

## **PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONTROL***

Hidayanti<sup>1)</sup>, Noor Mutia Azizah<sup>2)</sup>, Rudi Hariyadi<sup>3)</sup>, Yulizar Abidarda<sup>4)</sup>  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin  
[hidayanti0310@gmail.com](mailto:hidayanti0310@gmail.com)<sup>1)</sup>, [muthianma23@gmail.com](mailto:muthianma23@gmail.com)<sup>2)</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh keingintahuan peneliti tentang pengaruh layanan bimbingan konseling kelompok terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa kelas X SMAN 1 ANJIR PASAR. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket. Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 33 siswa kelas X IPS di SMAN 1 ANJIR PASAR. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa kelas X IPS di SMAN 1 ANJIR PASAR. Secara umum dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai suatu upaya dalam meningkatkan pemahaman *self-control* yang dimiliki oleh siswa.

**Kata Kunci:** *Bimbingan Konseling kelompok, Self-Control*

### **1. Pendahuluan**

Setiap manusia pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu kemampuan yang menyangkut fisik maupun psikis. Salah satu kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang adalah kemampuan untuk mengendalikan dirinya (*self-control*). Pengendalian diri merupakan salah satu kemampuan yang harus ada pada setiap orang, karena bayangkan saja apabila seseorang tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya mungkin saja dia tidak dapat bersikap seperti orang normal lainnya. Karena pada dasarnya manusia memiliki dorongan-dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan atau memenuhi sesuatu yang ia inginkan, dan apabila manusia tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan tersebut maka kehidupannya tidak dapat berjalan dengan seimbang.

Praptiani (2013) ada beberapa hal yang dapat menjadi faktor permasalahan kontrol diri. Saat kontrol diri pada seseorang individu rendah maka individu tersebut akan sulit dalam mengendalikan emosi yang dapat mengakibatkan permasalahan. Individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih cenderung untuk melakukan perilaku kriminal

tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh remaja yang memiliki kontrol diri tinggi maka agresivitasnya rendah, sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah maka agresivitasnya tinggi.

Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (Rianti & Rahardjo, 2014). Pada dasarnya kontrol diri berperan dalam penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik membuat perilaku yang di timbulkan cenderung menyimpang. Lebih jelas individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah yakni apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat sehingga akan mengarah pada perilaku agresif.

Berbagai permasalahan yang sering muncul diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri, misalnya tawuran antar pelajar, mengambil hak milik orang lain (mencuri, merampok, korupsi), vandalisme, penyalahgunaan obat terlarang, penyimpangan perilaku seperti membolos sekolah merupakan contoh perilaku yang timbul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri (*self control*). Aroma & Suminar (2012) mengungkap adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Pelaksanaan dalam kegiatan bimbingan kelompok akan dibahas topik-topik yang berkaitan dengan aspek-aspek yang termasuk dalam *self-control*. Dengan demikian selama beberapa kali diberikan layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman *self-control* siswa. Sehingga apabila pemahaman *self-control* siswa sudah meningkat maka tidak ada lagi masalah-masalah yang muncul di sekolah yang berkaitan dengan kurangnya pemahaman *self-control* siswa.

## 2. Metode

### Desain Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimen design *one group pretest-posttest design*. Dalam arti hanya kelompok eksperimen saja yang akan diukur berdasarkan dari treatment yang diberikan,

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

pelaksanaannya dengan cara memberikan pretest terlebih dahulu sebelum diberi tindakan, sehingga dapat melihat pengaruh tindakan (*treatment*) yang diberikan terhadap remaja setelah itu baru diberikan post-test untuk mengukur seberapa besar pengaruh yang muncul setelah diberikan treatment.

## Waktu dan Tempat pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Anjir Pasar Desa Anjir Pasar Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Senin 19 Juni 2023.

## Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X IPS SMAN 1 Anjir Pasar. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dihitung dengan menggunakan teknik slovin menurut Sugiyono (2011). Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut: Jadi setelah dihitung menggunakan rumus slovin didapatkan sampel sebanyak 33 sampel.

