

**PENINGKATAN *SELF CONTROL* MELALUI KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *MODELLING* PADA SISWA KELAS VIII DI MTs PELITA
GEDONG TATAAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

(Skripsi)

Oleh

SALASA FAJARANI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRAK

PENINGKATAN *SELF CONTROL* MELALUI KONSELING KELOMPOK TEKNIK *MODELLING* PADA SISWA KELAS VIII DI MTs PELITA GEDONG TATAAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Oleh

SALASA FAJARANI

Masalah penelitian ini adalah Rendahnya *self control* siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *self control* melalui konseling kelompok *teknik modelling* pada siswa kelas VIII MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017. Metode penelitian ini adalah metode *pre-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini sebanyak 6 siswa yang memiliki *self control* rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self control*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok teknik *modelling* dapat untuk meningkatkan *self control* siswa, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh harga $z_{hitung} = -2.214 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci: konseling kelompok, teknik *modelling* dan *self control*.

**PENINGKATAN *SELF CONTROL* MELALUI KONSELING KELOMPOK TEKNIK
MODELLING PADA SISWA KELAS VIII DI MTs PELITA GEDONG TATAAN TAHUN
PELAJARAN 2016/2017**

Oleh :

SALASA FAJARANI

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2017**

Judul Skripsi : **PENINGKATAN SELF CONTROL MELALUI KONSELING KELOMPOK TEKNIK MODELLING PADA SISWA KELAS VIII DI MTs PELITA GEDONG TATAAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Nama Mahasiswa : **Salasa Fajarani**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052040

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu

Drs. Muswardi Rosra M.Pd.
NIP.19553018 198503 1 001

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi
NIP.19800501 200812 2 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP. 19600328 198603 2 002

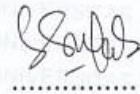
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

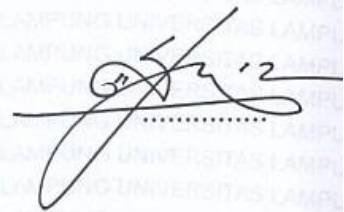
Ketua : Drs. Muswardi Rosra, M.Pd



Sekretaris : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi



**Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Yusmansyah, M. Si.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Muhammad Fuad, M.Hum

19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 09 Agustus 2017

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salasa Fajarani
Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Peningkatan *self control* melalui konseling kelompok teknik *modelling* pada siswa kelas VIII di MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan oktober 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 25 September 2017
Yang menyatakan,



Salasa Fajarani
NPM 1213052040

RIWAYAT HIDUP

Salasa Fajarani lahir tanggal 06 Juli 1993 di Palembang. Salasa Fajarani adalah putri ketiga dari tiga bersaudara, pasangan Bapak Susanto Hanoyo dan Ibu Sugiyati.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : Taman Kanak-Kanak (TK) Pertiwi Gedong Tataan, lulus tahun 2000; Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Sukaraja, lulus tahun 2006; Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Gedong Tataan, lulus tahun 2009; kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 1 Gading Rejo, lulus tahun 2012.

Pada tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selanjutnya, pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP Negeri 1 Suoh, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Pekon Sukamarga, Kecamatan Suoh, Kabupaten Lampung Barat, Lampung.

MOTTO

*“Hai orang-orang beriman jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu,
sesungguhnya allah beserta orang-orang yang sabar”*

(Q.S. AL Baqarah: 153)

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.maka apabila
engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk
urusan yang lain) Dan hanya kepada Tuhanmu lah engkauberharap.”*

(Qs. Al-Insyirah, ayat 6-9)

PERSEMBAHAN

*Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesainya penulisan skripsi ini,
kupersembahkan karya ilmiah ini kepada:*

*Bapak dan ibu ku tersayang, Susanto Hanoyo dan Sugiyati Yang telah menyertai ku dalam
doa'nya. Terima kasih atas kasih sayang dan cintanya yang telah banyak memberikan semangat
untuk keberhasilanku.*

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirrabbi'aalamin, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir batin sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan rintangan serta kesuliatan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai yang berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan yang berjudul “Peningkatan *self control* melalui konseling kelompok teknik *modelling* pada siswa kelas VIII di MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017”. ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Muhammad Fuad, M.Hum Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan izin bagi penulis untuk mengadakan penelitian
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung dan sekaligus pembahas dan penguji pada

penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan, keritikan dan masukan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Drs. Muswardi Rosra M.Pd., selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Drs.Giyono, M.Pd., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi. , Ari Sofia, S.Psi.MA.,Psi, Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd dan semuanya) terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah kalian berikan untukku selama perkuliahan.
7. Bapak Marliyanto, S.Pd. I sebagai kepala MTs Pelita Gedong Tataan yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Bapak Ari Maydholi. selaku guru bimbingan dan konseling, serta seluruh dewan guru, staf tata usaha dan siswa-siswi MTs Pelita Gedong Tataan yang telah bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
9. Kedua orangtuaku tercinta Bapak Susanto Hanoyo dan Ibu Sugiyati yang selalu menanti keberhasilan ku dan yang telah mencurahkan seluruh waktu dan tenaganya serta membesarkanku dan mendoakan ku dengan penuh kasih sayang demi terselesaikannya skripsi ini.

10. Kakak ku tersayang Suci Purwitasari dan Fredi Darmawan yang selalu memberikan kasih sayang, doa serta memotivasi, dan dukungan demi terselesaikannya skripsi ini, serta Kakak Iparku Sukoyo dan Lidia Waluyo yang selalu memberikan doa, motivasi , dukungan dan semangat.
11. Keponakan Ku Tersayang, Pandu Satrio Wibowo, Bramantya Alvaro Darmawan, dan Narendra Satrio Wibowo yang selalu memberikan ku semangat, motivasi, dan keceriaan.
12. Abang Afrizal, terima kasih atas doa, motivasi, dukungan dan kebersamaannya selama ini.
13. Teman semasa kecil ku, Dewi Martha Sari, Nelli Safitri, dan Wika Martia Ningsih yang tak pernah bosan mendengarkan keluh kesah ku,terima kasih canda tawa kalian selama ini, kebersamaan dan yang selalu memberikan semangat, doa,motivasi, serta dukungan.
14. Sahabat SMA ku, Latifah Nuraini, Olivia Elisa, dan Rina Anggraini. Terima kasih atas canda tawa kalian selama ini, kebersamaan, dan terima kasih yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta doa.
15. Sahabat seperjuangan ku, Indah Lestari, Esrawati Silalahi, Yessy Ary Estiani Sutopo, dan Yolanda Piolan Sari. Terima kasih untuk kebersamaan kurang lebih 4 tahun ini, terima kasih atas canda tawa kalian selama ini, kebersamaan, dan terima kasih yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta doa.
16. Sahabat seperjuangan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2012 terima kasih untuk kebersamaannya selama ini.

