

**LITERATURE REVIEW : LAYANAN BIMBINGAN DAN
KONSELING SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN *SELF
CONTROL***

Ardi Nurhidayat dan Mufied Fauziah

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Prodi Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan, Jalan Ring Road Selatan Yogyakarta, Indonesia

Email : ardi1900001153@webmail.uad.ac.id

Email : mufied.fauziah@bk.uad.ac.id

Abstrak

Self control adalah kemampuan dalam mengatur tingkah lakunya sendiri, mengambil positif setiap peristiwa yang dialami positif dan menghindari hal – hal yang negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam pelayanan bimbingan dan konseling yang tepat sebagai upaya meningkatkan *self control*. Tinjauan sistematis ini merangkum berbagai hasil studi dari sumber *google scholar* yang diterbitkan 2017-2022 dari 5.810 kemudian ditemukan 8 artikel relevan yang dapat sebagai upaya meningkatkan *self control*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu literature review yang memberikan tinjauan komprehensif. Analisis data nantinya akan menggunakan analisis isi. Hasil penelitian ini adalah layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam meningkatkan self control siswa.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling, *Self control*

Pendahuluan

Remaja adalah makhluk individu yang sedang dalam masa perkembangan atau menjadi (*becoming*), yaitu perkembangan menuju arah kemandirian atau kematangan. Remaja sangat membutuhkan bimbingan karena masih kurang pengetahuan atau wawasan tentang dirinya dan lingkungan serta pengalamannya untuk menentukan arah hidupnya menuju kedewasaan atau kematangan. Akibatnya, masa remaja sering disebut

dengan fase “mencari jati diri atau fase topan dan badai”. Remaja diharapkan mampu mengantisipasi akibat dari perilaku menyimpang, jika dibimbing maka akan menjadi individu yang baik. Sebagai individu masih dalam tahap tumbuh kembang, remaja membutuhkan sarana dan prasarana pendidikan yang bisa memfasilitasi tahapan perkembangannya. Dalam hal ini remaja harus bisa mengatur dan mampu menginterpretasikan stimulus yang di hadapi di kehidupan sehari – hari menuju ke bentuk tingkah laku utama yang sesuai norma yang berlaku. Berbagai permasalahan yang sering muncul akibat ketidakmampuan individu dalam pengendalian diri, misalnya tawuran, vandalisme, penyimpangan perilaku seperti membolos yang timbul karena kurang bisa mengontrol untuk *self control*. *Self control* ini termasuk dalam kategori bimbingan dan konseling krisis yang dimana terdapat tingkah laku yang negatif apabila *self control*nya rendah.

Self control adalah kemampuan yang bisa di kembangkan bagi setiap manusia. Kemampuan ini digunakan oleh setiap individu ketika selama proses kehidupan berlangsung, termasuk ketika menghadapi keadaan disekitar lingkungan rumahnya. Para ahli mengemukakan bahwa *self control* dapat mengurangi pengaruh psikologis yang negatif dari stresor di lingkungan (Mukhtar, 2016). Pengertian yang dimaksud ialah menekankan pada kemampuan mengelola, yang merupakan prasyarat terbentuknya pola perilaku individu, meliputi seluruh proses yang terbentuk dalam diri manusia yang berupa sikap psikis, fisik dan tingkah laku. Dapat disimpulkan individu dapat secara mandiri berhasil melakukan perilaku positif apabila memiliki *self control* yang baik. Kemampuan *self control* yang ada di setiap individu perlu berperan dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan untuk membentuk *self control* yang matang saat seseorang didorong untuk menciptakan tingkah laku baru dan mempelajari tingkah laku tersebut dengan baik (Marsela & Supriatna, 2019).

Upaya meningkatkan self-control siswa tidak akan dapat dilakukan apabila tidak barengi dengan perencanaan yang baik, oleh karenanya peran bimbingan dan konseling sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 111 Tahun 2014 Pasal 1 : “Bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk

memfasilitasi perkembangan siswa/konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya.” (Mukhtar, 2016).

Oleh karena itu berdasarkan permasalahan yang terjadi, peneliti berusaha untuk melakukan penelitian mengenai “Layanan Bimbingan Dan Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan *Self control*” yang bertujuan untuk dapat mengetahui upaya apa saja dari guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self control*.