Daftar anggota kegiatan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

| No | Nama                   | Kelas |
|----|------------------------|-------|
| 1  | Abdurrahman            | X-1   |
| 2  | Ahmad Rafi'i           | X-1   |
| 3  | Ahmad Ikhwan Islami    | X-1   |
| 4  | Ainun Indriani         | X-1   |
| 5  | Aulia Azizah           | X-1   |
| 6  | Delima Atina           | X-1   |
| 7  | Didi Iqbal             | X-1   |
| 8  | Dwi Ayu Kartini        | X-1   |
| 9  | Hadrianor              | X-1   |
| 10 | Hairati                | X-1   |
| 11 | Juanda                 | X-1   |
| 12 | Karmila Sari           | X-1   |
| 13 | Laili Azkia            | X-1   |
| 14 | Maya Khadijah          | X-1   |
| 15 | Mariati                | X-1   |
| 16 | Muhammad Arili         | X-1   |
| 17 | Muhammad Albaidari     | X-1   |
| 18 | Muhammad Rizky Ridhoni | X-1   |
| 19 | Nazwa Rizkiy Amalia    | X-1   |
| 20 | Nazila Sinta           | X-1   |
| 21 | Nurul Huda             | X-1   |
| 22 | Nur Maylani Sa'diah    | X-1   |
| 23 | Norhidayah             | X-1   |
| 24 | Nor Rizkia             | X-1   |

|    |                       |     |
|----|-----------------------|-----|
| 25 | Rezju Ananta Wibowo   | X-1 |
| 26 | Saprudin              | X-1 |
| 27 | Sarkani               | X-1 |
| 28 | Selsa Meilinda        | X-1 |
| 29 | Siti Nor Najilah      | X-1 |
| 30 | Talitha Hukama Andini | X-1 |
| 31 | Tias Silvia Yanti     | X-1 |
| 32 | Windi Arti            | X-1 |
| 33 | Yuni Indayani         | X-1 |

### Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket Skala *Self-Control* yang diberikan kepada siswa kelas X IPS pada SMAN 1 Anjir Pasar. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen angket. Angket disusun berbentuk daftar pernyataan dari beberapa indikator *self-control*. Indikator *self-control* yaitu kendali perilaku, kendali kognisi, kendali keputusan. kendali kognitif.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Pengertian *Self-Control*

Menurut pendapat Chaplin (2015:451), menjelaskan bahwa kontrol diri (*self control*) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, serta kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Pengertian tersebut berarti bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sehingga dapat mengurangi atau menghindari tingkah laku yang merugikan dirinya. Pendapat lain dikemukakan oleh Yulia Singgih (2012:75) pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur kelakuan/tingkah lakunya sendiri saat ia dihadapkan dengan gangguan/godaan yang berat atau tekana lingkungan.

Selain itu kontrol diri juga merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya. Pada pengertian ini terdapat beberapa unsur kontrol diri yaitu kemampuan untuk membaca situasi, mengelola perilaku, mengendalikan perilaku, kemampuan untuk

mengontrol kecenderungan menarik perhatian dan kemampuan untuk mampu sesuai dengan orang lain. Berdasarkan beberapa pendapat ahli yang telah dipaparkan, dapat peneliti simpulkan bahwa pengertian *self control* yaitu suatu keterampilan individu dalam mengendalikan keinginan sesaat dari dalam diri yang berpengaruh terhadap perilaku yang kurang sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat. Keterampilan akan mengontrol diri ini dapat digunakan oleh individu untuk mengarahkan dirinya agar tidak terpengaruh oleh rangsangan-rangsangan dari dalam diri maupun dari luar yang dapat berpengaruh terhadap tingkah laku. Hal ini dapat mencegah individu dari tingkah laku impulsif, sehingga individu dapat terhindar dari konsekuensi yang merugikan dirinya.

### **Aspek-aspek *Self Control***

Ghufroon & Risnawita (2010:29), menyebutkan bahwa aspek-aspek kontrol diri terdiri dari kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol dalam mengambil keputusan (*decisional control*).

Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang secara langsung dapat digunakan untuk mengambil suatu tindakan guna menghindari situasi yang tidak menyenangkan dan mengurangi dampak dari situasi tersebut. Artinya bahwa individu dengan kontrol perilaku yang baik akan mampu menghadapi suatu keadaan dengan menggunakan respon yang baik sehingga akan mampu menghindari situasi yang merugikannya. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Dalam hal ini individu mampu menentukan apakah yang mengendalikan situasi atau keadaan tersebut adalah dirinya sendiri dengan menggunakan kemampuan yang dimilikinya, atau individu akan menggunakan sumber-sumber dari luar diri bila ternyata individu tidak mampu mengendalikan keadaan yang ada. Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*) merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengatur stimulus, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang

sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, serta membatasi intensitas stimulus.