17. Kakak tingkat Bimbingan dan Konseling Angkatan 2010. Mbak Eva dan Mbak Wiwit, terima kasih atas doa, motivasi, dan kebersamaannya.
18. Sahabat seperjuanganku di Pekon Sukamarga, Suoh Lampung Barat, Febriyanti, Cintantia Raya, Hendri Wakaimbang, Kodri, Pettri Permata Sari, Ruben Andreas Junior, Siti Nur Asia, Winda Mentari, dan Yudista Meli Henani. Semuanya terima kasih atas canda tawa kalian, kekeluargaan dan kebersamaan itu membuat KKN dan PLBK begitu menyenangkan dan berarti dalam pengalaman hidup ku.
19. Murid-murid ku tersayang SMPN 1 Suoh, terima kasih untuk canda tawa kalian selama 2 bulan, kebersamaan, kekeluargaan, dan kerjasamanya.
20. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 25 September 2017

Penulis

Salasa Fajarani

DAFTAR ISI

COVER LUAR	
ABSTRAK	
COVER DALAM	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
RIWAYAT HIDUP	i
MOTTO	ii
PERSEMBAHAN.....	iii
SANWACANA	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah	1
1. Latar Belakang	1
2. Identifikasi Masalah.....	3
3. Pembatasan Masalah.....	4
4. Rumusan Masalah.....	4
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	4
1. Tujuan Penelitian	4
2. Manfaat Penelitian	5
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
D. Kerangka Pemikiran.....	6
E. Hipotesis	10

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. <i>Self Control</i>	11
1. Pengertian <i>Self Control</i>	11
2. Jenis – jenis <i>Self Control</i>	13
3. Ciri – ciri <i>Self Control</i>	14
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Control</i>	15
B. Layanan Konseling Kelompok	18
1. Pengertian layanan konseling kelompok	18
2. Tujuan Komponen dalam layanan konseling kelompok	18
3. Asas-asas konseling kelompok	21
4. Evaluasi Kegiatan	23

5. Analisis tindak lanjut	23
6. Pendekatan Konseling kelompok teknik <i>modeling</i>	24
C. Penggunaan konseling kelompok teknik <i>modelling</i>	27
III. METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
B. Metode Penelitian	30
C. Subjek Penelitian.....	31
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	32
1. Variabel Penelitian.....	32
2. Definisi Operasional Variabel.....	33
E. Metode Pengumpulan Data.....	34
1. Skala.....	34
F. Pengujian Instrumen Penelitian	38
1. Uji Validitas Instrumen.....	38
2. Uji Reliabilitas	40
G. Teknik Analisis Data	41
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian	43
1. Gambaran Hasil Pra konseling Kelompok.....	43
2. Pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok.....	46
3. Data skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek dalam mengikuti konseling kelompok.....	50
4. Analisis Data Hasil Penelitian.....	53
5. Uji Hipotesis.....	54
6. Deskripsi Hasil yang Diperoleh dari Setiap Pertemuan Konseling kelompok dengan Teknik <i>Modelling</i>	54
B. Pembahasan	83
V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	105
1. Kesimpulan statistik.....	105
2. Kesimpulan penelitian.....	105
B. Saran.....	106

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kisi-kisi <i>Self Control</i>	36
Tabel 4.1 Daftar Subjek Penelitian.....	45
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre tes</i> sebelum pemberian layanan konseling kelompok...	45
Tabel 4.3 Data Hasil Penelitian Menggunakan Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Data <i>Pretest – Posttest</i> Kelompok	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka pikir penelitian.....	6
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	31
Gambar 4.1 Grafik Peningkatan <i>Self Control</i> Siswa Berdasarkan Hasil Pretest-Posttest.....	52
Gambar 4.2 Grafik Peningkatan <i>self control</i> Camellia.....	59
Gambar 4.3 Grafik Peningkatan <i>self control</i> Adit	64
Gambar 4.4 Grafik Peningkatan <i>self control</i> Dewi.....	69
Gambar 4.5 Grafik Peningkatan <i>self control</i> Eva	74
Gambar 4.6 Grafik Peningkatan <i>self control</i> Fernando	78
Gambar 4.7 Grafik Peningkatan <i>self control</i> Guntur	83

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Blue Print Skala <i>self control</i>	109
Lampiran 2 Hasil Uji Ahli Aitem Skala <i>self control</i>	110
Lampiran 3 Skala <i>self control</i> Siswa	121
Lampiran 4 Uji Validitas	124
Lampiran 5 Reliabilitas Instrumen	136
Lampiran 6 Data Penjaringan Subjek	140
Lampiran 7 Kesimpulan Penjaringan Subjek	143
Lampiran 8 Tahap Pelaksanaan Penelitian	144
Lampiran 9 Satlan	145
Lampiran 10 Modul	155
Lampiran 11 Foto-Foto Kegiatan konseling Kelompok	176
Lampiran 12 Data Pretest-Posttest Kelompok	177
Lampiran 13 Hasil Uji Wilcoxon	180
Lampiran 14 Z – Tabel	181

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Dan Masalah

1. Latar Belakang

Setiap individu menginjak usia remaja, ada beberapa tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh seorang individu. Ada beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh seorang individu yang sudah menginjak usia remaja salah satunya adalah berkaitan dengan aspek perkembangan sosial yaitu mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dan lingkungan sosialnya.

Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dalam kehidupan sosialnya di luar rumah, seperti bergaul dengan teman-teman sebayanya, menjalin dan membangun suatu hubungan dengan orang lain, bersosialisasi dengan lingkungan yang ada disekitarnya, dan lain sebagainya. Menginjak masa remaja, interaksi dan pengenalan atau pergaulan dengan teman sebaya terutama lawan jenis menjadi sangat penting. Pada akhirnya pergaulan sesama manusia menjadi suatu kebutuhan.

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.

Seseorang yang 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 suatu kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma social Berk (dalam Gunarsa 2009:251).

Hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan narasumber guru wali kelas, dan berdasarkan informasi yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling di MTs Pelita Gedong Tataan terdapat beberapa persoalan-persoalan dalam kehidupan siswa. Persoalan-persoalan tersebut terdapat tiga hal penting yang harus diperhatikan . Ketiga hal itu adalah keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Melihat permasalahan tersebut adanya langkah guna mengentaskan masalah ini. Melalui konseling kelompok teknik *modeling*, diharapkan siswa mampu memiliki *Self control* yang baik. Dalam upaya meningkatkan *self control* yang rendah, diperlukan dukungan dari semua pihak yang terlibat, khususnya siswa itu sendiri. Dalam hal ini digunakan adalah

konseling kelompok teknik *modelling*. Layanan konseling kelompok menurut Prayitno (2004:1) yaitu :

“Membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota dibawah bimbingan pemimpin kelompok. Selain terpecahnya masalah anggota kelompok dapat mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi.”

Dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan konseling kelompok, akan tercipta dinamika kelompok sehingga dapat mengembangkan perasaan, pikiran, wawasan, dan sikap yang terarah untuk dapat bersosialisasi dengan baik.

Selanjutnya teknik *modelling* digunakan dalam mengevaluasi proses konseling kelompok, peneliti dapat mengamati tingkah laku yang diinginkan muncul kemudian diberikan *modelling* sehingga diharapkan dengan pemberian *modelling* maka dapat meningkatkan *self control* pada siswa.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Peningkatan *Self Control* Melalui Konseling Kelompok Teknik *Modelling* Pada Siswa Kelas VIII di MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017”.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Ada siswa yang sering marah apabila pendapatnya tidak diterima dalam kelompoknya.
2. Ada siswa yang sulit dalam bersosialisasi dengan temannya
3. Siswa kurang memikirkan akibat atas tindakannya
4. Siswa sulit mengontrol keputusan suatu tindakan yang diyakini
5. Siswa kurang mengantisipasi suatu keadaan secara subjektif

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka agar dalam penelitian ini tidak terjadi yang tidak diinginkan penulis membatasi masalah mengenai “Peningkatan *Self Control* melalui konseling kelompok teknik *modelling* pada siswa kelas VIII di MTs Pelita Tahun Pelajaran 2016/2017.”

4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah: “*Self Control* rendah.” Adapun permasalahannya adalah “Apakah *self control* dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok teknik *modelling* pada siswa kelas VIII di MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017 ?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan

self control pada siswa kelas VIII melalui Konseling Kelompok teknik *modelling*.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

a. Secara teoritis

Penelitian ini berguna untuk mengembangkan ilmu tentang bimbingan dan konseling untuk memberikan pemahaman tentang *self control* melalui konseling kelompok teknik *modelling*.

b. Secara praktis

1. Siswa dapat meningkatkan *self control* melalui kegiatan konseling kelompok teknik *modelling* .
2. Menambah pengetahuan guru pembimbing dalam melaksanakan konseling kelompok yang terkait dengan peningkatkan *self control* siswa.
3. Bagi peneliti sebagai bekal untuk meningkatkan pengetahuan serta menambah wawasan agar nantinya dapat melaksanakan tugas sebaik-baiknya.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut :

1. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan bimbingan dan konseling.

2. Ruang Lingkup objek penelitian

Objek penelitian ini adalah sejauh mana *self control* dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok teknik *modelling*.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs Pelita Gedong Tataan.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah di MTs Pelita Gedong Tataan.

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada tahun pelajaran 2016/2017.

D. Kerangka Pemikiran

Kerangka berfikir memuat teori, dalil atau konsep-konsep yang akan dijadikan dasar dalam penelitian. Kerangka berfikir dapat disajikan dengan bagan yang menunjukkan alur berfikir peneliti serta keterkaitan antara variabel yang diteliti.

Masa perkembangan individu adalah siswa yang berada pada masa yang bermasalah, siswa harus tetap dalam bimbingan orang tua dan guru ketika mengatasi kesukaran yang di alami oleh siswa. Berbagai permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan ini banyak di akibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan diri.

Seperti tawuran antar pelajar, mengambil hak milik orang lain (mencuri, merampok), penyalahgunaan obat terlarang, penyimpangan perilaku seperti membolos sekolah merupakan contoh perilaku yang timbul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri. Ketidakmampuan dalam mengendalikan diri, manusia memiliki kebutuhan yang mendorong pada suatu tindakan atau menghambat tindakan tersebut.

Perubahan jaman yang semakin canggih dan modern, tidak memungkinkan para remaja dapat menjadi lebih baik, bahkan seiring dengan perubahan zaman tersebut yang dapat mempengaruhi tingkah laku remaja ke arah yang negatif. Namun, banyak dari remaja salah mengambil keputusan dalam memecahkan masalahnya sehingga tidak dapat menutup kemungkinan perilaku-perilaku yang negatif itu akan terjadi. Tindakan yang dilakukan oleh para pelajar ini sudah sangat memprihatinkan, dan memberikan pengaruh yang cukup. Berarti terhadap perkembangan dan perubahan nilai-nilai kehidupan dalam lingkungan baik dari keluarga, masyarakat, maupun lingkungan sekolah.

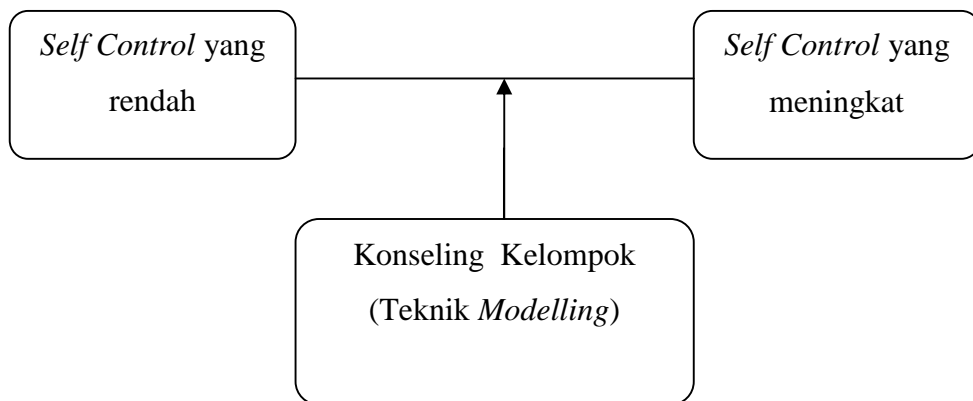
Self Control berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan kemampuan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka. Orang yang mempunyai *self control* akan lebih cepat menyelesaikan masalah daripada orang yang tidak memiliki *self control*. Orang yang memiliki *self control* selalu optimisme, semangat dalam membentuk pola hidup yang positif, lebih cepat menyelesaikan masalah, dan selalu mencoba mengontrol emosinya. Sedangkan orang

yang tanpa *self control* akan selalu kehilangan optimisme, semangat yang kurang membentuk pola hidup dengan baik. Membuat remaja melakukan hal-hal yang kurang dapat diterima oleh lingkungan sekitar khususnya di lingkungan sekolah. Hal ini tentu secara langsung maupun tidak langsung akan menghambat proses belajar para siswa untuk mencapai hasil yang optimal. Siswa akan mengalami kegagalan dan penghambatan pencapaian tujuan pendidikan apabila tidak memiliki *self control* yang baik, maka *self-control* dirasa sangat penting bagi siswa ketika mereka duduk dibangku sekolah terutama siswa pada tingkatan SMP.

Fakta yang ada dilapangan yang peneliti peroleh melalui studi pendahuluan di MTs Pelita Gedong Tataan bahwa pada siswa kelas VIII ada beberapa siswa yang memiliki *self control* rendah. Hal ini terlihat pada perilaku yang ditunjukkan, masih ada siswa yang kurang diterima dimasyarakat bagaimana remaja bersosialisasi, seperti tidak memiliki etika dengan lingkungan masyarakat, tidak sopan kepada orang yang lebih tua, dan tidak peduli terhadap lingkungan.

