PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* PADA SISWA SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019

(Skripsi)

Oleh

AYU WIJAYANTI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2019

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* PADA SISWA SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh:

AYU WIJAYANTI

Permasalahan penelitian adalah *self control* siswa rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningatkan *self control* pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Eksperiment* dengan *Pretest and Posttest Design*. Subjek penelitian sebanyak 13 siswa yang memiliki *self control* yang rendah, sedang, dan tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self control*. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*, diperoleh zhitung = -3.180 < ztabel = 1.645 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulan dari penelitian adalah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningatkan *self control* pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

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

ABSTRACT

THE USE OF GUIDANCE ON DISCUSSION TECHNIQUE GROUPS TO IMPROVE STUDENT'S SELF CONTROL SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG ACADEMIC YEAR 2018/2019

By:

AYU WIJAYANTI

The problem in this research was the low of self control ability students. The purpose of this research was to find out the use of guidance on discussion technique group to improve self control ability students in SMP Negeri 8 Bandar Lampung Academic Year 2018/2019. The method of this research was quasi experiment with pretest and posttest design. Research's sample selected purposive sampling technique. Research's subjects of self control are 13 students who have a variative self control ability from low, medium, and high. Data collection techniques used a scale of self control. Result of this research showed that guidance on discussion technique groups can used to improve student's self control. This was shown by data analysis used Wilcoxon Matched Pairs Test showed a value $_{Zvalue}$= -3.180 < $_{Ztable}$ = 1.645. The result of this data analysis showed that Ho rejected and Ha accepted. Conclusion of this research is guidance on discussion technique groups could be used to improve student's self control in SMP Negeri 8 Bandar Lampung Academic Year 2018/2019.

Key words: guidance and counseling, guidance discussion technique group, self control.

PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* PADA SISWA SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh

Ayu Wijayanti

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar
Sarjana Pendidikan

Pada

Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2019

Judul Skripsi	:	**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TENIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* PADA SISWA SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019**
Nama Mahasiswa	:	Ayu Wijayanti
No. Pokok Mahasiswa	:	**1513052046**
Program Studi	:	**Bimbingan dan Konseling**
Jurusan	:	**Ilmu Pendidikan**
Fakultas	:	**Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama	Pembimbing Pembantu
Drs. Yusmansyah, M.Si.	**Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.**
NIP. 19600112 198503 1 004	NIP. 19841005 201903 2 012

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Yusmansyah, M.Si.** .....

Sekretaris : **Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.** .....

Penguji
Bukan Pembimbing : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.** .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **19 Agustus 2019**

SURAT PERNYATAAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Wijayanti

NPM : 151352046

Prodi/ Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya orang lain yang pernah diajukan guna memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebut dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 09 Agustus 2019
Yang membuat pernyataan,

METERAI TEMPEL
B8532AFF737098255
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Ayu Wijayanti
NPM. 15130052046

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Desa Sukasari Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara pada tanggal 18 Oktober 1997. Penulis merupakan putri pertama dari dua bersaudara, pasangan dari Bapak Jauhari dan Ibu Enok Susanti.

Penulis menempuh pendidikan formal di Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Sukasari dan lulus pada tahun 2009, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Tanjung Raja dan lulus pada tahun 2012, serta Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kotabumi dan lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Penerimaan Mahasiswa Perluasan Akses Pendidikan (PMPAP). Selanjutnya, pada tahun 2018 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Waway Karya. Kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Ngesti Karya, Kecamatan Waway Karya, Kabupaten Lampung Timur.

MOTTO

"Put Allah first, than you will never be the last."

-unknown-

"You are what you think.

Be positive, be grateful, be proud of your self."

-Ayu Wijayanti-

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Dengan Menyebut Nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahi Robbil'alamiin…
Teriring puji dan syukurku kepada Allah SWT
atas segala rahmat dan nikmat yang telah diberikan,
serta kekuatan, kesehatan, kelancaran, dan kesabaran dalam mengerjakan skripsi ini.
Sholawat beserta salam semoga selalu tercurah kepada junjunganku
Nabi Muhammad SAW.

Dengan segala kerendahan hati, ku persembahkan skripsi ini kepada:

Papa dan Mama yang selalu memberikan do'a,
motivasi, semangat, kasih sayang, dan menjadi pendengar yang baik.
Terima kasih untuk tidak menyerah dalam memperjuangkan kesuksesanku.

Adikku tercinta Jerry Mareta yang senantiasa menghibur dan memberikan semangat serta doa'a setiap waktu untuk keberhasilanku.

Sahabat-sahabat yang selalu menjadi *support system* dan *mood booster* terbaikku.

Almamaterku Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

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

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan rintangan serta kesulitan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Meningkatkan *Self Control* pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019" ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;

3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung;
4. Bapak. Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung sekaligus Dosen Pembimbing Utan terima kasih atas bimbingan, kritikan, dan saran yang telah diberikan kepada penulis;
5. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing Kedua yang begitu banyak memberikan masukan, bimbingan, motivasi, demi terselesaikannya skripsi ini;
6. Ibu Diah Utaminingsih S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Penguji Utama yang telah memberikan banyak masukan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini;
7. Segenap Bapak dan Ibu dosen serta pegawai di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu serta pengalaman yang tidak akan pernah terlupakan oleh penulis;
8. Ibu Hj. Ratnasari, S.Pd., MM., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 8 Bandar Lampung yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian;
9. Ibu Dra. Hj. Sri Susilawati, Ibu Teresa, S.Pd., Ibu Eka Rosita S.Pd., MM., Ibu Muryana, S.Pd., selaku koordinator dan guru-guru bimbingan dan konseling, seluruh dewan guru, staf tata usaha, dan siswa-siswi SMP Negeri 8 Bandar Lampung (RNH, RA, AYT, SNS, LFN, AKP, ASF, CDB, AIS, AFL, ZDM, dan AA) yang telah bersedia membantu penulis dalam melaksanakan penelitian ini;

10. Penyemangat dan motivasi keberhasilanku Papa dan Mama, terima kasih untuk limpahan kasih sayang, selalu berusaha memberikan yang terbaik, dan tidak pernah lelah memperjuangkanku;
11. Adik sekaligus kakak terbijakku, Jerry Mareta. Terima kasih selalu memberikan semangat dan do'a serta selalu mengalah untuk kepentinganku;
12. Sahabat dan *partner* terbaik Nadia Fitriani Asyari, terima kasih telah mau menemani perjalanan panjang ini. Membagi waktu dengan padatnya rutinitas, saling menguatkan dikala rasa lelah dan malas melanda, menjadi teman olahraga dadakan, dan segala *reward* atas segala pencapaian kita masing-masing menjadi moment yang paling dinantikan. *Let's have and enjoy another journey;*
13. Sahabat dan *care giver* terbaik yang pernah ada Junisa Amaliaz. Terima kasih telah memberikan uluran tangan di masa-masa terberatku tentang persahabatan. Terima kasih selalu memberikan perhatian ekstra saat aku sakit. *I'll always remember your kindness;*
14. *Support system* di semua kondisi Annisa Liandani, dan juga teman seperjuangan Ria Arianti dan Siska Ranida Sari, serta teman cari uang saku tambahan Niluh Titisari Karuna Putri, *you kill it guys!*;
15. Kakak tingkat sekaligus pembimbing 3 skripsiku, Kak Ade Erryanti, S.Pd., Kak Erika Yulianti Safitri, S.Pd., serta Kak Budi Mulyono, S.Pd., terima kasih banyak sudah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi ini;

16. Tetangga kamar kosan mulai dari mahasiswa baru Nurul Ambar Ayu, terima kasih sudah menjadi teman begadang, teman nonton film, *and being my human diary;*
17. Saudara-saudara seperjuanganku di Program Studi Bimbingan dan Konseling khususnya angkatanku yaitu 2015 yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu berbagi rasa baik suka maupun duka sejak awal menjadi mahasiswa baru yang selalu mendukung dan memberikan kebahagiaan di kampus tercinta;
18. Teman rasa saudaraku ”SALONPAS VS NIKAH”. Terima kasih sudah menjadi saudara satu atapku. Terima kasih atas segala pengalaman dan kenangan selama empat tahun terakhir. Berbagi suka dan duka dan saling mendukung satu sama lain. Semoga kita semua dapat kembali bersama dengan kesuksesan masing-masing. Aamiin;
19. Julid Squadku di Desa Ngesti Karya, Icha Silviana Devi, Ulfah Shadrina Adani, Widya Leony Putri, Annisa Destriara, Tinus Aptrines Putri, Diyah Ayu Purnamasari, Cempaka Sari Chrisdaniar, Riyan Yoga Darmawan, Sanjoko Putra Yuda terima kasih atas 45 hari yang begitu menyenangkan dan penuh dengan kenangan indah;
20. Kakak Tingkat dan Adik tingkat Bimbingan dan Konseling yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak sudah menyemangati dalam proses pembuatan skripsi ini;
21. Almamater ku tercinta Universitas Lampung; dan
22. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

Hanya harapan dan doa semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya dalam mengharapkan keridhaan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, anak dan keturunan penulis kelak. Aamiin.

Bandar Lampung, 07 Juli 2019

Penulis

Ayu Wijayanti

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL ..... **x**

DAFTAR GAMBAR xi

I. PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 8
C. Pembatasan Masalah 9
D. Rumusan Masalah 9
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian 9
1. Tujuan Penelitian 9
2. Manfaat Penelitian 9
F. Ruang Lingkup 10
G. Kerangka Pikir 11
H. Hipotesis Penelitian 14

II. **TINJAUAN PUSTAKA** 16
A. *Self Control* 16
1. Pengertian *Self Control* 16
2. Jenis-Jenis *Self Control* 17
3. Aspek *Self Control* 18
4. Ciri-Ciri *Self Control* 20
5. Faktor *Self Control* 22
6. Bentuk-Bentuk Perilaku *Self Control* 23
7. Peran *Self Control* pada Remaja 25
B. Layanan Bimbingan kelompok 26
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok 26
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok 28
3. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok 29
4. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok 31
5. Tahap Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok 34
6. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi 39
C. Pengggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Meningkatkan *Self Control* 40

III. METODOLOGI PENELITIAN 46

A. Tempat dan Waktu 46
B. Metode Penelitian..... 46
C. Prosedur Eksperimen 47
D. Populasi 52
E. Sampel..... 52
F. Variabel Penelitian 53
G. Definisi Operasional..... 53
H. Fokus Penelitian 55
I. Pengembangan Instrumen 55
J. Pengujian Instrumen Penelitian..... 58
1. Uji Validitas 59
2. Uji Reliabilitas 62
K. Teknik Analisis Data 63

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN 66
A. Pelaksanaan Eksperimen 66
1. Penyeleksian Anggota Kelompok 66
2. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi 67
3. Hasil yang diperoleh 70
4. Pengadministrasian *Posttest* 78
B. Deskripsi Hasil Penelitian 78
1. Deskripsi Data 79
2. Hasil *Posttest* 82
3. Data Skor Sebelum (*Pretest) dan* Sesudah (*Posttest*) Subjek dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi 83
C. Pengujian Hipotesis 104
D. Pembahasan 105
E. Keterbatasan Penelitian 111