Kontrol kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan. Individu dengan kontrol kognitif yang baik akan mampu mengontrol informasi dengan cara menafsirkan, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka pikiran. Tindakan tersebut dilakukan guna melakukan proses adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan-tekanan psikologis. Kontrol kognitif terdiri dari 2 (dua) komponen, yaitu: (1) memperoleh informasi (*information gain*). Individu dapat memperoleh informasi berdasarkan kejadian atau pengalaman yang dialaminya. Individu dapat menggunakan informasi yang dia dapatkan untuk memahami berbagai keadaan, sehingga individu mampu mengantisipasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan berbagai macam pertimbangan, (2) melakukan penilaian. Individu berusaha menilai serta menafsirkan keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi positif secara subyektif.

Kontrol pengambilan keputusan (*decesional control*) merupakan kemampuan individu untuk menetapkan suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Dalam hal ini kontrol dalam pengambilan keputusan memiliki fungsi dalam menentukan pilihan dalam berbagai kemungkinan tindakan yang akan diambil oleh individu.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek terbagi menjadi 3 (tiga) komponen yaitu bagaimana seseorang dapat mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, serta bagaimana seseorang mengambil keputusan. Aspek – aspek tersebut merupakan indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri pada penelitian ini.

### **Faktor yang Mempengaruhi *Self Control***

Perkembangan kontrol diri pada individu tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ghufroon & Risnawita (2010:32), pembentukan kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh 2 (dua) faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu itu sendiri. Semakin bertambahnya usia individu maka akan semakin baik kemampuan kontrol diri dari individu tersebut. Selain itu faktor internal pembentuk kontrol diri adalah kematangan

emosi. Individu yang sudah mencapai tingkat kematangan secara emosional juga dapat mengontrol perilakunya dengan baik. Hal ini sesuai dengan bahwa kemampuan kontrol diri pada individu berkembang seiring dengan kematangan emosi.

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Dalam hal ini, lingkungan keluarga sangatlah berpengaruh terhadap pembentukan kontrol diri pada individu. Di dalam lingkungan keluarga peran orang tua sangatlah penting. Penerapan peraturan serta sikap kedisiplinan yang semakin demokratis oleh pihak orang tua akan berpengaruh terhadap kemampuan kontrol diri pada individu.

### **Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan. Menurut Gadza, dkk menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung (dalam Adhiputra, 2015: 24).

Menurut Kurnanto (2014), konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Menurut Lumongga (2011), konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik dari sebelumnya. Menurut Adhiputra (2015), konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.

Prayitno (2013: 307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Sedangkan Nurihsan (2012: 21) mengemukakan bahwa Konseling Kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok secara umum adalah suatu proses pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari, proses ini memiliki ciri-ciri pengungkapan pemikiran dan perasaan secara leluasa dalam kegiatan konseling kelompok. Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, dalam prosesnya hubungan konseling diusahakan dalam suasanannya hangat, terbuka, persimif, dan penuh keakraban.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan individu dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok.

### **Tujuan Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno (2017), kelebihan dari konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Barriyah (dalam Namora, 2011:205) adalah membantu individu mencapai perkembangan yang optimal, berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya, klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi, menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif, mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Sedangkan menurut Prayitno dalam buku Tohirin (2007:181) menjelaskan, secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal.



Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah mendorong munculnya motivasi individu, berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi yang berimbang pada pemecahan masalah individu peserta kelompok yang mengalami kesulitan dalam perkembangannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

### **Struktur dalam Konseling Kelompok**

Menurut Latipun (2001) dalam Namora (2016: 77) menyatakan bahwa konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya. Pertama, jumlah anggota kelompok. Konseling kelompok umumnya beranggota berkisar 4 sampai 12 orang. Jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika jadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah konseli melebihi 12 orang terlalu besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok. Untuk menetapkan jumlah konseli yang dapat berpartisipasi dalam proses konseling kelompok ini, dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan seorang konselor dan mempertimbangkan efektifitas proses konseling. Jika jumlah konseli dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh pendamping konselor.