Berdasarkan masalah diatas, peneliti mencoba menggunakan konseling kelompok teknik *modeling* untuk meningkatkan *self control* pada siswa. Tujuan konseling kelompok adalah menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa untuk eksplorasi diri sehingga dapat mengenal hambatan pertumbuhannya dan dapat mengalami aspek dari sebelumnya terganggu.

Penulis berpandangan bahwa *self control* dapat ditingkatkan dengan konseling kelompok teknik *modeling* karena melalui *modeling* siswa dapat mempelajari tingkah laku baru dengan mengamati model dan mempelajari keterampilan yang dimiliki oleh sang model dan proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain. Dengan memperlihatkan model-model yang dapat mendorong siswa untuk meningkatkan *self control* siswa baik dengan model yang nyata (*live model*), ataupun model berupa simbol (*symbolic model*). Dengan bantuan model, siswa akan mampu lebih terarah memperbaiki tingkah laku sesuai dengan model yang diamati. Sehingga melalui *modeling* siswa dapat mengubah tingkah laku yang lama dan memperoleh tingkah laku yang baru dalam masa perkembangannya.



Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian

Dari gambar 1.1 tersebut dapat dilihat bahwa *self control* yang rendah akan diberikan konseling kelompok teknik *modelling* sehingga diharapkan *self control* menjadi meningkat.

E. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah, dan kerangka pikir, maka hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah “*Self control* dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok Teknik *Modelling* pada siswa kelas VIII MTs Pelita Gedong Tataan tahun pelajaran 2016/2017”.

Sesuai dengan hipotesis penelitian, maka dapat dirumuskan hipotesis statistik sebagai berikut:

Ha : *Self control* siswa dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok teknik *Modelling* pada siswa kelas VIII di MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017

Ho : *Self control* siswa tidak dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok teknik *Modelling* pada siswa kelas VIII di MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Landasan teori adalah teori-teori yang relevan yang dapat digunakan untuk menjelaskan tentang variabel yang akan diteliti. Dengan demikian dalam penelitian ini diperlukan teori-teori yang mendukung variabel yang akan diteliti. Dengan demikian akan dibahas mengenai: *Self Control* dan Konseling Kelompok Teknik *Modelling*.

A. *Self Control*

1. Pengertian *Self Control*

Kontrol diri (*self control*) tidak terlepas dari kesadaran diri yang tinggi atas sikap yang dimiliki individu. Kontrol diri individu itu ditentukan oleh berapa besar dan sejauh mana individu tersebut berusaha mempertinggi kontrol dirinya. Tingkah laku kontrol diri, menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan mampu membedakan mana yang baik dan yang tidak baik dalam bertindak. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Santrock (2003:523).

Pengendalian diri (*self control*) adalah individu mampu mengendalikan perilakunya dengan baik maka dapat menjalani kehidupan dengan baik. Melalui kemampuan ini, individu dapat membedakan perilaku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima sehingga dapat membimbing perilakunya untuk menunda pemenuhan kebutuhannya.

Menurut pendapat diatas dapat diketahui bahwa seseorang yang memiliki *self control* adalah merupakan pengendalian tingkah laku yang mengandung pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Hal ini sejalan dengan pendapat Ghufron (Galih Fajar Fadilah 2013:13)

Jadi, pengendalian diri (*Self control*) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk mencapai suatu tujuan yang dianggapnya penting dengan pertimbangan yang hendak dilakukan oleh individu, mengambil yang positif sesuai dengan norma-norma yang berlaku dan menghindari hal-hal yang negatif agar tingkah laku individu tersebut dapat diterima lingkungan masyarakat. Berk (Gunarsa, 2009:251).

Self control (pengendalian diri) adalah merupakan suatu usaha individu untuk menahan keinginan-keinginan atau dorongan-dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Berdasarkan pendapat diatas *self control* adalah keinginan individu dalam menahan dorongan-dorongannya yang bertentangan dengan tingkah laku individu yang tidak baik yang tidak sesuai dengan norma dan sosial. agar individu memiliki kemampuan dalam menahan diri serta dapat memahami dirinya dan orang lain dalam mengendalikan dirinya dengan baik dan tidak menyimpang.

Berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan suatu tingkah laku individu yang digunakan untuk mengatur

dan mengarahkan individu kearah yang lebih baik. Termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya.

2. Jenis-jenis *self control*

Self control yang bekerja dalam diri individu mempunyai kemampuan yang berbeda – beda. Ada yang dapat mengendalikan dirinya dan ada yang tidak mengendalikan dirinya. Untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan dirinya dapat dilihat dari jenis-jenis *self control* yang dimiliki oleh individu. Individu yang dapat mengendalikan dirinya akan dapat dilihat dari sadar atau tidak terhadap tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-harinya. *Self control* yang ada pada diri setiap orang itu memiliki jenis-jenis tertentu, jenis *self control* menurut Ghufron (2011: 31) adalah berikut ini:

- 1) Kendali kognitif 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.
- 2) Kendali emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dalam suatu tindakan yang dilakukan.
- 3) Kendali tingkah laku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
- 4) Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Individu yang memiliki jenis-jenis *self control* yang baik maka dimungkinkan hasil prestasinya akan lebih baik dan terarah. Dalam kegiatan belajar mengajar akan berhasil baik kalau siswa tekun dalam mengerjakan tugas, ulet dalam memecahkan masalahnya secara mandiri,

memiliki minat yang tinggi, mampu mengelola emosi dan mempunyai pengetahuan hasil dari belajar yang besar.

Berdasarkan kutipan diatas bahwa individu dikatakan memiliki perilaku *self control* yang baik apabila individu tersebut mampu menerapkan jenis-jenis pengendalian diri yang terdiri dari 4 jenis yaitu kendali kognitif, kendali emosi, kendali tingkah laku, dan kendali keputusan.

3. Ciri-ciri *self control*

Menurut Calhoun dan Acocela (2001:136), seseorang yang memiliki kontrol diri memiliki kemampuan dalam mengendalikan dirinya dan dapat mempertimbangkan keinginan-keinginan yang hendak dilakukan. Ciri-ciri seseorang mempunyai kontrol diri antara lain:

- 1) Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi.
- 2) Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat.
- 3) Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif.
- 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif
- 5) Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini.