Metode

Tinjauan dalam penelitian ini adalah sistematis kualitatif ini merangkum studi primer untuk menyajikan fakta-fakta yang ada secara komprehensif. Artikel ini disusun dengan melakukan tinjauan kajian literatur tentang “Layanan Bimbingan Dan Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan *Self control*” yang di terbitkan 5 tahun terakhir antara 2017-2022. Artikel-artikel ini ditemukan dan dipilih melalui mesin pencari *Google scholar*. Hasilnya ditemukan sebanyak 5.810 yang di terbitkan sejak 2017 sampai 2022. Dari 5.810 artikel tersebut dipilih 8 artikel dengan kriteria tema layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya meningkatkan *self control*. Artikel terpilih dianalisis secara independen dengan menerapkan prosedur menentukan relevansi artikel dengan tema yang diteliti yaitu menjawab pertanyaan penelitian , model “ Apa saja layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya meningkatkan *self control*?”. Data akan diolah dan diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori menggunakan analisis isi.

Hasil dan Pembahasan

Data yang diolah dalam penelitian ini diperoleh dari 8 artikel yang berasal dari *Google scholar* yang berdasarkan kajian literature yang dipilih melalui yang berkaitan dengan topic dan judul penelitian yaitu berbagai tentang “Layanan Bimbingan Dan Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan *Self control*”. Dari 8 jurnal atau artikel tersebut yang diperoleh dari *Google scholar*, datanya akan ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1
Studi Artikel

Pengarang, Tahun, dan Judul Artikel	Temuan
Salasa F, dkk. (2017). “Peningkatan <i>Self control</i> Melalui Konseling Kelompok Teknik Modelling Pada Siswa Kelas VIII”	Efektifnya pemberian layanan melalui konseling kelompok dengan teknik modelling untuk meningkatkan <i>self control</i> .
Cici Yulia. (2021). “Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa”	Penulis mendapatkan temuan perbandingan yang menarik antara rata-rata skor <i>self control</i> siswa sebelum dan sesudah setelah diberikan pendekatan layanan konseling <i>cognitive behavior therapy</i> . <i>Self control</i> siswa mengalami perubahan ketika di berikan layanan pendekatan layanan konseling <i>cognitive behavior therapy</i> . Hasil layanan dengan pendekatan konseling <i>cognitive behavior therapy</i> ini efektif dalam meningkatkan <i>self control</i> siswa.
Ayu W, dkk. (2019). “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Meningkatkan <i>Self control</i> pada Siswa”	Efektifnya pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi sebagai meningkatkan <i>self control</i> pada siswa.
Widayanti, dkk. (2020). “Efektivitas Konseling Kelompok SFBC Dengan	Efektifnya layanan konseling kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i>

PROSIDING
 Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling
 Universitas Ahmad Dahlan
 Sabtu, 27 Agustus 2022

<p>Teknik Exception Dan Miracle Question Untuk Meningkatkan <i>Self control</i> Pada Siswa Pelaku Tawuran di Smk Nasional Cirebon.”</p>	<p>dengan teknik <i>exception</i> untuk meningkatkan <i>self-control</i>. Selanjutnya diketahui juga efektifnya dengan layanan konseling kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i> lainnya yaitu dengan teknik <i>miracle question</i> untuk meningkatkan <i>self-control</i>. Selain itu efektifnya layanan konseling kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i> dengan gabungan teknik <i>exception</i> dan teknik <i>miracle question</i> untuk meningkatkan <i>self control</i>.</p>
<p>Anisha Julianti dan Tarmizi. (2019). “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan <i>Self control</i> Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas Vii-9 Di Mts Al-Jam’iyatul Wasliyah Tembung”</p>	<p>Dari hasil penelitiannya diketahui bahwa layanan bimbingan dan konseling dengan bimbingan kelompok dapat meningkatkan <i>self control</i> pada siswa, kemudian dari layanan ini mempunyai pengaruh terhadap mereduksi perilaku agresif melalui pelayanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VII-9 MTs Al-Jam’iyatul Washliyah Tembung.</p>
<p>Dewi Nur Fatimah. (2017). “Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan <i>Self control</i> Siswa Smp Negeri 5 Yogyakarta”</p>	<p>Dengan menerapkan layanan bimbingan klasikal oleh guru bimbingan dan konseling dapat meminimalisir rendahnya <i>self control</i> siswa di sekolah. sehingga terjadinya peningkatan <i>self</i></p>

PROSIDING
 Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling
 Universitas Ahmad Dahlan
 Sabtu, 27 Agustus 2022