V. KESIMPULAN DAN SARAN 112
A. Kesimpulan 112
1. Kesimpulan Statistik 112
2. Kesimpulan Penelitian 112
B. Saran 113

DAFTAR PUSTAKA 116

LAMPIRAN

1. Skala *Self Control* 120
2. Hasil Uji Ahli 124
3. Perhitungan Hasil Uji Ahli 130
4. Hasil Uji Reliabilitas 133
5. Hasil Uji Wilcoxon 136
6. Tabel Z 137
7. Daftar Hadir Anggota Bimbingan Kelompok 139
8. Kritik dan Saran dari Guru BK SMP Negeri 8 Bandar Lampung..... 144
9. Dokumentasi 148

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Rancangan Kegiatan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Saran 50
2. Skor Penilaian Instrumen Penelitian 56
3. Kisi-kisi Skala *Self Control*..... 56
4. Kriteria *Self Control* Siswa 58
5. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian 66
6. Data Calon Anggota Kelompok..... 67
7. Topik Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi 70
8. Penilaian Segera Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi 72
9. Rekapitulasi Penilaian Segera *(Laiseg)*Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi 77
10. Kriteria kemampuan *self control* siswa..... 80
11. Data Subjek Penelitian Sebelelum Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi (*Pretest*) 81
12. Kondisi *self control Siswa* Setelah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi (*Posttest*) 82
13. Skor *pretest* dan *posttest self control* siswa 83

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Pemikiran 14
2. Desain Eksperimen 47
3. Grafik Peningkatan *Self Control* 84
4. Grafik Peningkatan *Self control* pada AA 86
5. Grafik Peningkatan *Self control* pada LFN 87
6. Grafik Peningkat *Self control* AKP 88
7. Grafik Peningkatan *Self Control* RA 90
8. Grafik Peningkatan *Self Control* pada CDB 91
9. Grafik Peningkatan *Self Control* pada AFL 93
10. Grafik Peningkatan *Self Control* pada SNS 94
11. Grafik Peningkatan *Self control* ZDM 95
12. Grafik Peningkatan *Self Control* ASF 97
13. Grafik Peningkatan *Self Control* pada CJA 99
14. Grafik Peningkatan *Self Control* pada AIS 100
15. Grafik Peningkatan *Self Control* pada AYT 102
16. Grafik Peningkatan *Self Control* RNH 103

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan adalah proses sepanjang hidup. Salah satu fase dalam perkembangan kehidupan manusia adalah masa remaja. Masa remaja adalah masa yang paling dicemaskan oleh sebagian orang tua di berbagai kalangan. Hal ini dikarenakan pada masa remaja individu mengalami perubahan-perubahan yang sangat cepat, baik itu dari aspek fisik, kognitif, dan psikomotor, yang dapat menyababkan berbagai dampak di kehidupan individu.

Remaja harus bisa menyikapi perubahan-perubahan tersebut dengan baik. Menurut Rice (Gunarsa, 2004), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya *(storm and stress period).*

Berdasarkan kutipan Rice tersebut, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan individu dari anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan serta dipengaruhi oleh lingkungan dan karakteristik di dalam diri remaja itu sendiri.

Individu yang memasuki masa remaja mulai menumbuhkan sikap kritis kepada siapapun, bahkan remaja mulai berani menentang perkataan orang tuanya jika tidak sesuai dengan apa yang diinginkan atau dipikirkannya. Ini diakibatkan oleh cara pandang yang berbeda antara remaja dengan orang dewasa.

Remaja memiliki tingkat perkembangan emosi yang cenderung tidak terkontrol dengan baik karena pada usia remaja seseorang mengalami puncak emosional dalam hidupnya. Puncak emosional inilah yang akhirnya menimbulkan berbagai masalah dan kenakalan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain seperti membolos, kabur dari rumah, memakai pakaian yang tidak sopan, melawan orang tua, berkelahi, melakukan tawuran, meminum minuman keras, memakai narkoba, mencuri, berjudi, membunuh, memperkosa dan sebagainya.

Usaha yang dapat dilakukan oleh individu untuk menanggulangi permasalahan dan kenakalan-kenakalan tersebut adalah dengan menumbuhkan dan mengembangkan *self control* (kontrol diri). Hal ini selaras dengan pendapat Santrock (2003) yang mengungkapkan bahwa kenakalan remaja merupakan kegagalan remaja untuk mengembangkan *self control* yang cukup dalam hal tingkah laku.

Self control adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan tingkah laku sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku di masyarakat. *Self control* juga merupakan serangkaian proses untuk membentuk diri individu ke arah yang lebih positif serta meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sehingga dapat diterima oleh masyarakat. Tingkah laku dapat di kontrol melalui berbagai cara yaitu menghindar, penjenuhan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Alwisol, 2009). Apabila individu memiliki *self control* yang baik, maka dia akan lebih fokus terhadap tujuan-tujuan yang ingin dicapai, mampu memilih tindakan yang memberikan manfaat, tidak terpengaruh terhadap keinginan untuk melakukan perbuatan yang hanya dapat menimbulkan kesenangan sementara atau sesaat. Kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya menjadi sangat penting untuk meminimalkan perilaku buruk yang banyak dijumpai karena rendahnya kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa apabila individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik maka akan meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sehingga dapat diterima oleh masyarakat serta meminimalisir perilaku buruk yang dimilikinya.

Kemampuan dalam mengendalikan diri erat kaitannya dengan kondisi kognitif individu, semakin baik kondisi kognitif seseorang maka akan semakin baik pula pengendalian dirinya. Menurut Piaget (Santrock, 2003) remaja pada usia 11 sampai dengan 15 tahun mengalami tahap pemikiran operasional formal, dimana remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikir tetapi mereka juga mampu membayangkan situasi rekaan,

kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis dan mencoba mengubahnya dengan pemikiran logis. Dengan pemikiran operasional formal ini, remaja sudah membayangkan kemungkinan-kemungkinan dalam keputusan mengambil suatu tindakan.

Kemampuan mengendalikan diri juga dipengaruhi oleh usia seseorang seperti yang telah dikemukakan diatas bahwa, apabila seorang individu memasuki usia remaja maka seharusnya ia sudah mampu mengontrol dirinya dengan baik karena remaja sudah dapat membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang akan ia terima apabila mengambil suatu tindakan.

Bentuk-bentuk perilaku pelanggaran sebagai akibat dari rendahnya kemampuan (*self control)* siswa, diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori menurut Gorton (1976). Kategori pertama yaitu, perilaku tidak sesuai yang dilakukan siswa dalam kelas berupa tindakan membantah atau menjawab kata-kata guru dengan kasar, tidak memperhatikan penjelasan guru, mengganggu teman lain, melakukan perusakan, mengucapkan kata-kata kotor, menyontek dan menyerang teman. Kategori kedua yaitu, perilaku tidak sesuai yang dilakukan di luar kelas, meliputi berkelahi, merokok, mengkonsumsi obat-obat terlarang, mencuri, berjudi, membuang sampah sembarangan. Kategori ketiga yaitu, melakukan tindakan yang digerakkan seseorang, misalnya demonstrasi, berada di tempat-tempat terlarang di lingkungan sekolah bersama teman-temannya, misalnya bermain-main di laboratorium, membolos, dan terlambat hadir di kelas atau sekolah akibat terlalu banyak bermain.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada guru BK di SMP Negeri 8 Bandar Lampung diperoleh informasi bahwa ada beberapa siswa yang memiliki *self control* rendah. Hal ini dapat diketahui dari beberapa kejadian dilapangan seperti terdapat beberapa siswa yang tidak masuk kelas pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, berkelahi dengan temannya karena emosi yang kurang stabil, terlambat masuk kelas dikarenakan terlalu asyik mengobrol di warung depan sekolah dengan teman- temannya, menyontek ketika ada tugas maupun ujian, serta membully teman yang memiliki kekurangan dari segi fisik tubuh yang kurus atau gemuk, tubuh yang pendek atau jangkung.

Semakin berkembangnya zaman, permasalahan remaja semakin kompleks, terutama yang berhubungan dengan *self control*, hal ini membuat Guru dan masyarakat seringkali mengeluhkan perilaku yang ditampikan oleh remaja, yang sebenarnya bersumber dari ketidamampuannya dalam mengontrol dirinya. Kay (Syamsu Yusuf, 2006) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, norma, dan prinsip-prinsip hidup. Remaja yang memiliki *self control* yang baik, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat.

Dari fenomena yang terungkap tersebut, maka peran Guru Pembimbing sangatlah penting untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self control*, sehingga siswa dapat terhindar dari hal-hal yang dapat menghambat berkembanganya potensi yang ada dalam dirinya secara maksimal. Salah satu

layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa di tingkat remaja adalah layanan bimbingan kelompok. Hal ini dikarenakan, bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan secara berkelompok, dan remaja lebih menyukai jika suatu kegiatan dilakukan secara berkelompok. Pernyataan ini didukung dengan pendapat Tirtarahardja (Pratiwi, 2008) yang menyatakan bahwa remaja merasa senang apabila berada dalam suatu kelompok yang terdiri dari orang-orang yang bersamaan usianya, antara lain kelompok bermain pada masa kanak-kanak, kelompok monoseksual yang beranggotakan anak-anak sejenis kelamin, atau *gang*.

Kenyataan di lapangan, bimbingan kelompok belum dilaksanakan secara optimal oleh guru pembimbing di sekolah. Berdasarkan hasil survey di SMP N 8 Bandar Lampung pada Bulan September 2018, diperoleh informasi bahwa di sekolah tersebut belum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok secara optimal, meskipun sudah diprogramkan dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Menurut Gazda (Prayitno dan Amti, 2004) bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan pemberian informasi pada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan dinamika kelompok agar para siswa dapat memperoleh berbagai informasi dan membahasnya bersama-sama yang berguna dalam kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, serta dalam pertimbangan pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Dari uraian tersebut di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang tepat diberikan kepada siswa di tingkat remaja, dengan memanfaatkan dinamika kelompok, guru pembimbing dapat membantu anggota kelompok untuk memahami diri dan mengenali hal-hal yang dapat menghambat siswa untuk mengembangkan potensinya secara maksimal, terutama yang berkaitan dengan masalah *self control.*

Agar pelaksanaan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk peningkatan *self control* siswa menjadi lebih optimal, peneliti menggunakan teknik diskusi untuk membahas hal-hal yang berkaitan dengan *self control.* Karena dengan menggunakan teknik diskusi kegiatan bimbingan kelompok akan lebih kondusif dan lebih mudah terciptanya suasana interaktif yang positif antar anggota kelompok dalam pemecahan masalah. Menurut Djamarah (2005) diskusi kelompok merupakan suatu proses yang melibatkan sekelompok individu dalam suatu interaksi tatap muka secara kooperatif untuk tujuan membagi informasi, membuat keputusan, dan memecahkan masalah. Sedangkan menurut Hartinah (2009) mengatakan bahwa yang terpenting dari diskusi dalam bimbingan kelompok, peserta didik memperoleh sesuatu yang berguna dalam pengembangan dirinya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik diskusi tepat digunakan untuk siswa di tingkat remaja, karena didalamnya ada proses interaksi yang bertujuan membuka wawasan siswa, saling bertukar informasi, berbagi pengalaman, belajar membuat keputusan yang tepat, dan memecahkan masalah yang berguna dalam pengembangan diri siswa. Dengan demikian

setelah diberikan beberapa kali layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, para siswa dapat meningkatkan *self control* atau kontrol diri yang mereka miliki. Sehingga apabila *self control* yang dimiliki oleh para siswa sudah cukup baik maka tidak ada lagi masalah-masalah yang muncul di sekolah yang berkaitan dengan rendahnya *self control* siswa.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti memutuskan untuk mengambil penelitian eksperimen dengan judul "Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Meningkatkan *Self Control* pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka masalah yang dapat diidentifikasikan adalah sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa siswa yang tidak masuk kelas ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung;
2. Terdapat siswa yang berkelahi dengan temannya akibat emosi yang kurang stabil;
3. Terdapat siswa yang menyontek ketika ada tugas maupun ujian;
4. Terdapat beberapa siswa yang *membully* temannya yang memiliki kekurangan fisik seperti kelebihan berat badan, pendek, terlalu kurus, ataupun terlalu tinggi;
5. Kurangnya informasi yang diperoleh siswa mengenai cara mengontrol diri sesuai dengan tingkat perkembangan;