Berdasarkan pendapat di atas pada dasarnya memiliki banyak kesamaan mengenai ciri-ciri pengendalian diri (*self control*). Dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri (*self control*) adalah individu yakin pada kemampuan diri,

optimis, mampu mengendalikan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, berpikir positif serta memiliki harapan yang realistis.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self control*

a. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* pada seseorang menurut (Ghufron, 2010: 32), sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. Dengan demikian faktor ini sangat membantu individu untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berfikir yang lebih baik lagi. Hal ini berkaitan dengan faktor kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan masa kanak-kanak secara bertahap dapat meningkatkan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol perilaku individu tersebut. Dengan demikian ketika beranjak dewasa individu yang telah memasuki perguruan tinggi akan mempunyai kemampuan berfikir yang lebih kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan dapat mengendalikan perilaku mereka. Dalam mengontrol diri seseorang, sebagai orang tua kita dianjurkan

menerapkan sikap *self control* terhadap anak sejak dini. Dengan mengajarkan sikap *self control* terhadap anak, pada akhirnya mereka akan membentuk kepribadian yang baik dan juga yang diterapkan oleh orang tua merupakan hal penting dalam kehidupan, karena dapat mengembangkan kontrol diri yang baik sehingga seseorang bisa mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

- b. Satmoko, (2002:126) Pengendalian diri seseorang yang baik dan yang buruk dapat terlihat dari kehidupan seseorang baik dari sifat dari dalam maupun dari luar, yaitu terbagi menjadi dua internal dan eksternal.

1) Internal (dari dalam)

Pengendalian diri dapat dilihat dari kehidupan seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang mempunyai keinginan yang tinggi agar pada diri seseorang tercapai keinginan dalam kehidupannya, contohnya seperti:

- a) Suka bekerja keras
- b) Memiliki inisiatif yang tinggi
- c) Selalu berusaha untuk menemukan pemecahan masalah
- d) Selalu mencoba untuk berfikir seefektif mungkin
- e) Selalu mempunyai persepsi bahwa usaha harus dilakukan jika ingin berhasil

2) Eksternal (dari luar)

Pengendalian diri dari luar yang menunjukkan kendali seseorang kurang mempunyai harapan atau kemauan untuk berusaha memperbaiki kegagalan yang ada pada dirinya seperti:

- a) Kurang memiliki inisiatif
- b) Mempunyai harapan bahwa ada sedikit korelasi antara usaha dan kesuksesan
- c) Kurang suka berusaha, karena mereka percaya bahwa factor luarlah yang mnegontol
- d) Kurang mencari informasi untuk memecahkan masalah.

Berdasarkan pendapat diatas seseorang yang memiliki pengendalian diri dari dalam (internal) merupakan individu yang suka bekerja keras, memiliki inisiatif yang tinggi, dan berusaha untuk menemukan pemecahan suatu masalah. Sedangkan pengendalian diri dari luar (eksternal) merupakan individu yang mengalami kegagalan, mereka akan menyalahkan dirinya sendiri.

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengendalian diri (*self control*) adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal lebih dominan dengan kemampuan dan usaha, sedangkan faktor eksternal kegagalan atau kesukaran. Oleh karena itu faktor internal dan eksternal terdapat pada setiap individu, hanya saja ada kecenderungan untuk lebih memiliki salah satu tipe tertentu. Disamping itu pengendalian diri dari luar dan dari dalam tidak bersifat statis tapi juga

dapat berubah, hal tersebut disebabkan karena situasi dan kondisi yang menyertainya yaitu dimana ia tinggal dan sering melakukan aktivitasnya.

B. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Seperti halnya bimbingan dan konseling, konseling kelompok juga memiliki keistimewaan dan keunggulan. Pada kegiatan konseling kelompok setiap anggota kelompok mendapat kesempatan untuk menggali tiap masalah yang dialami oleh anggota kelompok. Kelompok juga dapat dipakai untuk belajar mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian orang lain, dan berbagai pengalaman.

Tujuan konseling kelompok

Menurut Prayitno (2004:2) tujuan konseling kelompok terdiri dari dua, yaitu:

a. Tujuan Umum

Tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Konseling juga bermaksud mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada pembahasan masalah pribadi individu. Melalui konseling kelompok dalam upaya pemecahan masalah tersebut para siswa memperoleh dua tujuan sekaligus:

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau komunikasi.
- 2) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbalan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain.

Berdasarkan pendapat di atas tujuan khusus konseling kelompok dalam upaya pemecahan masalahnya siswa memperoleh dua tujuan yaitu berkembangnya perasaan, pemikiran, persepsi wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku dalam bersosialisasi dan terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan memperoleh imbalan pemecahan masalah tersebut bagi individu.

2. Komponen dalam Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004:4-12) dalam konseling kelompok berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok. Dalam kegiatan konseling kelompok, pemimpin kelompok

memiliki peranan. Peranan pemimpin kelompok adalah memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan konseling kelompok, memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok, dan sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok.

b. Anggota kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok, tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Maka terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil.

c. Dinamika kelompok

Selain pemimpin kelompok dan anggota kelompok, komponen konseling kelompok yang tak kalah penting adalah dinamika kelompok. Kegiatan konseling kelompok dinamika konseling kelompok sengaja ditumbuhkembangkan, karena dinamika kelompok adalah ditandai dengan semangat, kerja sama antar anggota kelompok,

saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Dinamika kelompok inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk dinamika yang berarti dan bermakna di dalam kelompok.

Melalui dinamika kelompok, setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan dirinya. Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan membuahkan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok, juga sangat ditentukan oleh peranan anggota kelompok.

3.Asas-asas konseling kelompok

Kegiatan konseling kelompok menerapkan asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan asas lainnya yang merupakan etika dasar konseling (Prayitno, 2004:13).

1. Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini bertekad untuk melaksanakannya. Aplikasi asas kerahasiaan lebih dirasakan pentingnya dalam konseling kelompok mengingat topik bahasan

adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

2. Asas kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Dengan kesukarelaan anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

3. Asas kenormatifan

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

4. Asas kegiatan

Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana nyaman agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan dalam menyelesaikan masalah.

5. Asas keterbukaan

Dinamika kelompok dalam konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu dan ragu.

4. Evaluasi Kegiatan

Penilaian kegiatan konseling kelompok tidak ditujukan pada “hasil belajar” yang berupa penguasaan pengetahuan ataupun keterampilan yang diperoleh para peserta, melainkan diorientasikan pada pengembangan pribadi klien dan hal-hal yang dirasakan oleh mereka berguna. Dalam konseling kelompok, penilaian hasil kegiatan dapat diarahkan secara khusus kepada peserta yang masalahnya dibahas. Peserta tersebut diminta mengungkapkan sampai seberapa jauh kegiatan kelompok telah membantunya memecahkan masalah yang dialaminya.

