolah dari pada berdiam diri di rumah	+
			4. Saya bertanggung jawab terhadap kesalahan yang saya lakukan	+
			5. Saya mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan	-
			6. Saya mengambil keputusan tanpa harus memikirkan resiko yang terjadi	-
			7. Saya mudah emosi	-
			8. Saya mudah percaya kepada orang lain	-

Lampiran 6

ANGKET PENELUSURAN *SELF CONTROL* SISWA

A. Lembar Pengamatan

Nama Siswa :

Kelas/Semester :

Hari/Tanggal :

Petunjuk :

1. Pada angket ini terdapat pernyataan. Pertimbangan baik-baik setiap pertanyaan dalam kaitannya dengan materi pembelajaran yang dilakukan dan tentukan kebenarannya. Berikan jawaban yang benar-benar cocok dengan pilihanmu
2. Pertimbangkan setiap pertanyaan secara terpisah dan tentukan kebenarannya. Jawaban setiap pertanyaan jangan sampai di pengaruhi jawabn pertanyaan lain.
3. Catat respon kamu pada lembar jawaban yang tersedia dengan cara memberikan tanda ceklis/contreng (  $\checkmark$  ) pada pilihan jawaban yang telah tersedia.

Keterangan :

**SS** : Sangat Setuju

**S** : Setuju

**TS** : Tidak Setuju

**STS** : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat mengakui ketidak sempurnaan saya tanpa merasa bersalah				
2.	Saya mengelola pikiran agar tetap fokus ketika akan persentasi				
3.	Saya mampu mengelola pikiran saya agar tidak mengeluh dengan tugas sekolah				

Lampiran 6

4.	Saya tidak pandai menyikapi sebuah permasalahan				
5.	Saya mengeluh dengan tugas - tugas sekolah				
6.	Saya menuntaskan tugas-tugas dengan cepat				
7.	Saya marah disaat saya sedang gelisah				
8.	Saya tidak marah ketika ada teman yang membuat saya kesal				
9.	Saya memukul teman yang lebih muda ketika saya kesal				
10.	Saya menunda untuk mengerjakan tugas sekolah				
11.	Kegiatan yang saya kerjakan tidak perlu di pengaruhi oleh orang lain				
12.	Saya membiarkan teman yang berkelahi				
13.	Saya meleraikan teman yang berkelahi				
14.	Saya kecewa pada teman yang tidak bisa membantu saya				
15.	Saya memilih diam ketika tidak tahu				
16.	Saya tidak peduli dengan masalah yang saya hadapi				
17.	Saya dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru				
18.	Saya tidak memberikan saran kepada teman yang sedang mengalami kesulitan				
19.	Saya mengerjakan sesuatu tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang dihadapi				
20.	Saya memberikan saran kepada teman yang mengalami kesulitan				
21.	Saya pesimis dalam melakukan tugas sekolah				
22.	Saya cenderung untuk intropeksi diri dari pada menyalahkan orang lain				
23.	Saya mampu menolak ketika teman meminta bantuan yang menghalangi kegiatan saya				
24.	Saya mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan				
25.	Saya senang berfikir positif dalam melakukan kegiatan				
26.	Saya menyalahkan orang lain terhadap kesalahan yang saya lakukan				
27.	Saya bersikap pasrah apabila prestasi kurang baik				

Lampiran 6

28.	Saya menganggap bahwa kritikan dari orang lain, berharga				
29.	Saya mampu menghadapi kesulitan yang saya alami				
30.	Saya mengambil keputusan tanpa harus memikirkan resiko yang terjadi				
31.	Saya mudah emosi				
32.	Saya aktif dalam kegiatan sekolah dari pada berdiam diri di rumah				
33.	Saya bertanggung jawab terhadap kesalahan yang saya lakukan				
34.	Saya mudah percaya kepada orang lain				



## FOTO KEGIATAN PENELITIAN



*Pemberian Angket Self Control*



*Perkenalan dan Penjelasan sedikit tentang Self Control*

Pemberian Materi Tentang *Self Control*