	<i>control</i> pada siswa setelah pemberian layanan bimbingan klasikal.
Sri W, dkk. (2020). “Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan <i>Self control</i> Pada Siswa”	Pelaksanaan dalam pelayanan bimbingan klasikal yang mampu meningkatkan <i>self control</i> siswa, kegiatan bimbingan ini siswa dapat mengendalikan atau mengarahkan individu menjadi pribadi yang lebih baik dengan menerima keadaan yang terdapat di lingkungannya dengan cara bersikap sabar dan tidak menimbulkan perilaku yang memicu emosi serta dapat berpikir panjang ketika mengambil keputusan dengan masalah yang di hadapi oleh siswa itu sendiri.
Ni Putu Artini. (2019). “Penggunaan Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Pada Siswa Kelas IX SMP”	Penggunaan teknik sociodrama ketika pemberian pelayanan bimbingan kelompok mendapatkan hasil menaikkan skor <i>self control</i> siswa kelas IX SMPN Satap Kayangan Tahun Ajaran 2019/2020.

Berdasarkan dari tabel 1 diatas layanan bimbingan dan konseling dapat mengoptimisasikan untuk meningkatkan self control siswa. Hal ini dapat terbukti dari hasil layanan bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, dan konseling kelompok yang menyatakan bahwa efektif dalam meningkatkan self control siswa. Selain itu perlunya guru bimbingan dan konseling dalam memilih teknik yang tepat dalam memenuhi

kebutuhan siswanya, salah satu contohnya adalah dalam menangani self control yang rendah. Dengan begitu guru bimbingan dan konseling dapat membantu menacapai tujuan perkembangan siswa dan mengatasi siswa yang memiliki permasalahan. Karena perkembangan individu akan berjalan terus hingga akhir hayatnya.

Perkembangan merupakan proses seumur hidup. Salah satu tahapan dalam menuju perkembangan kehidupan adalah masa remaja. Pubertas adalah masa dimana ada orang tua yang paling di khawatirkan di berbagai kalangan. Selama masa remaja, orang mengalami perubahan yang signifikan baik dalam gerakan fisik maupun kognitif dan psikomotorik, karena mereka dapat memiliki dampak yang berbeda pada kehidupan individu. Remaja yaitu masa transisi dimana seorang individu tumbuh dari masa anak - anak menuju individu yang dewasa. Pada titik ini, ada dua hal utama yang mendorong remaja untuk melakukan pengendalian diri. Kedua hal tersebut adalah, pertama hal-hal eksternal, yaitu perubahan lingkungan, dan kedua, hal-hal internal, yaitu masa remaja, yang membuat masa remaja relatif tidak stabil dibandingkan dengan periode perkembangan lainnya (Wijayanti & Maharani, 2019).

Remaja mengalami puncak emosi dalam hidupnya dan oleh karena itu cenderung tidak mengalami perkembangan emosi selama masa remaja. Puncak emosi ini pada akhirnya menimbulkan berbagai masalah dan kejahatan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Beberapa remaja menunjukkan perilaku negatif. Perilaku negatif adalah perilaku yang melakukan kekerasan terhadap fisik atau verbal terhadap orang atau benda lain. Perilaku negatif dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perasaan belas kasih, depresi, teman sebaya yang buruk, dan paparan tayangan media massa yang penuh kekerasan. Efek dari perilaku negatif terlihat pada sisi pelaku dan korban. Pengaruh pelaku, misalnya pelaku dihindari dan dibenci oleh orang lain. Efek korban, misalnya, terjadinya rasa sakit dan kehilangan fisik dan psikologis akibat perilaku agresif (Julianti, 2019). Salah satu upaya yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi masalah dan kejahatan tersebut adalah dengan mengembangkan dan meningkatkan *self control*.

Self control adalah potensi individu dalam membimbing perilaku atau tingkah lakunya sendiri serta kemampuan untuk mencapai tujuan yang di anggapnya penting dengan melakukakannya secara individu, mengambil setiap peristiwa yang membabwa

ke hal baik sesuai norma yang berlaku di sekitar masyarakat dan menjauhi hal – hal yang negatif agar individu dapat bertingkah laku yang diterima dilingkungan masyarakat. Dalam *self control* ini, kemampuan yang bersifat psikis yang harus dimiliki oleh setiap individu. Dengan memiliki *self control* yang baik, individu dapat mengarahkan, memperkirakan, dan memprediksi resiko ataupun dampak yang akan diterima oleh dirinya maupun orang lain dari perilaku yang individu lakukan. *Self control* dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang mengontrol perilaku. *Self control* berarti berpikir sebelum memutuskan untuk melakukan sesuatu (Fatimah, 2017).