6. Belum dimanfaatkannya layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk menangani masalah siswa khususnya pada *self control;*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan *self control* pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi, dan pembatasan masalah tersebut di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan *self control* siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019? "

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

   Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self control* siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

2. Manfaat Penelitian

   Kegunaan atau manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Manfaat Teoritis

Sasaran teoritis penelitian ini adalah untuk mengembangkan ilmu pendidikan, khususnya Bimbingan dan konseling mengenai penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan *self control* siswa.

b) Manfaat Praktis

1) Sebagai masukan terhadap ide-ide pemikiran bagi sekolah untuk meningkatkan *self control* dengan bimbingan dan konseling
2) Sebagai kontribusi bagi guru pembimbing untuk lebih meningkatkan mutu layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam meningkatkan *self control* siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

F. Ruang Lingkup Penelitian

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

a. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah meningkatkan *self control* siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

b. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

c. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

G. Kerangka Pikir

Kemampuan mengendalikan diri yang dimiliki oleh seorang siswa sebagai remaja dapat membantu mereka dalam mengurangi atau mencegah perilaku-perilaku negatif yang sering muncul pada usia remaja. *Self control* adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan tingkah laku sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku di masyarakat. *Self control* juga merupakan serangkaian proses untuk membentuk diri individu ke arah yang lebih positif serta meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sehingga dapat diterima oleh masyarakat.

Kemampuan dalam mengendalikan diri sangat erat kaitannya dengan kondisi kognitif individu, semakin baik kondisi kognitif seseorang maka akan semakin baik pula pengendalian dirinya. Remaja pada usia 11 sampai dengan 15 tahun mengalami tahap pemikiran operasional formal, dimana remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikir tetapi mereka juga mampu membayangkan situasi rekaan, kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis dan mencoba mengubah nya dengan pemikiran logis. Dengan pemikiran operasional formal ini, remaja sudah membayangkan kemungkinan-kemungkinan dalam keputusan mengambil suatu tindakan.

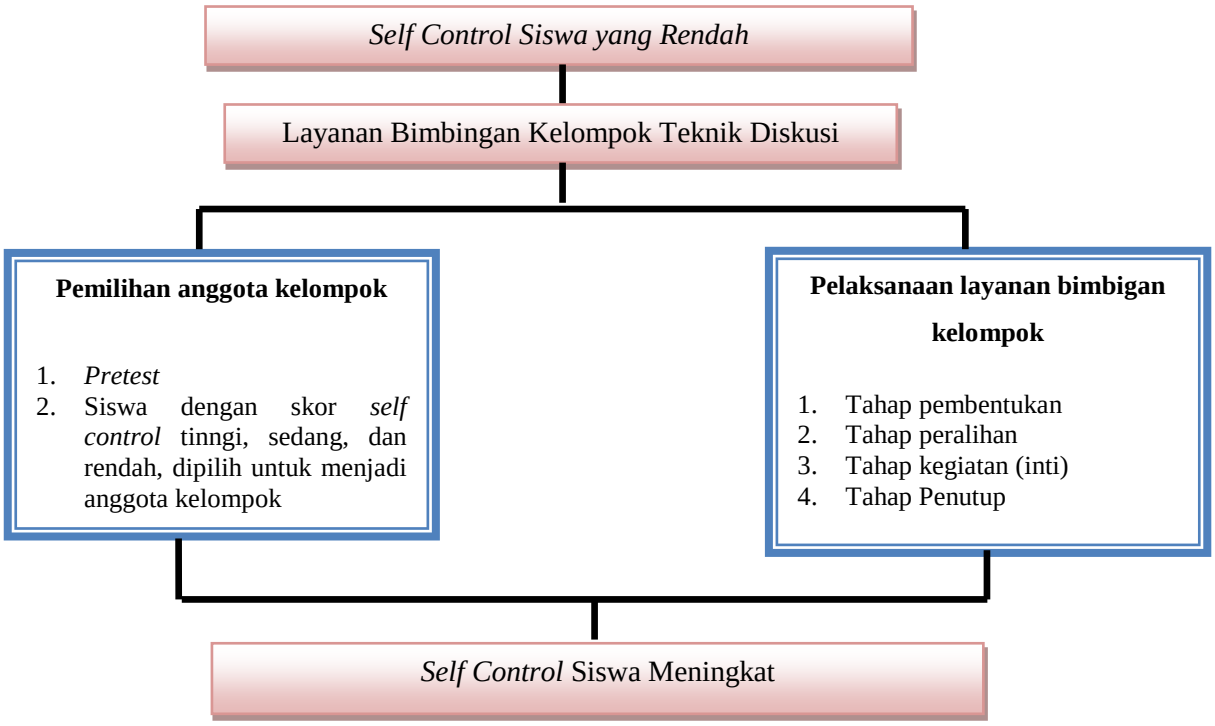
Namun berdasarkan fakta yang peneliti dapatkan di SMP Negeri 8 Bandar Lampung, begitu banyak perilaku –perilaku negatif yang dimunculkan oleh para remaja yang tidak sesuai dengan norma serta aturan yang berlaku di masyarakat. Kemampuan mengendalikan diri yang rendah membuat remaja melakukan hal-hal yang kurang dapat diterima oleh lingkungan sekitar khususnya lingkungan sekolah, seperti terdapat beberapa siswa yang tidak masuk kelas pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, berkelahi dengan temannya karena emosi yang kurang stabil, terlambat masuk kelas dikarenakan terlalu asyik mengobrol di warung depan sekolah dengan teman-temannya, menyontek ketika ada tugas maupun ujian, serta membully temannya yang memiliki kekurangan dari segi fisik seperti memiliki tubuh yang gemuk atau kurus, pendek atau jangkung, dan lain sebagainya.

Permasalahan tersebut di atas, tentu saja baik secara langsung maupun tidak langsung akan menghambat proses belajar peserta didik sehingga tidak bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Siswa akan mengalami hambatan dalam mencapai tujuan pembelajaran apabila memiliki *self control* yang rendah, maka kemampuan *self control* sangat penting bagi siswa ketika mereka dibangku sekolah terutama pada tingkatan Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Upaya meningkatkan *self control* melalui layanan bimbingan kelompok dilakukan berdasarkan tahap-tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, inti, dan penutup. Melalui layanan bimbingan kelompok siswa dapat saling memberi maupun menerima informasi, belajar untuk berinteraksi dengan orang lain, mematuhi norma-

norma yang telah disepakati oleh kelompok, dan menerima kondisi orang lain. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok diharapkan adanya perubahan pada peserta didik berkaitan dengan aspek-aspek *self control* yaitu *cognitive control, behavior control, and decision control.*

Berdasarkan tujuan tersebut, layanan bimbingan kelompok yang peneliti lakukan adalah bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Teknik diskusi merupakan proses interaksi yang bertujuan membagi informasi, membuat keputusan, dan memecahkan masalah yang berguna dalam pengembangan diri peserta didik. Topik-topik yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok berkaitan dengan aspek dalam *self control* yaitu kemampuan dalam mengontrol kognitif *(cognitive control,* kemampuan dalam mengontrol perilaku *(behavior control),* kemampuan dalam mengambil keputusan *(decision control)*. Dari pemaparan tersebut di atas, maka kerangka pemikiran penelitian ini dapat dijelaskan melalui gambar berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah "Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan *self control* pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019."

Berdasarkan hipotesis penelitian tersebut, penulis mengajukan hipotesis statistik penelitian ini sebagai berikut :

Ho: Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi tidak dapat meningkatkan *self control* siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

Ha: Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan *self control* siswa kelas SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

Untuk menguji hipotesis ini peneliti menggunakan uji statistik dengan uji z. Dengan ketentuan jika hasil apabila $z_{hitung} > z_{tabel}$ maka hipotesis Ha ditolak dan Ho yang diterima, tetapi jika $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka Ha diterima dan Ho ditolak.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. *Self Control* (Kontrol Diri)

1. Pengertian *Self Control (*Kontrol Diri)

Individu adalah makhluk sosial yang harus senantiasa beriteraksi dengan orang lain dan diharapkan dapat mengontrol tingkah laku sesuai dengan aturan yang diterapkan. Berbagai permasalahan yang terjadi diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang khususnya pelajar dalam mengontrol dirinya seperti merokok di sekolah, membolos, membully, berpacaran, berkelahi adalah beberapa contoh ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya.

Self Control merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur, mengontrol tingkah laku sesuai dengan norma yang ada pada masyarakat. Tingkah laku dapat di kontrol melalui berbagai cara yaitu menghindar, penjenuhan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Alwisol, 2009). Menurut kamus psikologi (Chaplin, 2002), definisi kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. *Self control* dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat *preventif* dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari *stressor-stressor* lingkungan (Ghufron dan Risnawita, 2010).

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya dan berperilaku sesuai dengan norma dan aturan yang ada pada masyarakat. Tingkah laku dapat di kontrol melalui berbagai cara agar dapat mengurangi efek psikologis yang negatif serta individu mampu menyesuaikan tingkah lakunya dan diterima secara sosial oleh masyarakat.

2. Jenis-Jenis *Self Control*

Self control dibagi menjadi beberapa jenis, Block dan Block (Lazarus, 1976) mengemukakan ada tiga jenis *self control* yakni:

a) *Over control,* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Individu dengan *over control* cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala situasi yang ia hadapi;

b) *Under control,* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Under control* pada diri individu akan sangat rentan menyebabkan dirinya lepas kendali dalam berbagai hal dan menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana;

c) *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. *Appropriate control* sangat dibutuhkan individu agar mampu berhubungan secara tepat dengan diri dan lingkungannya. Jenis kontrol diri ini akan memberikan

manfaat bagi individu karena kemampuan mengendalikan impuls cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa jenis *self control* dibagi menjadi tiga meliputi *over control* yaitu individu yang terlalu banyak menahan diri dalam merespon stimuli, *under control* yaitu individu yang cenderung melepaskan respon yang bebas terhadap stimuli , dan *appropriate control* yaitu kemampuan mengendalikan impuls yang cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil.

3. Aspek *Self Control* (Kontrol Diri)

Berdasarkan konsep Averill (1973), terdapat 3 aspek *self control*, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

a. Behavioral control

Behavioral control merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability).*

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan

menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan mengatasi intensitasnya.

b. Cognitive control

Cognitive control merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi *(information gain)* dan melakukan penilaian *(appraisal)*. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Decisional control

Decision control merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *Self control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi

baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek dalam kontrol diri seperti, kemampuan dalam mengatur pelaksanaan, kemampuan memperoleh informasi, kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan.