5. Analisis Tindak Lanjut

Analisis dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut seluk beluk kemajuan para peserta dan seluk beluk penyelenggara layanan. Dari sini akan dikaji apakah hasil pembahasan/pemecahan masalah sudah tuntas atau masih ada aspek yang belum dijangkau dalam pembahasan tersebut. Dalam analisis, konselor sebagai pemimpin kelompok perlu meninjau kembali secara cermat hal-hal tertentu yang perlu diperhatikan seperti: penumbuhan dan jalannya dinamika kelompok, peranan dan aktivitas sebagai peserta, kedalaman dan keluasan pembahasan, kemungkinan keterlaksanaan alternatif pemecahan masalah yang dimunculkan dalam kelompok,

dampak pemakaian teknik tertentu oleh pemimpin kelompok, dan keyakinan penerapan teknik-teknik baru, masalah waktu, tempat, dan bahan acuan, perlu narasumber lain dan sebagainya.

6. Pendekatan Konseling Kelompok teknik *Modelling*

Konseling kelompok memiliki bermacam-macam pendekatan, salah satu pendekatan yang digunakan untuk pelaksanaan konseling kelompok yaitu model pendekatan *behavior*. *Behavior Therapy* merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu klien agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu.

Behavior memiliki karakteristik yang unik. Berikut akan disajikan mengenai karakteristik *behavior* (Corey 2010: 196) :

- a. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik.
- b. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*.
- c. Perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah.
- d. Penarikan objektif atas hasil-hasil terapi.

Dalam hal ini, peneliti memiliki tujuan yang berkaitan dengan konseling kelompok, konselor sebagai pemimpin kelompok hanya sebagai penghantar lalu lintas dalam pelaksanaan konseling kelompok. Sedangkan anggota kelompok diharapkan mampu dan aktif dalam memberi dan menerima pendapat. Teknik yang digunakan dalam pendekatan *behavior therapy* adalah teknik *modeling*, karena teknik ini dapat digunakan untuk

meningkatkan *self control*. Teknik ini digunakan untuk membentuk perilaku baru pada klien, dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.

Hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang perilaku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh. Perilaku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Teknik *modeling* digunakan dalam konseling kelompok karena teknik *modeling* dapat menunjukkan terjadinya suatu proses belajar melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui pengamatan. Menurut Komalasari dkk (2011: 176) *modeling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, mengeneralisir berbagai pengamatan, sekaligus melibatkan proses kognitif.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa *modeling* adalah suatu bentuk teknik yang dapat digunakan untuk merubah atau pun memperkuat tingkah laku yang sudah ada dengan melakukan observasi atau pengamatan.

Menurut Feist Jess dkk (2011: 204)

Modelling meliputi proses kognitif dan bukan sekedar melakukan imitasi. *Modeling* lebih dari sekedar mencocokkan perilaku dari orang lain, melainkan merespresentasikan secara simbolis suatu informasi dan menyimpannya untuk digunakan dimasa depan.

Maka dapat disimpulkan dari pendapat para ahli bahwa *modelling* adalah suatu teknik yang memberikan contoh kepada orang lain untuk dilakukan dan terapkan di dalam kehidupannya.

Menurut Komalasari (2011:178) ada beberapa prinsip prinsip *modeling* yaitu

- a. Belajar bisa diperoleh melalui pengamatan langsung dan tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
- b. Kecakapan sosial tertentu dapat diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.
- c. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati objek
- d. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan.
- e. Status kehormatan model sangat berarti.
- f. Individu mencontoh seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah lakunya.
- g. Modeling dapat dilakukan dengan model simbolik melalui film dan alat visual lainnya.
- h. Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.
- i. Prosedur modeling dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

Menurut Komalasari dkk (2011: 179) tahap-tahap proses *modeling* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Menetapkan bentuk penokohan (*live model, symbolic model, multiple model*)
- b. Pada live model, dipilih model yang bersahabat atau teman sebaya dengan konseli yang memiliki kesamaan seperti usia, dan status ekonomi.
- c. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model
- d. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli
- e. Kombinasikan modeling dengan aturan, instruksi, dan penguatan
- f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah
- g. Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.

- h. Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang mudah ke yang lebih sukar.
- i. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (Dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut, dan perilaku yang menyenangkan).

C. Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Modelling* dalam Peningkatkan *Self Control* Siswa

Self control merupakan suatu tingkah laku individu yang digunakan untuk mengatur dan mengarahkan individu kearah yang lebih baik. Termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya.

Layanan konseling kelompok siswa dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dialaminya kepada anggota kelompok yang memiliki masalah sama terkait dengan *self control* yang rendah. Lingkungan sekolah memberikan pengaruh yang kuat terhadap *self control* pada remaja, baik guru dan siswa itu sendiri. Selain guru mata pelajaran yang berperan aktif, guru bimbingan dan konseling pun turut andil dalam mengembangkan potensi, wawasan serta membantu mengentaskan masalah-masalah yang terjadi pada setiap remaja yang berada disekolahnya. Peneliti menggunakan konseling kelompok, hal ini sesuai dengan pendapat Ohlsen (Winkel & Hastuti, 2004) yang menyatakan bahwa:

“Konseling kelompok merupakan pengalaman terapeutik bagi orang-orang yang tidak mempunyai masalah emosional yang serius. Dalam konseling kelompok ada hubungan antara konselor dengan anggota kelompok penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman”.

Konseling kelompok dianggap dapat meningkatkan *self control* karena diselenggarakan dalam bentuk kelompok yang memungkinkan terjadinya

interaksi yang dinamis antar siswa sebagai anggota kelompok. Interaksi yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok. Konseling kelompok terdapat suatu keadaan yang membangun suasana menjadi lebih aktif dan lebih bersahabat, keadaan itu adalah dinamika kelompok. Dengan adanya dinamika kelompok itulah siswa mengembangkan diri dan memperoleh banyak keuntungan.

Dalam masalah *self control* pada konseling kelompok memiliki dua fungsi yaitu fungsi pencegahan dan penyembuhan, dikaitkan dengan *self control* pada siswa maka dalam memberikan konseling kelompok dapat dilakukan upaya pendekatan untuk memodifikasi perilaku tersebut agar meningkat. Konseling kelompok menjadi lebih efektif dalam meningkatkan *self control* dalam pelaksanaan konseling kelompok. Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat bentuk latihan-latihan siswa dapat memberikan pendapatnya untuk anggota lainnya.

Adanya kegiatan tersebut siswa akan terlatih untuk berinteraksi dengan orang lain yang ada di lingkungannya. Selain itu pernyataan tersebut dipertegas pendapat Sukardi (2002:49) mengenai tujuan konseling kelompok, yaitu:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebaya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Penjelasan diatas mengenai tujuan konseling kelompok, dapat diketahui bahwa diantara tujuan dari konseling kelompok adalah untuk melatih anggota kelompok dalam mengentaskan permasalahan-permasalahan yang ada, hal tersebut mengacu kepada latihan membangun *self control* pada individu. Selain itu juga tujuan dari konseling kelompok adalah untuk memecahkan permasalahan-permasalahan yang ada di dalam kelompok, sehingga sekiranya konseling kelompok dapat menjadi sarana dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

Selanjutnya Teknik *modeling* digunakan dalam konseling kelompok karena teknik *modeling* dapat menunjukkan terjadinya suatu proses belajar melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui pengamatan. Menurut Komalasari dkk (2011: 176) *modeling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, mengeneralisir berbagai pengamatan, sekaligus melibatkan proses kognitif.