Kedua, homogenitas kelompok. Dalam konseling kelompok tidak ada ketentuan yang pasti soal homogenitas keanggotaan suatu konseling kelompok. Sebagian konseling kelompok dibuat homogen dari segi jenis kelamin, jenis masalah, kelompok usia dan sebagainya. Penentuan homogenitas keanggotaan ini disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

Ketiga, sifat kelompok. Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan keanggotaan tergantung kepada keperluan. Kelompok terbuka maupun tertutup terdapat keuntungan dan kerugiannya. Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru sampai batas yang dianggap cukup. Namun demikian adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitas anggota kelompok.

Keempat, waktu pelaksanaan. Lama waktu pelaksanaan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (short-term group counseling) membutuhkan waktu durasi 60 sampai 90 menit. Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok.

| No | Nama                   | Total | %  | Kriteria      |
|----|------------------------|-------|----|---------------|
| 1  | Abdurrahman            | 202   | 73 | Tinggi        |
| 2  | Ahmad Rafi'i           | 189   | 69 | Tinggi        |
| 3  | Ahmad Ikhwan Islami    | 231   | 84 | Tinggi        |
| 4  | Ainun Indriani         | 139   | 50 | Rendah        |
| 5  | Aulia Azizah           | 204   | 74 | Tinggi        |
| 6  | Delima Atina           | 193   | 70 | Tinggi        |
| 7  | Didi Iqbal             | 234   | 85 | Sangat Tinggi |
| 8  | Dwi Ayu Kartini        | 188   | 68 | Tinggi        |
| 9  | Hadrianor              | 115   | 42 | Rendah        |
| 10 | Hairati                | 227   | 82 | Tinggi        |
| 11 | Juanda                 | 130   | 47 | Rendah        |
| 12 | Karmila Sari           | 190   | 69 | Tinggi        |
| 13 | Laili Azkia            | 136   | 49 | Rendah        |
| 14 | Maya Khadijah          | 190   | 69 | Tinggi        |
| 15 | Mariati                | 193   | 70 | Tinggi        |
| 16 | Muhammad Arili         | 220   | 80 | Tinggi        |
| 17 | Muhammad Albaidari     | 192   | 70 | Tinggi        |
| 18 | Muhammad Rizky Ridhoni | 149   | 54 | Sedang        |
| 19 | Nazwa Rizkiy Amalia    | 191   | 69 | Tinggi        |
| 20 | Nazila Sinta           | 189   | 69 | Tinggi        |
| 21 | Nurul Huda             | 238   | 86 | Sangat Tinggi |
| 22 | Nur Maylani Sa'diah    | 198   | 72 | Tinggi        |
| 23 | Norhidayah             | 126   | 46 | Rendah        |
| 24 | Nor Rizkia             | 195   | 71 | Tinggi        |
| 25 | Rezju Ananta Wibowo    | 125   | 45 | Rendah        |
| 26 | Saprudin               | 198   | 72 | Tinggi        |
| 27 | Sarkani                | 194   | 70 | Tinggi        |
| 28 | Selsa Meilinda         | 189   | 69 | Tinggi        |
| 29 | Siti Nor Najilah       | 231   | 84 | Tinggi        |
| 30 | Talitha Hukama Andini  | 193   | 70 | Tinggi        |
| 31 | Tias Silvia Yanti      | 144   | 52 | Sedang        |
| 32 | Windi Arti             | 191   | 69 | Tinggi        |
| 33 | Yuni Indayani          | 209   | 76 | Tinggi        |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan *self control* siswa Kelas X SMAN 1 ANJIR PASAR. Pemberian layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *self control* siswa. Sebelum mengikuti konseling kelompok, siswa belum memiliki kesadaran tentang cara mengatasi masalah dan mengembangkan *self control* mereka. Namun, setelah mengikuti konseling

kelompok, terjadi perubahan pada siswa, termasuk dalam pengendalian emosi, dan siswa menjadi menyadari bahwa memiliki kemampuan *self control* yang baik adalah penting.