4. Ciri-Ciri *Self Control* (Kontrol Diri)

Ciri-ciri seseorang mempunyai kontrol diri yang baik menurut Logue (1995) yaitu sebagai berikut:

a Tetap bertahan mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan. Individu akan tekun terhadap tugas yang dikerjakannya walaupun ia merasa kesulitan karena adanya hambatan baik dari dalam maupun dari luar dirinya;

b Dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada. Kecenderungan individu dalam menaati aturan dan norma yang berlaku mencerminkan kemampuannya dalam mengendalikan diri meskipun sebenarnya individu ingin melanggar aturan dan norma tersebut;

c Tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi kemarahan (mampu mengendalikan emosi negatif). Kemampuan merespon stimulus

dengan emosi positif membantu individu untuk terbiasa mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai harapan lingkungan.

d Toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan yang besar

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *self control* tinggi memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku, kemampuan menunda kepuasan, serta toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan.

Menurut Gufron & Rini Risnawita (2010) individu yang memiliki tingkat kemampuan *self control* yang rendah cenderung mudah kehilangan kendali, memiliki kepercayaan diri yang rendah, tidak efektif dalam menjalankan aktivitas karena emosi yang tidak terkontrol, tidak tahan terhadap berbagai tekanan, dan mengandalkan orang lain.

Individu yang memiliki kemampuan *self control* yang sedang sudah sanggup memberikan respon dengan tenang dan mendiskusikannya secara *fair*, dan sudah bisa mengelola tekanan secara efektif, tidak mempengaruhi hasil pekerjaan atau tidak mempengaruhi proses pekerjaan.

Individu yang memiliki tingkat *self control* yang tinggi bisa memberikan respon secara aktif, bisa membangun hubungan yang lebih positif dan mengantisipasi masalah, serta bisa menenangkan diri anda dan orang lain atau sanggup memainkan peranan sebagai *leader*.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa individu memiliki tingkat *self control* yang beragam seperti rendah, tinggi, dan sedang.

Individu yang memiliki tingkat *self control* yang rendah cenderung mudah kehilangan kendali. Individu dengan kemampuan *self control* yang sedang sudah sanggup memberikan respon dengan tenang dan mendiskusikannya secara *fair,* serta individu dengan kemampuan *self control* yang tinggi bisa membangun hubungan yang lebih positif dan mengantisipasi masalah, serta bisa menenangkan diri anda dan orang lain atau sanggup memainkan peranan sebagai *leader*.

5. Faktor *Self Control* (Kontrol Diri)

Self control dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Logue (1995) faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *self control* yakni faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetik yang mempengaruhi *self control* adalah usia. Umumnya *self control* berkembang sesuai bertambahnya usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik pula kemampuan individu tersebut dalam mengontrol dirinya. Anak-anak cenderung berperilaku impulsif dan lebih dapat mengendalikan diri sesuai pertambahan usianya.

Kemudian ada juga faktor eksternal. Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga dan lingkungan pergaulan. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang, bila orang tua menerapkan disiplin pada anaknya dan menerapkan sikap disiplin secara intens dan konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan maka sikap konsisten itu akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi *self control* baginya. Tidak hanya

lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan pun menjadi salah satu faktor eksternal dalam menentukan kemampuan seseorang pada *self control* yang dimilikinya yang biasanya merupakan teman sebaya. Lingkungan pergaulan bisa menjadi salah satu faktor yang mendukung terbentuknya *self control* yang baik namun juga dapat menjadi faktor yang menghambat apabila tidak sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku di masyarakat serta aturan-aturan yang telah diterapkan di lingkungan keluarga.

Dari berbagai situasi, 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 akibat suatu perilaku. Bandura (1997) menyatakan, seseorang tidak hanya belajar dari mengamati perilaku orang lain, tetapi juga belajar dari efek yang ditimbulkan oleh suatu perilaku.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self control* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti faktor internal yaitu usia seseorang yang telah dikemukakan sebelumnya, dan juga faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan pergaulan.

6. Bentuk-Bentuk Perilaku *Self Control*

Bentuk-bentuk perilaku pelanggaran sebagai akibat dari rendahnya kemampuan *self control* siswa, diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori menurut Gorton (1976). Kategori pertama yaitu, perilaku tidak sesuai yang dilakukan siswa dalam kelas berupa tindakan membantah atau

menjawab kata-kata guru dengan kasar, tidak memperhatikan penjelasan guru, mengganggu teman lain, melakukan perusakan, mengucapkan kata-kata kotor, menyontek dan menyerang teman. Kategori kedua yaitu, perilaku tidak sesuai yang dilakukan di luar kelas, meliputi berkelahi, merokok, mengkonsumsi obat-obat terlarang, mencuri, berjudi, membuang sampah sembarangan. Kategori ketiga yaitu, melakukan tindakan yang digerakkan seseorang, misalnya demonstrasi, berada di tempat-tempat terlarang di lingkungan sekolah bersama teman-temannya, misalnya bermain-main di laboratorium, membolos, dan terlambat hadir di kelas atau sekolah akibat terlalu banyak bermain.

Penelitian yang dilakukan oleh Masita dan Irna Minauli (2012) tentang Hubungan Kontrol Diri dan Iklim Sekolah dengan Perilaku *Bullying*, menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *bullying*. Hal ini berarti bahwa semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi perilaku *bullying* pada siswa dan sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *bullying.*

Penelitan selanjutnya dilakukan oleh Fazrin Taufan H (2016) tentang Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku *Bullying.* Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku *bullying*, artinya semakin tinggi regulasi dan kontrol diri siswa maka akan semakin rendah perilaku *bullying* pada siswa tersebut, begitupun sebaliknya

semakin rendah regulasi emosi dan kontrol diri siswa maka akan semakin tinggi perilaku *bullying* pada siswa tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk perilaku pelanggaran akibat *self control* yang rendah meliputi tindakan membantah atau menjawab kata-kata guru dengan kasar, tidak memperhatikan penjelasan guru, mengganggu teman lain, melakukan perusakan, mengucapkan kata-kata kotor, menyontek dan menyerang teman, berkelahi, merokok, mengkonsumsi obat-obat terlarang, mencuri, berjudi, membuang sampah sembarangan, demonstrasi, bermain-main di laboratorium, membolos, dan terlambat hadir di kelas atau sekolah akibat terlalu banyak bermain dengan teman-temannya. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* merupakan salah satu bentuk perilaku yang disebabkan oleh kemampuan seseorang dalam mengontrol diri yang rendah. Semakin tinggi kontrol diri siswa maka akan semakin rendah perilaku *bullying* pada siswa tersebut, begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol diri siswa maka akan semakin tinggi perilaku *bullying* pada siswa tersebut.

7. Peran *Self Control* pada Remaja

Pelanggaran norma yang seringkali dilakukan oleh remaja, merupakan cerminan kegagalan remaja dalam mengembangkan *self control.* Remaja dengan tingkat kontrol diri tinggi semestinya mampu mengontrol stimulus eksternal yang dapat mempengaruhi tingkah laku. Menurut Iga Serpianing Aroma dan Dewi Retno Suminar (2012) semakin tinggi tingkat kontrol diri

maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri subjek maka semakin tinggi kecenderungan perilaku kenakalan remajanya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *self control* pada remaja sangat penting.

Berdasarkan perkembangan kognitif menurut Piaget remaja telah mencapai tahap pelaksanaan operasional formal (Hurlock, 1997). Pada tahap operasional formal remaja mampu memutuskan, menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya. Kemampuan pengendalian diri pada remaja berkembang seiring dengan kematangan emosi yang dimiliki oleh remaja.

Remaja dikatakan matang emosinya ketika remaja tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu pada saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosi dengan cara-cara yang dapat diterima (Hurlock, 1997). Remaja memerlukan kemampuan mengontrol diri yang kuat dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya agar perilaku yang ditampilkan dapat diterima secara positif.

B. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan kelompok (8-15 orang) dalam pelaksanaannya. Istilah bimbingan kelompok mengacu pada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus pada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi.

Isinya dapat meliputi informasi pendidikan, pekerjaan, pribadi, sosial, bertujuan menyediakan bagi anggota-anggota kelompok informasi akurat yang membantu mereka membuat perencanaan dan keputusan hidup yang lebih tepat (Gibson, 2011).

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang yang diberikan dalam suasana kelompok (Prayitno dan Amti, 2004). Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dan pengambilan keputusan atau tindakan tertentu (Sukardi dan Kusmawati, 2008).

Menurut Wibowo (2005) bimbingan kelompok sebagai suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan serta pemberian informasi kepada suatu kelompok yang dilakukan oleh seorang ahli dengan menggunakan

dinamika kelompok yang bertujuan untuk menambah ilmu pengetahuan serta mengembangkan potensi yang dimilikinya. Dengan melalui layanan bimbingan kelompok, individu diharapkan dapat memperbaiki diri dan meningkatkan pemahaman terhadap dirinya sendiri, dapat mengontrol perilaku sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku di masyarakat, dapat mengambil keputusan secara tepat, sehingga dapat tercapainya kehidupan yang bagus baik sebagai seorang individu maupun pelajar.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Setiap kegiatan yang dilakukan pasti mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai begitu pula dengan bimbingan kelompok. Tujuan bimbingan keolompok juga dapat dilihat dari dua sisi yaitu tujuan secara umum dan tujuan secara khusus, seperti yang dijelaskan oleh Prayitno (2004) tujuan bimbingan kelompok dapat dibagi menjadi dua, yaitu tujuan secara umum dan tujuan secara khusus. Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta. Sedangkan tujuan khusus layanan bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan *actual* (hangat) dan menjadi perhatian peserta.

Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi, verbal maupun non verbal ditingkatkan.

Pendapat lain mengenai tujuan bimbingan kelompok dikemukakan oleh Winkel dan Hastuti (2004) yaitu supaya orang yang dilayani menjadi mampu mengatur kehidupan sendiri, memiliki pandangannya sendiri dan tidak sekedar meniru pendapat orang lain, mengambil sikap sendiri, dan berani menanggung sendiri efek serta konsekuensi dari tindakan-tindakannya. Selanjutnya Sukardi dan Kusmawati (2008) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk menunjang pemahaman- pemahaman dan kehidupan siswa sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli mengenai tujuan bimbingan kelompok diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah siswa dapat mengungkapkan pendapat serta menerima pendapat orang lain, dapat bersosialisasi dengan baik, mampu berkomunikasi dengan baik, menunjang pemahaman siswa mengenai dirinya dan mampu membuat keputusan sendiri sehingga dapat mencapai perkembangan diri yang optimal dan terlaksananya kehidupan efektif sehari-hari.

3. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok tidak terlepas dari asas-asas yang harus dipatuhi agar tujuan bimbingan kelompok dapat tercapai. Menurut Prayitno (2004) asas-asas yang harus dipatuhi dalam bimbingan kelompok meliputi:

a) Kesukarelaan

Sikap sukarela harus ada dalam diri konselor maupun klien. Klien secara sukarela mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Sedangkan pihak konselor hendaknya member bantuan secara sukarela tanpa ada unsur keterpaksaan.

b) Keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan asas untuk mempermudah pencapaian tujuan bimbingan yang diharapkan. Anggota kelompok harus terbuka tentang pengalaman yang dimilikinya dan mampu menceritakannya kepada anggota kelompok lainnya.

c) Kegiatan

Proses bimbingan kelompok dapat dikatakan berhasil apabila klien dapat menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam menyelesaikan topik yang dibahas. Asas kegiatan ini menghendaki agar setiap anggota kelompok aktif dalam mengemukakan pendapat, menyangga, dan aktif berbicara dalam kegiatan kelompok.

d) Kenormatifan

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok harus berkembang sejalan dengan norma-norma yang berlaku.

e) Kekinian

Masalah yang dibahas dalam proses bimbingan kelompok adalah masalah sekarang, artinya topik yang dibahas merupakan topik-topik yang bersifat aktual.

f) Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas yang penting dalam layanan bimbingan Kelompok. Apa yang dibicarakan dan terjadi dalam kelompok harus dijaga kerahasiaannya oleh semua anggota kelompok dan tidak boleh disebarluaskan pada pihak-pihak lain.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa asas-asas dalam bimbingan kelompok diantaranya ialah asas kesukarelaan yaitu peserta dengan sukarela mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tanpa suatu paksaan. Asas keterbukaan yaitu kesediaan peserta untuk menceritakan atau membagikan semua informasi yang dimilikinya. Asas kegiatan yaitu berlangsungnya kegiatan bimbingan kelompok. Asas kenormatifan yaitu segala aturan yang diterapkan selama mengikuti layanan bimbingan kelompok harus ditaati. Asas kekinian yaitu permasalahan atau topik yang dibahas adalah hal yang terjadi sekarang dan saat ini. Asas kerahasiaan yaitu segala bentuk informasi pribadi yang tidak boleh diceritakan kepada umum berdasarkan kesepakatan yang telah dilakukan sebelumnya. Namun, pada dasarnya hasil bimbingan kelompok ini dapat dibagikan ke orang lain kecuali hal-hal yang sangat bersifat pribadi dan atas kesepakatan bersama.

4. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Komponen-komponen yang harus diperhatikan sehingga bimbingan kelompok dapat berjalan menurut Prayitno (2004) adalah:

a) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional.

Sebagaimana untuk jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan bimbingan kelompok. PK diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok antara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dalam bimbingan kelompok. PK agar dapat menjalankan tugas dan kewajibannya secara profesional, hendaknya memiliki karaktristik sebagai seorang yang mampu membentuk dan mengarahkan kelompok sehingga terjadi dinamika kelompok, berwawasan luas dan tajam, serta memiliki kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman.

Sehubungan dengan keterampilan dan sikap yang menyangkut hal-hal tersebut di atas, peranan PK menurut Prayitno (2004) yaitu dalam mengarahkan suasana kelompok mempunyai peranan pertama, pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta (terdiri dari 8-10 orang), sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok. Kedua, penstrukturan yaitu membahas bersama anggota kelompok, apa, mengapa dan bagaimana layanan bimbingan kelompok dilaksanakan. Ketiga, kegiatan bimbingan kelompok. Keempat, penilaian segera *(laiseg)* hasil layanan bimbingan kelompok. Kelima, tindak lanjut layanan.

Secara umum hal yang perlu dikuasai oleh pemimpin kelompok adalah kemampuan dalam mengelola kelompok. Tugas pemimpin kelompok dikatakan berhasil apabila dinamika kelompok dapat terwujud. Apabila

dinamika kelompok berjalan dengan baik maka akan dicapai tujuan umum maupun tujuan khusus bimbingan kelompok dapat tercapai. Dapat disimpulkan pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan professional dengan mempunyai keterampilan khusus, pemimpin kelompok diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok.

b) Anggota Kelompok

Tidak semua kumpulan individu dapat dijadikan anggota bimbingan kelompok. Untuk terselenggarnya bimbingan kelompok seorang konselor harus membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok sesuai dengan persyaratan yang ada. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat memengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah kelompok tidak terlalu besar and tidak terlalu kecil.

Peranan anggota kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok yaitu masing-masing anggota kelompok beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk mendengar dan memahami, berpikir dan berpendapat, menganalisis dan berargumentasi, merasa berempati, dan bersikap, serta berpartisipasi dalam kegiatan bersama.

c) Dinamika Kelompok

Kekuatan yang mendorong kehidupan dalam kelompok disebut dengan dinamika kelompok. Dalam kegiatan bimbingan kelompok dinamika kelompok sengaja ditumbuhkembangkan karena dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan,

pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Dinamika kelompok merupakan jiwa dalam kehidupan kelompok yang menentukan gerak dan arah untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kekuatan operasional yang dapat memicu adanya proses kelompok melakukan pertukaran informasi, komunikasi, dan semangat yang tinggi di antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terjadi, maka ketercapaian tujuan kelompok juga memiliki kemungkinan yang besar.

Berdasarkan pejelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga komponen utama dalam dinamika kelompok yaitu pemimpin kelompok, anggota kelompok, dan dinamika kelompok.

5. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Seperti berbagai jenis kegiatan lainnya, setiap kegiatan pasti memiliki tahap-tahap dalam pelaksanaannya. Begitu pula dengan bimbingan kelompok, tahap-tahap dalam bimbingan kelompok yaitu tahap permulaan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran (Jacobs, 2008).

Prosedur pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dibagi menjadi empat tahap. Pada umum nya terdapat empat tahap dalam bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran. Pada masing-masing tahap tersebut mempunyai sub-sub tahap dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Di samping keempat tahap tersebut masih ada yang disebut tahap awal. Tahap awal berlangsung

sampai berkumpulnya para anggota kelompok dan dimulainya tahap pembentukan. Berikut ini merupakan penjelasannya:

a) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan keterlibatan anggota ke dalam kelompok dengan tujuan anggota lebih memahami maksud dan tujuan bimbingan kelompok. Pemahaman ini memungkinkan anggota untuk berperan secara aktif dalam bimbingan kelompok dan selanjutnya dapat menumbuhkan minat untuk mengikuti bimbingan kelompok. Tahap ini juga bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, saling percaya, saling menerima, dan membantu antar anggota kelompok.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pengungkapan pengertian dan tujuan dari kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling, penjelasan cara dan asas-asas bimbingan kelompok, perkenalan dan pengungkapan diri dari anggota kelompok, serta melakukan permainan keakraban bila diperlukan.

b) Tahap Peralihan

Tahap peralihan atau disebut juga tahap transisi merupakan tahapa untuk mengalihkan kegiatan dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Pada tahap ini

pemimpin kelompok menegaskan jenis bimbingan kelompok yaitu tugas atau bebas. Kegiatan yang dilakukan oleh pemimpin kelompok pada tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi, dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok.

Pada tahap peralihan, anggota dimantapkan lagi sebelum masuk ke tahap selanjutnya. Anggota juga ditanya mengenai harapan yang ingin dicapai dalam kegiatan bimbingan kelompok. Setelah jelas kegiatan apa saja yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

c) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Dalam tahap ini, pembahasan topik dilakukan dengan menghidupkan dinamika kelompok. Tahap kegiatan ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kehidupan kelompok. Tujuan yang hendak dicapai dalam tahap ini yaitu terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun pendapat yang dikemukakan oleh anggota kelompok.

Kegiatan yang tengah berlangung pada tahap kegiatan ini yaitu semua anggota saling bertukar pendapat atau pengalamannya masing-masing secara bebas. Para anggota bersikap saling membantu, saling menerima, saling kuat menguatkan, dan saing berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan. Pada tahap inilah kelompok benar-benar sedang mengarah pada pencapaian tujuan, anggota dapat mengembangkan diri, baik pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun kemampuan sosialisasi.

Dalam tahap ini, perbedaan kelompok topik tugas dan bebas terlihat secara nyata. Kegiatan yang dilakukan pada kelompok topik tugas adalah pemimpin kelompok mengemukakan satu topik untuk dibahas oleh kelompok, kemudian terjadi tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik yang dikemukakan oleh pemimpin kelompok. Selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, serta dilakukan kegiatan selingan bila diperlukan. Sedangkan untuk kelompok topik bebas, kegiatan yang dilakukan adalah masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan, selanjutnya menetapkan topik yang akan dibahas dulu, kemudian anggota membahas secara mendalam dan tuntas, serta diakhiri kegiatan selingan bila perlu.

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini menggunakan topik tugas disesuaikan dengan kebutuhan siswa setelah mengetahui hasil analisis alat pengumpul data yaitu berupa skala psikologi.

d) Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan lanjutan *(follow up).* Pada tahap ini, pemimpin kelompok menyimpulkan hasil pembahasan dan diungkapkan pada anggota kelompok sekaligus melaksanakan evaluasi. Pemimpin kelompok juga membahas tindak lanjut *(follow up)* dari bimbingan kelompok yang telah dilakukan, serta menanyakan tentang pesan dan kesan serta ganjalan yang mungkin dirasakan oleh anggota selama kegiatan berlangsung.

Pada tahap akhir ini yang penting adalah bagaimana keterampilan anggota, termasuk konselor, dalam mentransfer apa yang telah mereka pelajari dalam kelompok itu ke dalam kehidupannya di luar lingkungan kelompok, anggota kelompok berupaya merealisasikan rencana-rencana tindakan sampai mencapai suatu perubahan perilaku yang diinginkan. Peran pemimpin kelompok disini adalah memberikan penguatan *(reinforcement)* terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu, khususnya terhadap keikutsertaan secara aktif para anggota dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok.

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada individu melalui kelompok untuk 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. Bimbingan kelompok memiliki empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

6. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi

Teknik diskusi kelompok adalah suatu bentuk kegiatan yang bercirikan suatu keterikatan pada suatu pokok masalah atau pertanyaan, dimana anggota-anggota atau peserta diskusi itu secara jujur berusaha memperoleh kesimpulan setelah mendengarkan dan mempelajari, serta mempertimbangkan pendapat-pendapat yang di kemukakan dalam diskusi.

Metode diskusi *(Discussion Method)* menurut Syaful Bahri Djamarah (2000) diaplikasikan dalam proses kegiatan bertujuan untuk :

a) Mendorong anggota kelompok agar bisa berpikir kritis;
b) Mendorong anggota kelompok untuk mengekspresikan pendapatnya secara bebas;
c) Mendorong anggota kelompok menyumbangkan buah pikirannya untuk memecahkan masalah bersama; dan
d) Mengambil satu alternatif jawaban atau beberapa alternatif jawaban untuk memecahkan masalah berdasarkan pertimbangan yang seksama.

Kelebihan metode diskusi menurut Syaful Bahri Djamarah (2000)

a) Menyadarkan anggota kelompok bahwa masalah dapat dipecahkan dengan berbagai jalan dan bukan satu jalan;

b) Menyadarkan anggota kelompok bahwa dengan berdiskusi mereka saling mengemukakan pendapat secara konstruktif sehingga dapat diperoleh keputusan yang lebih baik; dan
c) Membiasakan anggota kelompok untuk mendengarkan pendapat orang lain sekalipun berbeda dengan pendapatnya sendiri dan membiasakan bersikap toleransi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa metode diskusi mendorong siswa untuk berpikir kritis, mengekspresikan pendapatnya secara bebas, menyumbangkan buah pikirannya untuk memecahkan masalah bersama, dan mengambil satu alternatif jawaban atau beberapa alternatif jawaban untuk memecahkan masalah berdasarkan pertimbangan yang seksama. Selain itu metode diskusi memiliki kelebihan seperti menyadarkan anggota kelompok bahwa masalah dapat dipecahkan dengan berbagai jalan dan bukan satu jalan, dengan berdiskusi mereka saling mengemukakan pendapat secara konstruktif sehingga dapat diperoleh keputusan yang lebih baik, dan membiasakan anggota kelompok untuk mendengarkan pendapat orang lain sekalipun berbeda dengan pendapatnya sendiri dan membiasakan bersikap toleransi.

C. Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Meningkatkan *Self Control*

Untuk memperkuat proses penelitian ini, peneliti akan mengemukakan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian pertama yang dijadikan rujukan adalah penelitian milik Iga Serpianing Aroma dan Dewi Retno Suminar (2012) dalam jurnalnya yang

berjudul “hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja”. Subjek penelitian ini berjumlah 265 remaja dengan rentang usia 14-19 tahun yang bersekolah di SMK X Kediri. Alat pengumpulan data pada penelitian ini berupa skala psikologi. Alat ukur variabel kontrol diri terdiri dari 36 butir yang diadaptasi dari *Self Control Scale* milik Tangney (2004) dan alat ukur kecenderungan perilaku kenakalan remaja terdiri dari 31 butir yang disusun sendiri oleh peneliti. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment* dengan bantuan program statistik SPSS *versi 16 for windows*. Hasil analisis data penelitian menunjukkan nilai korelasi antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja sebesar 0,318 dengan p sebesar 0,000. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri subjek maka semakin tinggi kecenderungan perilaku kenakalan remajanya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *self control* pada remaja sangat penting.

Penelitian kedua, penelitian yang dilakukan oleh Nurfuad (2013) tentang Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013 menunjukkan bahwa pada hasil *pre-test* diperoleh rata-rata hasil sebesar 61,03% dari keseluruhan siswa mempunyai rata-rata penyesuaian diri positif dalam kriteria sedang dengan rata-rata prosentase sebesar 60,96% dan penyesuaian diri negatif dari keseluruhan siswa menunjukkan kriteria

sedang dengan prosentase sebesar 61,46%. Dan setelah diberikan *treatment* diperoleh hasil *post-test* sebesar 71,57% dari keseluruhan siswa mempunyai rata-rata penyesuaian diri positif dalam kriteria tinggi dengan rata-rata prosentase 72,28% dan penyesuaian diri negatif dari keseluruhan siswa menunjukkan kriteria sedang dengan prosentase sebesar 69,58%. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada semua siswa sebesar 10,54% setelah pemberian treatment. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana setelah pemberian layanan bimbingan kelompok.

Penelitian ketiga yaitu Mera Rizkina (2013) dengan judul "upaya meningkatkan keaktifan siswa dalam diskusi kelompok melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII E di SMPN I9 Semarang". Dalam penelitian ini disebutkan bahwa fenomena yang terjadi pada siswa kelas VIII E SMP N 19 Semarang yaitu pada saat siswa diberikan tugas untuk diskusi kelompok membahas suatu permasalahan dalam pelajaran siswa pasif dalam mengikuti kegiatan diskusi kelompok, siswa enggan untuk berpendapat, tidak memiliki keberanian untuk mengeluarkan ide/gagasan, tidak berpartisipasi aktif, percaya diri yang rendah, serta kurangnya kreativitas dalam belajar. Hasil penelitian ini adalah tingkat keaktifan siswa sebelum mendapat bimbingan kelompok 51,29% berada pada kategori rendah, setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok diperoleh keaktifan siswa dalam diskusi kelompok 70.2% dengan kategori tinggi. Hasil penelitian

menunjukkan terjadi peningkatan keaktifan siswa dalam diskusi kelompok pada siswa sebesar 19%.

Penelitian keempat dari Liliek Suryani (2017) yang berjudul “upaya meningkatkan sopan santun berbicara dengan teman sebaya melalui bimbingan kelompok”. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SMPN 3 Semester 1 Karangjati Tahun Ajaran 2015/2016. Subyek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VIIIB dan VIIIC adapun siswa yang mempunyai sopan santun berbicara sangat rendah sebanyak 8 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan sopan santun berbicara dengan teman sebaya. Peningkatan tersebut diketahui dari peningkatan indikator di setiap siklusnya, pada siklus III semua siswa sudah dalam kriteria baik. Jadi ini menunjukkan sopan santun berbicara dengan teman sebaya sudah baik.

Penelitian kelima yaitu Novi Wahyu Hidayati dan Hassana Nofari (2015) dengan judul “meningkatkan percaya diri melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok”. Gambaran percaya diri siswa dalam berinteraksi di dalam kelas siswa sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok tergolong kurang baik. Tingkah laku yang kurang baik tersebut adalah memiliki percaya diri yang rendah dalam berinteraksi di dalam kelas seperti tidak mampu menunjukkan atau mengeluarkan kemampuan sesungguhnya secara optimal, tidak aktif berkomunikasi antar siswa dan guru secara lisan, malu mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, dan memberikan gagasan. Tahapan bimbingan kelompok adalah tahap pembentukkan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap

pembentukkan anggota kelompok sudah memahami suasana dalam bimbingan kelompok akrab dengan sesama kelompok dan pemimpin kelompok, serta melibatkan diri dalam kegiatan. Tahap peralihan anggota kelompok sudah siap dan bersemangat memasuki tahap yang selanjutnya. Di tahap kegiatan kelompok anggota kelompok berdiskusi untuk memecahkan masalah. Pada tahap pengakhiran anggota kelompok berani menyampaikan pendapat dan tidak ragu ragu. Percaya diri siswa dalam berinteraksi di dalam kelas setelah diberikan layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan yang mencapai kategori cukup baik. Hal ini terlihat pada tingkah laku siswa yang sudah mulai percaya diri dalam berinteraksi di dalam kelas seperti mulai berani mengemukakan pendapat, dan tidak malu untuk tampil di depan kelas.

Penelitian keenam yaitu dari Selfi Fajarwati (2015) dengan judul "hubungan antara *self control* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi" Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik diperoleh t -10,203 dan Sig. (p) 0,000. Tidak terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik nilai koefisien t -1,313 dan Sig. (p) 0,191 > 0,05 dan terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik diperoleh Fregresi sebesar 57,458 dan Sig. (p) pada 0,000.

Penelitian ketujuh yaitu Selvya Yuliandita (2016) dengan judul "pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman *self control* siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran

2015/2016". Oleh karena itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang serupa. Melalui layanan bimbingan kelompok peneliti mencoba untuk meningkatkan *self control* siswa. Perbedaaan antara penelitian yang dilakukan oleh Silvya dan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel yang akan diteliti yaitu jika penelitian Silvya hanya mencakup tentang pemahaman *self control*, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mencakup hal yang lebih luas lagi yaitu peningkatan *self control*, dimana pemahaman *self control* merupakan salah satu jenis yang ada dalam *self control* yaitu *cognitive control.*

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian diatas, peneliti memutuskan untuk mengambil penelitian eksperimen dengan judul "Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Meningkatkan *Self Control* pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019". Penggunaan teknik diskusi dalam penelitian ini dikarenakan pada proses diskusi, anggota kelompok akan diminta untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah. Hal ini sesuai dengan pendapat Djamarah (2005) yang menyatakan bahwa diskusi kelompok merupakan suatu proses yang melibatkan sekelompok individu dalam suatu interaksi tatap muka secara kooperatif untuk tujuan membagi informasi, membuat keputusan, dan memecahkan masalah. Pengambilan keputusan merupakan salah satu aspek dalam *self control* atau biasa disebut dengan *decision control* menurut konsep Averiil (1973).

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019 pada bulan Januari 2019 hingga bulan Maret 2019.

B. Metode Penelitian

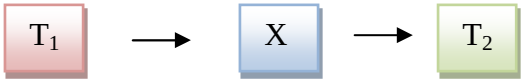
Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Sukardi (2008) penelitian eksperimen dapat didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect Relationship*). Sedangkan menurut Farida (Anshori, 2006) metode eksperimen merupakan salah satu metode pembelajaran yang memberi pengalaman belajar langsung dan melibatkan akivitas pada siswa.

Jenis desain eksperimen yang paling tepat dalam penelitian ini adalah eksperimen semu *(quasi experimental).* Menurut Seniati (2005) yang menyatakan bahwa eksperimen kuasi berbeda dengan penelitian eksperimen karena tidak memenuhi tiga syarat utama dari suatu penelitian eksperimen yaitu manipulasi, kontrol dan randomisasi. Pada penelitian ini, peneliti tidak

menggunakan kelompok kontrol dan randomisasi, peneliti hanya melihat hasil dari pemberian layanan bimbingan kelompok pada siswa yang memiliki *self control* yang tinggi, sedang, dan rendah di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

Dalam desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama yaitu *pretest* dan pengukuran kedua yaitu *posttest.*

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 2. Desain Eksperimen

Keterangan :

T_1 : Skala yang diberikan kepada siswa sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

X : Perlakuan/ *treatment* yang diberikan (pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi kepada siswa yang memiliki *self control* rendah, sedang, dan tinggi

T_2 : Skala yang diberikan kepada siswa setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

C. Prosedur Eksperimen

1) Menentukan Tempat Penelitian

Tempat yang dipilih untuk melakukan penelitian ini adalah di SMP Negeri 29 Bandar Lampung sebagai sekolah untuk uji reliabilitas *instrument*, dan SMP Negeri 8 Bandar Lampung sebagai sekolah tempat peneliti

melaksanakan eksperimen. Tempat ini dipilih karena beberapa pertimbangan, antara lain :

a) Siswa SMP Negeri 29 dan SMP Negeri 8 sama memiliki tingkat *self control* yang rendah berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan;
b) SMP Negeri 29 dan SMP Negeri 8 sudah memiliki program layanan bimbingan kelompok namun kurang berjalan dengan baik; dan
c) Guru BK SMP Negeri 8 dan SMP Negeri 29 mau terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini.

2) Menentukan rancangan pemberian layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi yang diberikan sebagai suatu bentuk perlakuan, dilakukan sebanyak lima kali dalam seminggu selama satu kali pertemuan. Pada setiap sesi perlakuan, akan diakhiri dengan pertanyaan sebagai bentuk penilaian segera *(Laiseg),* hal ini dilakukan untuk mengungkap data kualitatif mengenai manfaat perlakuan bagi subjek serta perubahan-perubahan yang dialami oleh subjek penelitian setelah mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok.

3) Tahap Penelitian

a) Tahap Persiapan

Tahap persiapan adalah tahap dimana peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada Koordinator BK. Selain itu peneliti juga menentukan *instrument* yang akan digunakan untuk mengukur tingkat *self control* siswa.

b) Tahap pengambilan subjek

Dalam memilih dan menentukan subjek penelitian, peneliti memberikan instrumen *self control.*

c) Tahap pelaksanaan

a. Pelaksanaan perlakuan

Pelaksanaan perlakuan layanan bimbingan kelompok yang akan dilakukan atau yang akan menjadi pimpinan kelompok akan adalah peneliti sendiri.

b. Waktu

Pemberian perlakuan dilakukan sebanyak satu kali dalam seminggu, dan waktunya menyesuaikan dengan waktu luang siswa yang tersedia di sekolah, karena aktivitas belajar siswa di sekolah cukup padat.

c. Tempat

Tempat penelitian yang dipilih untuk melaksanakan eksperimen adalah SMP Negeri 8 Bandar Lampung, selain lokasi yang mudah dijangkau oleh peneliti juga dikarenakan peneliti ingin mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dalam meningkatkan *self control* di lingkungan sekolah tersebut.

d. Teknik layanan bimbingan kelompok

Perlakuan (*treatment)* diberikan kepada kelompok eksperimen dengan cara memberikan layanan bimbingan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai upaya untuk membantu siswa meningkatkan *self control* mereka. Berikut ini

akan peneliti sajikan jadwal perencanaan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di SMP N 8 Bandar Lampung,