Self control atau pengendalian diri adalah salah satu kemampuan seseorang dalam membatasi keinginan atau dorongan sesaat yang dapat bertentangan dengan tingkah laku manusia yang dapat melanggar norma lingkungan masyarakat sekitar. Dengan *self control* yang baik dapat menjadi individu yang efektif, hidup lebih konstruktif, mengambil tindakan jangka panjang, melakukan tindakan yang sesuai norma dan diterima oleh masyarakat luas. Kemampuan menumbuhkan dan mengembangkan *self control* dapat menambah potensi belajar mandiri dalam diri individu dimulai dari lingkungan, pola asuh, pengembangan teman sebaya, masyarakat, dan disiplin pendidikan baik informal maupun formal.

Self control dapat diartikan secara sederhana sebagai kekuatan untuk mengontrol diri sendiri. Secara umum, penjelasan ahli tersebut menyatakan bahwa *self control* merupakan seperangkat kemampuan dasar dan kualitas pribadi spesifik individu yang mengatur perilaku di mana pengendalian diri membentuk pola perilaku dalam suatu lingkungan yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan psikomotorik. *Self control* juga dapat mencakup semua bidang perilaku, yaitu perilaku sosial, politik, budaya spiritual, perilaku bermasyarakat, perilaku kerja, dan perilaku adab makan. Pengaruh *self control* terhadap terjadinya tingkah laku seseorang berperan cukup besar, karena tingkah laku adalah hasil proses pengendalian diri seorang individu.

Penjelasan ahli juga menyiratkan bahwa *self control* merupakan kemampuan untuk mengendalikan dan menahan perilaku seseorang dengan menilai hasil yang berbeda dari situasi tertentu dan membuatnya dapat diterima di lingkungan seseorang. Kemudian, *self control* berdampak positif bagi seseorang yang memiliki pengendalian diri, namun

pengendalian diri memiliki berbagai dampak positif terhadap hubungan di sekitarnya. Tidak semua siswa memiliki pengendalian diri yang sama. Karena pada dasarnya pengendalian diri dimulai dari dalam (internal) dan juga dari luar (eksternal). Hal ini datang dalam bentuk dorongan dan motivasi positif dari orang-orang di sekitar kita agar individu dapat mengarahkan *self control*nya kearah positif yang dapat mengembangkan ke dalam bentuk tingkah laku yang baik sesuai aturan ataupun norma lingkungan masyarakat sekitar. Faktor internal yang ikut andil terhadap *self control* adalah usia (Marsela & Supriatna, 2019). Cara orang tua merespon kegagalan anak, sikap orang tua dalam menegakkan kedisiplinan, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi dan mampu menahan diri), cara berkomunikasi dengan anaknya adalah awal anak belajar tentang *self control* berdasarkan apa yang sering mereka lihat. Berjalannya waktu serta bertambahnya usia seseorang sehingga menghasilkan penambahan komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, seseorang belajar merespon kegagalan, ketidaksukaan, kekecewaan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga secara tidak sadar kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Faktor eksternal antara lain keluarga. Lingkungan keluarga, terutama peran orang tua, menentukan bagaimana mereka dapat mengendalikan diri.

Menurut Averil (Mukhtar, 2016) dalam Aspek – aspek *self-control* terbagi menjadi 3 yaitu :

1. Behavioral control. Merupakan kesiapan atau suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua indikator, yaitu mengatur pelaksanaan (regulated administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (stimulus modifiability). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang kemampuan kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

2. Cognitive control. Merupakan kemampuan individu dalam mengelola 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 indikator, yaitu memperoleh informasi (information gain) dan melakukan penilaian (appraisal). Sebuah 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.

3. Decisional control. Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Salah satu peran guru bimbingan dan konseling dalam tugasnya sebagai pendidik adalah membimbing, membantu permasalahan siswa dan mengajar. Hal ini untuk membantu siswa tumbuh menjadi dewasa yang optimal. Guru bimbingan dan konseling mempunyai peran sangat penting dan kompleks, yang menyangkut permasalahan yang terjadi baik di luar maupun dalam lingkungan sekolah. Bimbingan dan konseling penting untuk membantu siswa mengatasi berbagai masalah, termasuk meningkatkan prestasi belajar mereka dan mengatasi masalah pribadi. Fenomena perilaku siswa ini seperti penyalahgunaan zat (narkoba), tawuran, kemerosotan moral perilaku, seksual menyimpang, pencapaian hasil belajar yang tidak memadai, kegagalan ujian negara, kegagalan ujian, dan lainnya. Tujuannya adalah untuk mencapai proses belajar. Untuk mengatasi masalah tersebut, proses belajar mengajar perlu berinteraksi dengan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan sekolah perlu dioptimalkan agar benar-benar berkontribusi terhadap pencapaian visi, misi dan tujuan sekolah.

Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling guru perlu memberikan layanan secara optimal untuk membantu siswa mencapai perkembangannya mereka dan mengatasi masalah, termasuk membimbing mereka. Dimulai dari di sekolah misalnya dalam hal teman sebaya, pembelajaran, masalah sosial, alat komunikasi, atau perangkat yang digunakan oleh siswa, sebagai integritas untuk mendukung sarana dan prasarana terus mengupayakan untuk memajukan layanan di sekolah. masalah dengan. Sebagai upaya guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan berbagai layanan seperti layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu. Berbagai layanan bimbingan dan konseling harus sesuai dengan kebutuhannya masing – masing dengan cara memilih teknik yang tepat untuk pengentasan masalahnya.

Dalam penelitian oleh Dewi Nur Fatimah, (2017). Pada tabel diatas mengemukakan bahwa penerapan layanan bimbingan klasikal oleh guru bimbingan dan konseling dapat meminimalisir rendahnya *self control* pada siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya proses layanan dan hasil sebagaimana di bentuk dalam LAPERLOG yang di analisis dan di tindak dengan menggunakan dua metode yaitu ceramah bimbingan dan pelajaran bimbingan dalam pemberian layanan bimbingan klasikal. Sebelumnya siswa memiliki *self control* rendah setelah pemberian layanan *self control*nya stabil dan bahkan meningkat.

Selanjutnya dalam penelitian Sri W, dkk. (2020). Pada tabel 1 diatas mendapatkan hasil dengan penerapan bimbingan klasikal berhasil meningkatkan *self control* siswa, layanan ini bertujuan agar siswa dapat mengontrol, mengendalikan diri, dan menagarahkan diri menjadi individu yang lebih baik daripada sebelumnya dengan menerima kondisi, keadaan, dan situasi yang terdapat dilingkungan dengan bersikap tidak menimbulkan tingkah laku serta perilaku yang memicu emosional yang dapat mempengaruhi seseorang tersebut dalam mengambil keputusan dengan permasalahan yang di hadapi oleh siswa itu sendiri. Bimbingan klasikal ini dilaksanakan karena kebutuhan dan masalah yang bersifat umum yang biasanya dapat dialami oleh semua kalangan salah satunya adalah siswa. selain itu topik ini tidak bersifat pribadi dan dapat dibantu dengan kelompok besar atau klasikal.

Dalam penelitian Ayu W, dkk. (2019) pada tabel 1 di atas menyatakan bahwa Efektifnya pelayanan bimbingan dan konseling melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dalam meningkatkan *self control*, berdasarkan hasil layanan setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi siswa dapat mengarahkan dan mengendalikan diri dengan aturan yang telah disepakati bersama sebelum memulai kegiatan. Dalam meningkatnya skor *self control* pada siswa, terdapat perbedaan hasil yang dimiliki disetiap siswa. Hal ini dipengaruhi oleh pola asuh orang tua yang berbeda – beda, umur yang berbeda dan hubungan atau pergaulan antar teman yang berbeda – beda sehingga menghasilkan *self control* yang berbeda. Ketika individu bertambah usia maka semakin baik dan berbeda pula kemampuan individu tersebut mengenai *self control*nya.

Selanjutnya dalam penelitian Anisha Julianti dan Tarmizi. (2019). Pada tabel 1 menunjukkan hasil bahwa dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self control* siswa memiliki pengaruh yang sangat baik dan signifikan dalam mereduksi perilaku agresif siswa. Awalnya *self control* siswa sebelum mengikuti pemberian layanan bimbingan kelompok memiliki *self control* rendah sehingga siswa banyak yang menuju ke perilaku agresif yang tinggi. Namun setelah mengikuti bimbingan kelompok siswa mengalami meningkatnya *self control* sehingga siswa dapat mengurangi perilaku agresifnya secara tidak langsung terlihat bahwa tercapainya tujuan layanan tersebut.