Peningkatan *self control* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, konseling kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi dengan sesama siswa yang menghadapi masalah serupa. Melalui interaksi ini, siswa dapat saling mendukung dan membagi pengalaman serta strategi untuk mengembangkan *self control*. Dalam lingkungan kelompok yang aman dan terstruktur, siswa juga dapat belajar dari pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh fasilitator konseling. Kedua, konseling kelompok sering melibatkan pemberian informasi dan pembelajaran mengenai strategi dan keterampilan pengendalian diri. Melalui sesi konseling, siswa diberikan pemahaman tentang pentingnya *self control* dalam kehidupan sehari-hari dan dampak positifnya terhadap pencapaian tujuan. Siswa juga diberikan pengetahuan tentang teknik pengendalian emosi, manajemen waktu, dan pengambilan keputusan yang tepat. Dengan pemahaman dan keterampilan ini, siswa dapat lebih mampu mengelola diri sendiri dan mengendalikan dorongan-dorongan negatif yang mengganggu.

Konseling kelompok juga memberikan dukungan emosional dan sosial kepada siswa. Dalam lingkungan kelompok yang mendukung, siswa merasa didengarkan, dipahami, dan diterima oleh teman sebaya dan fasilitator konseling. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Dengan dukungan sosial yang kuat, siswa dapat merasa lebih termotivasi untuk meningkatkan *self control* dan bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama.

Peningkatan *self control* memiliki implikasi yang positif dalam konteks pendidikan. Dengan memiliki kemampuan untuk mengatur diri, siswa dapat mengoptimalkan waktu belajar mereka, menghindari godaan-godaan yang mengganggu, dan meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam mencapai tujuan akademik. Selain itu, *self control* yang lebih baik juga dapat membantu siswa mengelola emosi mereka dengan lebih efektif, meningkatkan hubungan sosial, dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di luar lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hardi dkk tahun 2019 yang menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* berpengaruh signifikan terhadap kontrol diri siswa siswa kelas XI IPS SMAN 1 Batipuh.

Dalam penelitian ini kontrol diri terdiri dari dua aspek yaitu aspek kontrol kognitif dan aspek kontrol keputusan. Hasil N-gain menunjukkan bahwa peningkatan kontrol kognitif berada dalam kategori rendah, sementara peningkatan kontrol keputusan berada dalam kategori sedang (Hardi dkk, 2019).

Hal ini juga sesuai dengan penelitian Priskila dkk tahun 2021 yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *modelling* berpengaruh terhadap peningkatan *self-control* siswa. Sebelum siswa diberikan konseling kelompok dengan teknik *modelling*, siswa berada pada kategori sedang. Sedangkan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *modelling* siswa berada pada kategori tinggi.

#### 4. Kesimpulan

Dari Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa kelas X SMAN 1 ANJIR PASAR. Secara umum dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai suatu upaya dalam meningkatkan pemahaman *self-control* yang dimiliki oleh siswa. Berikut ini akan dijelaskan secara rinci tentang kesimpulan dari penelitian ini :

Gambaran tingkat pemahaman *self-control* yang dimiliki oleh subjek penelitian sebelum diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok termasuk dalam kriteria sedang dengan persentase 55%. Beberapa subjek penelitian menunjukkan perilaku yang sulit untuk diajak bekerjasama, susah untuk bersikap sopan pada orang lain bahkan dengan guru di sekolah tersebut, dan kurang bisa mengelola emosinya.

Gambaran tingkat pemahaman *self-control* yang dimiliki oleh siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok (*treatment*) menunjukkan adanya perubahan. Tingkat pemahaman *self-control* yang dimiliki oleh subjek penelitian sebelum diberikan treatment termasuk dalam kriteria sedang dengan persentase 55%, setelah diberikan treatment mengalami perubahan menjadi 81% atau dalam kriteria tinggi.

Terjadi perubahan tingkat pemahaman *self-control* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan persentase

sebelum dan setelah subjek penelitian diberikan layanan bimbingan kelompok, yaitu dari 55% menjadi 81%.

### **Daftar Pustaka**

- Adhiputra, A.A., Ngurah. (2015). *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademik.
- Hardi, E., Ermayulis, D., & Masril, M. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(2), 141-149.
- Kurnanto, Edi. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Lumongga, Namora. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Priskila, M., Ramadhani, E., & Surtiyoni, E. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Control Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Palembang. *Quanta*, 5(2), 56-60.
- Salahudin, Anas. (2010). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.