Tabel.1 Rancangan Kegiatan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi

No	Tanggal	Kegiatan
1.	13 Februari 2019	a. Memberikan informasi terkait kelompok yang akan mereka jalani; b. Melakukan wawancara sederhana kepada para calon anggota kelompok untuk mengeksplorasi dan membantu mereka untuk memutuskan apakah ingin bergabung atau tidak dalam layanan ini; c. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok teknik diskusi sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok teknik diskusi ini; dan d. Menjelaskan asas atau aturan yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.
2.	19 Februari 2019	a. Menjelaskan kembali mengenai bimbingan kelompok teknik diskusi dan memberikan pertanyaan-pertanyaan tentang pertemuan sebelumnya seperti asas-asas dalam bimbingan kelompok teknik diskusi yang akan dilakukan; b. Bermain *game* sebelum memulai kegiatan; c. Membuat struktur kelompok (notulen, anggota), membagi-bagi tugas dalam diskusi; d. Mendiskusikan tentang teori tentang etika pergaulan; dan e. Memberikan pertanyaan kepada peserta tentang apa yang terjadi saat mengikuti pelajaran dan mengajak peserta untuk berpikir *(think)* apa yang harus dilakukan selanjutnya.
3.	26 Februari 2019	a. Memberikan pertanyaan-pertanyaan tentang asas-asas dalam bimbingan kelompok teknik diskusi yang akan dilakukan; b. Bermain *game* sebelum memulai kegiatan dan menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi;

		c. Membuat struktur kelompok (notulen, anggota), membagi-bagi tugas dalam diskusi; d. Merangsang seluruh peserta untuk berpartisipasi dalam kegiatan bimbingan kelompok; e. Menghargai setiap pendapat yang diajukan peserta, menciptakan situasi yang menyenangkan; f. Mendiskusikan tentang teori tentang menumbuhkan rasa sabar; dan g. Memberikan pertanyaan kepada peserta tentang apa yang terjadi saat mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi.
4.	05 Maret 2019	a. Bermain *game* sebelum memulai kegiatan dan menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi; b. Membuat struktur kelompok (notulen, anggota), membagi-bagi tugas dalam diskusi; c. Merangsang seluruh peserta untuk berpartisipasi dalam kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi; d. Menghargai setiap pendapat yang diajukan peserta, menciptakan situasi yang menyenangkan; e. Mendiskusikan teori tentang penyesuaian diri; dan f. Memberikan pertanyaan kepada peserta tentang apa yang didapatkan setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.
5.	12 Maret 2019	a. Bermain *game* sebelum memulai kegiatan dan menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi; b. Membuat struktur kelompok (notulen, anggota), membagi-bagi tugas dalam diskusi; c. Merangsang anggota kelompok umtuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi; d. Menghargai setiap pendapat yang diajukan peserta, menciptakan situasi yang menyenangkan; e. Mendiskusikan tentang teori tentang berani mengambil keputusan; f. Memberikan pertanyaan kepada peserta tentang apa yang terjadi setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi; g. Mengajak peserta untuk berpikir *(think)* apa yang harus dilakukan selanjutnya;

		h. Memberikan kesempatan anggota kelompok untuk menyampaikan hal-hal yang telah dipelajari; dan i. Memberikan pujian pada anggota kelompok atas capaian yang dimiliki serta menekankan perana mereka dalam perubahan positif.

D. Populasi

Menurut Sugiyono (2015) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 sebanyak 263 siswa.

E. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2002) Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel yang diambil berdasarkan pertimbangan subjektif, dimana persyaratan yang dibuat sebagai kriteria harus dipenuhi sebagai sampel (Subagyo, 2006). Karena penelitian ini akan melihat peningkatan *self control*, maka yang dijadikan subjek adalah siswa yang memiliki *self control* tinggi, sedang, dan rendah.

Langkah awal untuk mendapatkan subjek penelitian adalah peneliti melakukan *pretest* dengan menggunakan skala *self control* kepada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Setelah dilakukan *pretest*, didapat siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 sebanyak 13 siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian yaitu berdasarkan

hasil *pretest*, siswa tersebut memiliki skor *self control* yang tinggi, sedang, dan rendah.

F. Variabel Penelitian

Menurut Sugiono (2008) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), yaitu:

a. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang menjelaskan dan mempengaruhi variable lain. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

b. Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (independen). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self control* siswa.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional diperlukan untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran yang berbeda terhadap variabel-variabel penelitian. Definisi operasional yang diberikan pada suatu variabel yang hendak diteliti dilakukan dengan cara memberikan spesifikasi atau arti kegiatan yang memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. *Self control*

Self control yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah siswa menjadi memiliki kemampuan dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku sehingga siswa dapat membuat keputusan yang diinginkan namun dapat diterima oleh masyarakat. Variable ini diukur melalui instrument skala *self control* sebelum perlakuan (*pretest)* dan setelah perlakuan (*posttest).* Indikatori pada aspek *self control* antara lain:

1. *Cognitive control*
2. *Behavior control*
3. *Decision control*

b. Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dengan teknik diskusi sebagai proses pemberian bantuan yang bertujuan untuk meningkatkan *self control* siwa. Pada kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi ini diberikan suatu topik untuk dibahas dan didiskusikan bersama, sehingga dalam kelompok tersebut tercipta dinamika kelompok yang menggambarkan hidupnya suasana kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Dalam hal ini topic yang diberikan adalah topik tugas yang berkenaan dengan *self control*, yang terdiri dari empat tahap, yaitu:

1. Tahap pembentukan
2. Tahap peralihan
3. Tahap kegiatan
4. Tahap penutup/ akhir

H. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan *self control* pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

I. Pengembangan Instrumen Skala *Self Control*

Skala adalah seperangkat nilai angka yang ditetapkan kepada subjek, objek atau tingkah laku dengan tujuan mengukur sifat. Skala yang diberikan adalah skala *self control*. Skala *self control* diberikan sebelum dan setelah perlakuan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku subjek penelitian baik sebelum maupun setelah diberikan perlakuan (dilakukan bimbingan kelompok teknik diskusi). Variabel yang digunakan dalam angket atau kuisioner tentang *self control* siswa dalam penelitian ini didukung dengan menggunakan skala model *Likert*.

Adapun menurut Sugiyono (2015) skala model *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Skala ini digunakan untuk memperoleh data tentang peningkatan *self control* pada siswa. Siswa diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri dengan cara memberikan tanda *checklist (√).*

Pengklafikasian hasil pada masing-masing alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini memiliki empat alternatif jawaban beserta penskorannya (Suprananto dan Kusaeri, 2012). Dalam pemberian skor pada item *favorable*

akan diberi bobot mulai dari nilai yang lebih tinggi yaitu empat sampai dengan bobot yang paling rendah yaitu satu. Untuk setiap pilihan jawaban. Sebaliknya pada item *unfavorable* akan diberi bobot mulai dari nilai yang paling rendah sampai yang paling tinggi yaitu satu sampai dengan empat untuk setiap pilihan jawaban. Setiap jenis jawaban mendapat nilai sesuai dengan arah pernyataan yang bersangkutan. Dalam penelitian ini subjek diberikan empat pilihan skala yaitu: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS), Sangat tidak setuju (STS). Pilihan alternatif jawaban dan *scoring* setiap item pernyataan dalam skala *self control* dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 2. Skor Penilaian Instrumen Penelitian

Pilihan Jawaban	Nilai Pernyataan Positif (*favorable*)	Nilai Pernyataan Negatif (*unfavorable*)
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Adapun berikut ini disajikan kisi-kisi skala *self control* yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-Kisi Skala *Self Control*

No	Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor Pernyatan Postif (*Favorable*)	Nomor Pernyataan Negatif (*Unfavorable*)
1.	*Self control*	1. *Cognitive control*	1. Memikirkan pertimbangan sebelum bertindak	1, 6, 11, 15	3, 8, 10, 13
			2. Mampu	2, 5, 14	4, 7, 9, 12

			melakukan penilaian		
		2. *Behavior control*	1. Perilaku terhadap orang lain	31, 34, 38	39, 42, 46, 49
			2. Mampu membuat prioritas kegiatan	33, 43, 48, 50	35, 40, 44, 47
			3.Mampu mengendalikan keadaan	36, 41	32, 37, 45
		3. *Decision control*	1. Memilih kegiatan sesuai dengan kebutuhan	16, 18	19, 21
			2. Menentukan kegiatan sesuai dengan inisiatif pribadi	23, 30	17, 22, 26
			3. Mampu membuat perencanaan	20, 25, 28	24, 27, 29

Pada skala *self control* ini dikategorikan menjadi tiga yaitu: tinggi, sedang, rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval (Sugiyono, 2015) dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

i : Interval

NT : Nilai tinggi

NR : Nilai Rendah

K : Jumlah kategori

Tabel 4. Kriteria *Self Control* Siswa

Interval	Kriteria
151-200	Tinggi
101-150	Sedang
50-100	Rendah

J. Pengujian Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Menurut Subagyo (2006) metode pengumpulan data merupakan suatu kegiatan operasional agar tindakannya masuk pada pengertian penelitian yang sebenarnya. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Berdasarkan uraian tersebut maka dalam penelitian ini penulis melakukan hal-hal sebagai berikut :

1. Menyiapkan instrumen skala *self control;*
2. Menetapkan sumber data seperti responden, dokumen-dokumen yang diperlukan dan sebagainya;
3. Sebelum melaksanakan *pretest,* terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai instrument dan cara mengerjakannya kepada responden sebelum pengisian *instrument;*
4. Melakukan pengumpulan data secara sistematis sesuai dengan apa yang telah direncanakan;
5. Melakukan analisis data *pretest;*
6. Memilih sampel penelitian;
7. Melaksanakan kegiatan eksperimen, yaitu bimbingan kelompok dengan teknik diskusi; dan

8. Menyebarkan instrument kembali (*posttest*), dan melakukan analisis dari hasil *pretest* dan *posttest.*

Agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran data, maka alat ukur harus memiliki tingkat validitas dan reliabilitas. Dalam suatu penelitian, hendaknya harus dilakukan dulu pengujian terhadap instrumen yang dilakukan.

a. Uji Validitas

Suatu instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur dan derajat ketepatannya benar, jika hal tersebut sudah tercapai maka instrumen tersebut validitasnya tinggi. Untuk mengukur analisis butir soal secara keseluruhan dengan mengkorelasikan setiap butir alat ukur dengan skor total terlebih dahulu dicari validitas alat ukurnya. Pada penelitian ini validitas yang digunakan tergolong ke dalam validitas isi. Menurut Sukardi (2011) validitas isi merupakan deajat dimana sebuah tes evaluasi mengukur cakupan substansi yang ingin di ukur. Sedangkan menurut Widoyoko (2009) bahwa validitas merupakan instrumen yang berbentuk tes untuk mengukur hasil belajar dalam aspek kecakapan akademik. Azwar (2012) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgement experts).*

1. Pelaksanaan Uji Ahli Instrumen

   Sebelum dilaksanakan penelitian, peneliti melakukan uji ahli instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala. Uji ahli instrumen penelitian dilaksanakan pada tanggal 04 Desember

2018, peneliti memberikan instrumen kepada tiga dosen ahli yaitu: Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd. Ibu Tika Febriani , S.Pd., M.Pd. Bapak Moch Johan Pratama S.Psi., M.Psi. dan Bapak Ashari Mahfud S.Pd.I., M.Pd.

2. Tujuan Uji Ahli

   Tujuan dari pelaksanaan uji ahli instrumen ini adalah untuk melihat keandalan penggunaan skala sebagai teknik pengumpulan data dan untuk melihat tepat atau tidaknya item-item skala yang akan digunakan dalam penelitian, dalam hal ini instrumen digunakan untuk mengungkap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran.