Dapat disimpulkan bahwa *modeling* adalah suatu bentuk teknik yang dapat digunakan untuk merubah atau pun memperkuat tingkah laku yang sudah ada dengan melakukan observasi atau pengamatan.

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

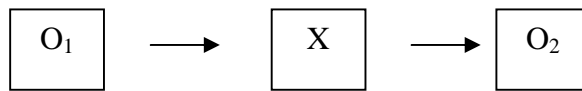
Penelitian ini dilakukan di MTs Pelita Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran dan waktu pelaksanaan penelitiannya pada tahun pelajaran 2016 / 2017

B. Metode Penelitian

Metode penelitian pendidikan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* yang dilakukan secara berkala karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol, Dalam desain ini dilakukan empat kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum diberi konseling kelompok teknik *modelling (Pre Test)*, pengukuran ketiga diberikan kepada siswa dipertengahan rangkaian pelaksanaan konseling kelompok teknik *modelling* untuk melihat perkembangan *self control* atau *Progress* keberhasilan dari konseling kelompok teknik *modelling* dan pengukuran

keempat dilakukan setelah diberi seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok teknik *modelling* (*Post Test*), desain penelitian yang digunakan penulis digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Pola *One Group Pretest Posttest Design*

Keterangan :

O₁ : Skala yang dilakukan kepada siswa yang memiliki *self control* yang rendah dan sebelum diberikan perlakuan.

X : Perlakuan/Treatment yang diberikan pelaksanaan konseling kelompok teknik *modeling* kepada siswa yang memiliki *self control* rendah.

O₂ :Skala yang dilakukan kepada siswa setelah pelaksanaan konseling kelompok teknik *modelling* kepada siswa yang memiliki *self control* rendah untuk melihat perkembangan *self control* rendah atau *Progress* keberhasilan dari konseling kelompok teknik *modeling*.

C. Subyek penelitian

Menurut Arikunto (2006 : 23) subjek penelitian merupakan subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Selain itu, subjek penelitian merupakan sumber data untuk menjawab masalah penelitian Subjek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Subjek penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di MTs Pelita Gedong tataan

yang memiliki *self control* yang rendah. Untuk mengetahui *self control* pada siswa yang rendah atau untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menggunakan *sampling purposive*. Untuk mendapatkan subyek penelitian, diberikan skala *self control* pada siswa kelas VIII, yang memiliki *self control* rendah. Skala *self control* berfungsi sebagai penjarangan siswa yang memiliki *self control* rendah sekaligus sebagai *pretest* bagi siswa yang menjadi subyek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan. Kemudian akan diberikan dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *modelling* sebagai perlakuan dan terakhir diberikan *posttest*.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono : 2013). Penelitian ini, variabel yang digunakan adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu:

- a. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel utama dalam sebuah penelitian. Variabel ini akan diukur setelah semua perlakuan dalam penelitian selesai dilaksanakan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self control*.
- b. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang dalam sebuah penelitian dijadikan penyebab atau berfungsi mempengaruhi variabel

terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok (teknik *modeling*).

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional variabel dalam penelitian meliputi :

a. *Self control*

Self control merupakan suatu tingkah laku yang dimiliki individu yang digunakan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri kearah yang lebih baik, yang akan didigunakan dalam kehidupan sehari-hari. Termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya. Adapun indikator siswa adalah sebagai berikut :

- a. Kendali kognitif merupakan keyakinan 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.
- b. Kendali emosi merupakan keyakinan individu dalam mengendalikan emosi dalam dalam sesuatu yang dilakukan.
- c. Mengontrol keputusan merupakan keyakinan individu dalam menentukan pilihannya sendiri terhadap sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.
- d. Kendali tingkah laku merupakan keyakinan dalam suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan

b. Konseling Kelompok teknik *modeling*

Konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mengentaskan masalah dan mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif. Langkah-langkah dalam proses *modeling* adalah sebagai berikut :

- a. Menetapkan bentuk penokohan (*live model, symbolic model, multiple model*)
- b. Pada live model, dipilih model yang bersahabat atau teman sebaya dengan konseli yang memiliki kesamaan seperti usia, dan status ekonomi.
- c. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model
- d. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli
- e. Kombinasikan modeling dengan aturan, instruksi, dan penguatan
- f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah
- g. Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.
- h. Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang mudah ke yang lebih sukar.
- i. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (Dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut, dan perilaku yang menyenangkan).

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara - cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan guna mencapai

objektivitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Skala *self control*

Metode pengumpulan data adalah cara - cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan guna mencapai objektivitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Skala likert menurut (Sugiyono : 2013) adalah sebagai berikut : “Model Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.” Untuk setiap pilihan jawaban diberi skor, maka responden harus menggambarkan, mendukung pernyataan. Untuk digunakan jawaban yang dipilih. dengan model skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel.

Tabel 3.1 Skala Penilaian Untuk Pernyataan Positif dan Negatif

NO	KETERANGAN	SKOR POSITIF	SKOR NEGATIF
1	Sangat setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Tidak setuju	2	3
4	Sangat tidak setuju	1	4

Tabel 3.2 Kisi-kisi panduan skala *self control*

Variabel	Indicator	Deskriptor	No Item	
			(+)	(-)
<i>1. Self Control</i>	1. Kendali Kognitif	1.1 Memikirkan pertimbangan sebelum bertindak	1,2,8	5,10,15
		1.2 Peka terhadap pikiran	3,4,9	6,7,12
		1.3 Peka terhadap perasaan orang lain	11,13,14	20,23,26
	2. Kendali Emosi	2.1 Mampu mengelola emosi	21,28,33	24,27,29
		2.2 Mengenali emosi sendiri	30,31,32	40,43,45
	3. Kendali Keputusan	3.1 Mampu membuat perencanaan	41,47,25,34,48	38,39,42,52,37
		3.2 Menentukan kegiatan sesuai dengan inisiatif pribadi	44,22	46,49
		3.3 Memilih kegiatan sesuai dengan kebutuhan	50,51,58	57,53,55
	4. Kendali Perilaku	4.1 Perilaku terhadap orang lain	35,60	36,59
		4.2 Mampu mengendalikan keadaan	16,17,18	54,56,19
				60

Kriteria skala siswa dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan :

i : interval
 NT : nilai tertinggi
 NR : nilai terendah
 K : jumlah kategori

$$i = \frac{NT-NR}{K} = \frac{(60 \times 4) - (60 \times 1)}{3} = \frac{240 - 60}{3} = \frac{180}{3} = 60$$

Tabel 3.3 Kriteria *self control* berdasarkan skala

Interval	Kriteria
180 – 240	Tinggi
120- 180	Sedang
60 – 120	Rendah

Berdasarkan tabel 3.3 kriteria *self control*, maka semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat *self control*nya, begitu juga, sebaliknya apabila skor yang diperoleh rendah maka menunjukkan rendahnya tingkat *self control*. Apabila skor yang diperoleh pada tingkat sedang, maka menunjukkan *self control* berada pada tingkat sedang.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Oleh karena itu, hendaknya peneliti melakukan pengujian terhadap instrumen yang digunakan.