Berikutnya dalam penelitian Ni Putu Artini. (2019). Pada tabel 1 diatas mendapatkan hasil temuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama telah mencapai tujuannya yaitu meningkatkan signifikan *self control* siswa kelas IX SMP Negeri Satap Kayangan. Hal ini terlihat dari siswa perilaku siswa yang sudah menerapkan ciri – ciri *self control* dan mengambil keputusan dengan bijak. Dari teknik ini juga siswa menganalisis drama yang telah dipertunjukkan dan secara sadar melakukan peniruan terhadap peran yang memiliki *self control* yang tinggi.

Dalam penelitian Salasa F, dkk. (2017) pada tabel 1 diatas menyatakan bahwa efektifnya layanan konseling kelompok dengan teknik modelling untuk meningkatkan

self control. Hal ini berdasarkan dari hasil analisis datanya yang menunjukkan dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik modelling sangat efektif, terdapat perubahan perilaku siswa tentang *self control* yang sebelumnya rendah menjadi meningkat. Selain itu siswa mendapatkan pembentukan pemikiran *self control* ketika akan melakukan perilaku. Sebelumnya siswa yang menjadi subjek memiliki kesadaran pada diri sendiri untuk mengembangkan *self control* mereka, bahkan siswa belum menyadari bahwa masalah yang individu alami berkaitan dengan *self control*. Dalam kegiatan layanan konseling kelompok teknik modelling, seluruh anggota diberikan kesempatan untuk mencontoh, meniru dan mengembangkan *self control* pada setiap pertemuan, sehingga setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik modelling *self control* siswa akan meningkat.

Selain konseling kelompok teknik modelling, ada artikel yang membahas juga konseling kelompok namun menggunakan teknik berbeda yakni teknik terapi *Solution Focused Brief Counseling*. Dalam penelitian Widayanti, dkk. (2020) pada tabel 1 di atas mendapatkan hasil temuan bahwa terdapat efektifnya konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* dengan teknik exception pada meningkatnya self-control siswa. Selanjutnya mendapatkan hasil efektifnya konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* dengan teknik miracle question terhadap meningkatnya self-control. Selain itu terdapat keefektifan konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* dengan gabungan teknik exception dan teknik miracle question terhadap meningkatnya *self control* pada siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Solution Focused Brief Counseling* sangat optimal untuk meningkatkan *self control* siswa.

Selanjutnya dalam penelitian oleh Cici Yulia. (2021) pada tabel 1 di atas menunjukkan hasil bahwa mendapatkan temuan perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor *self control* siswa sebelum dan sesudah setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan layanan konseling *cognitive behavior therapy*. *Self control* siswa mengalami kenaikan setelah pemberian perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan konseling *cognitive behavior therapy*. Pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* ini sangat efektif dalam meningkatkan *self control* siswa.

Kesimpulan

Sebagai upaya untuk meningkatkan *self control* guru bimbingan dan konseling bisa menggunakan berbagai layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan *self control* siswa seperti layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok. Guru bimbingan dan konseling harus dapat memilih teknik yang tepat untuk layanan kepada siswa yang sesuai dengan konflik permasalahannya. Pada dasarnya setiap layanan bimbingan dan konseling memiliki plus dan minusnya tergantung dari keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam membangun hubungan yang baik pada konseli atau siswa dan dinamika kelompoknya.

Daftar Referensi

- Artini N. P. (2019). Penggunaan Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Pada Siswa Kelas IX Smp. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 5(2).
- Faijin F. (2020). Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan *Self control* Pada Siswa. *Guiding World: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1-10.
- Fajarani, dkk. (2017). Peningkatan *Self control* Melalui Konseling Kelompok Teknik Modelling Pada Siswa Kelas Viii. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(3).
- Fatimah D. N. (2017). Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan *Self control* Siswa Smp Negeri 5 Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 25-37.
- Marsela R. D., & Supriatna M. (2019). Konsep Diri: Definisi Dan Faktor. *Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice, And Research*, 3(02), 65-69.
- Mukhtar, dkk. (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self-Control Siswa. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 1-16.
- Tarmizi, T., & Julianti, A. (2019). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self control* Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas Vii-9 Di

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

Mts Al-Jam'iyatul Wasliyah Tembung. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (Ikabki)*, 1(1).

Wijayanti, dkk. (2019). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan *Self control* Pada Siswa. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(4).

Widayanti W, dkk. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Sfbc Dengan Teknik Exception Dan Miracle Question Untuk Meningkatkan *Self control* Pada Siswa Pelaku Tawuran Di Smk Nasional Cirebon. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).

Yulia C. (2021). Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 8(1), 9-18