3. Hasil Uji Ahli

   Penelitian ini menggunakan validitas isi. Adapun Azwar (2012) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli *(judgment experts).* Setelah dilakukan uji ahli, adapun hasil yang diperoleh yaitu sebagai berikut: (Terlampir).

Berdasarkan uji ahli terhadap alat ukur yaitu berupa skala *self control*, dimana terdapat 50 pernyataan item yang diberikan kepada dosen yang digunakan sebagai *Judgment Expert* adalah empat orang dosen Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yaitu: Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd. Ibu Tika Febriani , S.Pd., M.Pd. Bapak Moch Johan Pratama S.Psi., M.Psi. dan Bapak Ashari Mahfud S.Pd.I., M.Pd.

Adapun berdasarkan *judgment* yang diberikan oleh Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd. beliau menilai kisi-kisi instrumen skala *self control* sudah dapat dipergunakan sebagai alat instrumen pengumpulan data, namun harus diperbaiki terlebih dahulu pada beberapa kalimat item skala, dan sesuaikan pernyataan (+) dan (-) dengan deskriptor.

Kemudian oleh Ibu Tika Febriani , S.Pd., M.Pd. menurut beliau menilai kisi-kisi instrumen skala *self control* sudah tepat, tetapi ada beberapa pernyataan yang masih perlu diperbaiki kembali dengan menyesuaikan pernyataan item (+) dan (-) dengan deskriptor serta sudah boleh diujicobakan.

Selanjutnya oleh Bapak Moch Johan Pratama S.Psi., M.Psi. menurut beliau menilai kisi-kisi instrumen skala *self control* sudah tepat, tetapi ada beberapa pernyataan yang masih perlu diperbaiki kembali dengan mengurangi kalimat yang terlalu berlebihan, tidak terlalu mudah ditebak, dan tidak terlalu puitis.

Terakhir, menurut Bapak Ashari Mahfud S.Pd.I., M.Pd.beliau menilai kisi-kisi instrumen skala *self control* sudah tepat, tetapi ada beberapa pernyataan yang masih perlu diperbaiki kembali dan memberikan contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya berkonsep pada teori.

Berdasarkan hasil uji ahli *(judgement experts)* yang dilakukan oleh empat dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, koefisien validitas isi *Aiken's V* dari 50 item adalah ada pada rentang 0,83 sampai

dengan 1,00 dan rentang nilai V adalah 0,915 berkaidah keputusan tinggi. Dengan demikian, koefisien validitas skala *self control* ini dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

b. Uji Reliabilitas

Instrumen dapat dikatakan *reliable* apabila instrumen tersebut jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Menurut Sugiono (2005) reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi jika pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Pada penelitian ini untuk mengukur reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* V.21.0 (SPSS 21.0).

Sedangkan untuk menghitung reliablitas item angket digunakan rumus alpha *(Cronbach's Alpha):*

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)}\right]\left[1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2}\right]$$

Keterangan:

r = Koefisien reliablitas instrumen (*Cronbach's Alpha)*

k = Banyak nya butir pertanyaan atau banyak nya soal

$\sum \sigma_t^2$ = Total varians butir

σ_t^2 = Total varians

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas menurut Ridwan (2005) sebagai berikut :

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

Reliabilitas skala dengan menggunakan rumus alpha (Penghitungan komputerisasi menggunakan bantuan SPSS 16) r-hitung sebesar 0,695. Berdasarkan kriteria realibilitas menurut Ridwan (2005) maka realibilitas skala ini dapat dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Berdasarkan penjelasan hasil uji validitas dan uji reliabilitas, maka skala *self ontrol* ini dapat digunakan untuk mengumpulkan data dan mengungkap masalah *self control* siswa kelas VII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

K. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah cara atau teknik yang harus ditempuh untuk menjabarkan data sehingga nantinya dalam menginterpretasikannya tidak menemui hambatan atau kesulitan. Dalam penelitian ini, penulis akan menjabarkan hasil pengukuran data penelitian berupa data kuantitatif. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest. Pretest* merupakan hasil sebelum siswa diberikan layanan bimbingan kelompok dan *posttest* merupakan hasil setelah siswa diberikan layanan bimbingan kelompok. Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005) dan statistik yang

digunakan adalah *non* parametrik (Sugiyono, 2015) dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test.* Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest.*

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Martono, 2010):

$$\boldsymbol{z = \frac{T - \frac{1}{4}\, n\,(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{4} n(n+1)(2n+1)}}}$$

Keterangan:

T = jumlah rank dengan tanda paling kecil

n = jumlah data

Pengambilan keputusan analisis data akan didasarkan pada hasil uji z. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2011) yang menyatakan bahwa mengambil keputusan dapat didasarkan pada hasil uji z, yaitu :

a. Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka Ha ditolak dan Ho diterima (dengan taraf signifikansi 5%)
b. Jika statistik hitung (angka z output) < statsitik tabel (tabel z), maka Ho ditolak dan Ha diterima (dengan taraf signifikansi 5%).

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan kaidah keputusan berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* maka diperoleh hasil zhitung = –3,180. Hasil ini selanjutnya dibandingkan dengan ztabel = 1,645 (lampiran). Ketentuan pengujian bila zhitung < ztabel maka Ho ditolak dan Ha diterima. Pada

penelitian ini didapatkan zhitung = –3,180 < ztabel = 1,645 maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Dengan demikian, maka artinya terdapat peningkatan *self control* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 8 Bandar Lampung, maka dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut;

1. Kesimpulan Statistik

Secara statistik, layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan *self control* pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Hal ini terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* yang diperoleh hasil $z_{hitung} = -3{,}180$. Maka H_o di tolak dan H_a di terima. Adapun artinya terdapat peningkatan *self control* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Aajaran 2018/2019.

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan *self control* pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* siswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan nilai rata-rata 123,38 dan jumlah siswa yang memiliki tingkat *self control* tinggi sebanyak empat orang, siswa yang

memiliki tingkat *self control* sedang sebanyak empat orang, serta siswa yang memiliki tingkat tingkat *self control* rendah sebanyak lima orang. Setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok teknik diskusi menunjukkan adanya peningkatan dilihat dari skor *posttest* siswa sebesar 164,15 dengan jumlah siswa yang memiliki tingkat *self control* tinggi menjadi tujuh orang, siswa yang memiliki *self control* sedang menjadi enam orang, serta siswa yang memiliki tingkat *self control* rendah tidak ada. Dengan demikian maka bimbingan kelompok teknik diskusi dapat digunakan untuk meningkatkan *self control* siswa.

B. Saran

Adapun berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019, maka dapat diajukan beberapa saran dan berdasarkan kelemahan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi yaitu sebagai berikut:

1. Kepada Siswa

Siswa yang memiliki masalah khususnya *self control*, hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok atau kegiatan lain nya yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Dan juga bagi siswa hendaknya selalu belajar mencari alternatif-alternatif untuk meningkatkan *self control*nya agar bisa bertingkah laku sesuai dengan norma dan aturan yang ada dalam masyarakat khususnya anggota kelompok yang sudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

2. Kepada Guru Pembimbing

Guru pembimbing dapat menjadikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi sebagai salah satu bentuk layanan yang diberikan untuk membantu meningkatkan *self control* siswa. Kemudian dapat memanfaatkan bimbingan serta konseling, dan layanan-layanan untuk membantu siswa dalam mencapai tugas perkembangannya sehingga mendapatkan hasil belajar yang optimal. Guru pembimbing juga diharapkan dapat memberikan *follow up* atau tindak lanjut terhadap anggota bimbingan kelompok ataupun siswa lainnya dengan membentuk kelompok-kelompok baru sesuai dengan hasil *need assessment.*

3. Kepada Guru

Guru bidang studi hendaknya mendekatkan diri dengan siswa agar terjalin hubungan yang baik dan akrab sehingga akan timbul keterbukaan siswa untuk menceritakan permasalahannya.

4. Kepada Peneliti

Adapun saran kepada para peneliti diharapkan untuk penelitian kedepannya hendaknya untuk lebih kreatif dalam menggunakan teknik penyampaian layanan bimbingan kelompok agar siswa tidak merasa jenuh dan lebih antusias, sehingga siswa dapat memahami dan mencapai tugas perkembangannya dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. UMM Press, Malang.

Amti, Erman dan Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling.* PT. Rineka Cipta, Jakarta.

Anshori, Muslich dan Sri Iswati. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif. Bahan Ajar.* Fakultas Ekonomi Universitas Airlangga, Surabaya.

Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas.* Pustaka Pelajar, Yogyakarta.

Chaplin. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi.* PT. Raja Grafika Persada, Jakarta.

Djamarah, Syaeful Bahri. 2005. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Anak Didik.* Rineka Cipta, Jakarta.

Enung, F. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik*). Pustaka Setia, Bandung.

Iga, S.A., dan Suminar, D.R. 2012. Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan.* 1: 13-19.

Gibson, Robert L. 2011. *Bimbingan dan Konseling.* Pustaka Pelajar, Yogyakarta.

Gufron, M.N., dan Risnawita, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.

Gunarsa. 2004. *Psikologi Perkembangan. Anak dan Remaja.* Gunung Mulia, Jakarta.

Gunarsa. 2009. *Psikologi Remaja.* Gunung Mulia, Jakarta.

Hartinah, Siti. 2009. *Perkembangan Peserta Didik.* Refika Aditama, Bandung.

Lazarus, R.S.1976. *Motivasi dan Kepribadian. (Teori Motivasi dengan Hierarki Kebutuhan Manusia).* Gramedia, Jakarta.

Martono, Nanang. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif.* Rajawali Pers, Jakarta.

Masita., dan Irna Minauli. 2012. Hubungan Kontrol Diri dan Iklim Sekolah dengan Perilaku Bullying. *Jurnal Psikologi*. 4: 17-25.

Novi, W.H., dan Nofari, H. 2015. Meningkatkan Percaya Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling.* 1: 13-21.

Ridwan. 2005. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian.* Alfabeta, Bandung.

Santrock, J.W. 2003. *Adolesence (Perkembangan Remaja).* Erlangga, Jakarta.

Seniati Liche, Yulianto Aries, dan Setiadi bernadette. 2005. *Psikologi Eksperimen.* PT Indeks, Jakarta.

Subagyo, *P*. 2006. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek.* Rineka Cipta, Jakarta.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi ke-6.* Tarsito, Bandung.

Sugiyono. 2005. *Statistika untuk Penelitian.* Alfabeta, Bandung.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabeta, Bandung.

Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya.* PT. Bumi Aksara, Jakarta.

Sukardi, Ketut dan Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Rineka Cipta, Jakarta.

Sukardi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Bumi Aksara, Jakarta.

Suprananto, Kusaeri. 2012. *Pengukuran dan Penelitian Pendidikan.* Graha Ilmu, Yogyakarta.

Yusuf, H. dan Adi Fahrudin. 2012. Perilaku Bullying: Asesmen Multidimensi dan Intervensi Sosial. *Jurnal Psikologi Undip.* 11: 13-26.

Yusuf, S. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.

Wibowo, Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkombengan*. UNNES PRESS, Semarang.

Widodo, B. 2013. Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau dari Aspek Pengendalian Diri *(Self Control)* dan Keterbukaan Diri *(Self Disclosure)* pada Siswa Smk wonoasri Caruban Kabupaten Madiun. *Jurnal Widya Warta*. 1: 23-28 .

Widoyoko, Eko P. 2009. *Evaluasi Program Pembelajaran.* Pustaka Pelajar, Yogyakarta.

Winkel, W.S. dan Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan.* Media Abadi, Yogyakarta.