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu struktur yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesalahan suatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan. Sebuah tes atau instrumen dikatakan valid apabila tes atau instrumen tersebut mengukur apa yang hendak diukur (Arikunto, 2011 :65).

Uji validitas digunakan dalam penelitian ini adalah isi (*content validity*). Validitas isi adalah validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional. Menurut Sukardi, (2003:123) untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat dari para ahli (*judgment expert*).

Selanjutnya dikonsultasikan dengan dosen pembimbing dan pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Kemudian para dosen akan memberikan keputusan terhadap instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan dan mungkin dirombak total.

Jika hasil uji ahli instrumen menunjukkan bahwa instrumen sudah tepat dan dapat digunakan dengan memperbaiki terlebih dahulu pilihan

kalimatnya maka instrumen tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Menghitung koefisien validitas isi, penulis menggunakan formula Aiken's V yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak jumlah orang terhadap suatu item. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan). Rumus dari Aiken's V adalah sebagai berikut :

$$V = \frac{s}{n(c-1)}$$

Keterangan :

- s :Jumlah total
- n :Jumlah ahli
- s :r – lo
- lo :Angka penilaian validitas yang rendah (dalam hal ini = 1)
- c :Angka penilaian validitasnya tertinggi (dalam hal ini = 4)
- r :Angka yang diberikan oleh seorang penilai.

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterpretasikan memiliki validitas yang tinggi. Berdasarkan asil perhitungan dengan rumus Aiken's V diatas maka dapat disimpulkan bahwa instrumen valid dan instrumen dapat digunakan.Untuk mengetahui tinggi rendahnya kevalidan menggunakan kriteria sebagai berikut:

Kriteria validitas isi menurut Koestoro & Basrowi (2006:244):

- 0,8 - 1,000 : sangat tinggi
- 0,6 - 0,799 : tinggi
- 0,4 - 0,599 : cukup tinggi
- 0,2 - 0,399 : rendah
- < 0,200 : sangat rendah

Sedangkan, koefisien validitas isi Aiken's V dari 60 item ada pada rentang 0,667 sampai dengan 0,889 dan rata-rata nilai V adalah 0,715 berkaidah keputusan tinggi. Dengan demikian, koefisien validitas skala *self control* ini dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006:178). Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen hanya item yang valid diuji dengan reliabilitas internal karena perhitungan berdasarkan instrumen saja. Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya akan menghasilkan data yang reliabel juga. Teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *alpha crombach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Gambar 3.3 Rumus Uji Reliabilitas

Keterangan:

- r_{11} = Reliabilitas instrumen
- k = Banyaknya butir pertanyaan
- $\sum S_i^2$ = Jumlah varian butir
- S_t^2 = Varian total

Indeks pengujian reliabilitas Alpha Crombach

0,90 – 1,00 = sangat tinggi

0,70 – 0,90 = tinggi

0,40 – 0,70 = sedang

0,20 – 0,40 = rendah

0,00 – 0,20 = kecil

Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan oleh peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,898 dengan kriteria tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiono, 2012).

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Arikunto (2006) menyatakan bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui *self control* siswa dapat digunakan dengan menggunakan konseling kelompok teknik *modelling*. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang

berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah data sampel

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka H_0 diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka H_0 ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di MTs Pelita Gedong Tataan, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Self control dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok teknik *modelling* pada siswa kelas VIII MTs Pelita Gedong Tataan tahun pelajaran 2016/2017. Hal ini terbukti dari hasil uji hipotesis dilakukan menggunakan uji *wilxocon* dengan kaidah keputusan berdasarkan nilai Z hitung sebesar -2.214 lebih kecil dari Z tabel (-2.214 > 1.645) maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya *self control* dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok teknik *modelling* pada siswa kelas VIII MTs Pelita Gedong Tataan tahun pelajaran 2016/2017 dan jika dilihat dari persentase peningkatan *self control*, rata-rata peningkatan sebesar 29,86%.

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah *self control* yang rendah dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok teknik *modelling* pada siswa kelas VIII MTs Pelita Gedong Tataan tahun pelajaran 2016/2017. Hal ini ditunjukkan dari

adanya peningkatan skor *self control* serta perubahan tingkah laku positif dari keenam siswa tersebut setelah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *modelling*.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di MTs Pelita Gedong Tataam adalah:

1. Kepada siswa

Bagi siswa yang memiliki *self control* rendah hendaknya mengikuti konseling kelompok yang diadakan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah, sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami suatu hambatan dalam membina hubungan dengan orang lain.

2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling kelompok apabila terdapat siswa yang memiliki *self control* dalam kelas yang rendah.

3. Kepada para peneliti lain

Kepada para peneliti yang hendak melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama hendaknya mencari subjek dan perlakuan lain untuk melihat efektifitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self control*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin. 2012. *Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Self-Control Siswa Yang Prokstinasi Akademik : Studi Kasus Siswa KelasVII SMP Jati Agung Sidoarjo 2011/2012*. Tesis. Surabaya: UIN Sunan Ampel
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____ 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Calhoun & Acocella. 2001. *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan Edisi Ketiga*. Terj. Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Chaplin, C. P. 2002. *Kamus psikologi*. Jakarta: Rajawali.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan praktek konseling psikoterapi.bandung* : PT Refika Aditama
- Dayakisni, Tri & Hudaniah 2003. *Psikologi Sosial*. UMM Press. Malang
Gunawan W. Adi.
- Freist, Jess dkk. 2011. *Teori Kepribadian Theories of personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. Nur dan Rini R.W S. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Arr-Ruzz Media.
- Goleman, Daniel 2007, *Social Intelligence: Ilmu Baru tentang Hubungan Antar Manusia*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Gunarsa, S.D. 2009. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. 2010. *Statistik jilid 2*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

- Komalasari, Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Permata Puri Media.
- Nurihsan, A. 2009. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung Refika Adita
- Prayitno dan Amti, E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- RS. Satmoko. 2002. *Psikologi tentang penyesuaian hubungan kemanusiaan edisi ke 3*
- Santrock, J.W. 2003. *Adolesence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta : Erlangga.
- Sugiyono. 2006. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung :Alfabeta.
- _____. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- _____. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sukardi, DK. 2003. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winkel, WS dan M.M Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Winkel dan Sri Hastuti, 2008. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta : Rineka Cipta