

## Peningkatan *Self Control* Melalui Konseling Kelompok Teknik *Modelling* Pada Siswa Kelas VIII

### Increasing Self Control Through Modeling Engineering Group Counseling On Student Class VIII

Salasa Fajarani<sup>1\*</sup>, Muswardi Rosra<sup>2</sup>, Shinta Mayasari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

\* e-mail: salasafajarani3@gmail.com, Telp: +6285788949088

Received:

Accepted:

Online Published:

#### **Abstract:** INCREASING SELF CONTROL THROUGH MODELING ENGINEERING GROUP COUNSELING ON STUDENT CLASS VIII

*The aim of this research was to determine the increase of self-control using group counseling modeling techniques in class VIII MTs Pelita Gedong Tataan in academic year 2016/2017. The problem in this research was the students's self control. This research method is a method of pre-experimental with one group pretest-posttest design. Subjects of this study was six eighth grade students who have low self control. Data collection techniques in this study used the scale of self control. The results obtained in this study indicate that the use of modeling techniques can be group counseling to improve students' self-control, is evident from the data analysis using the Wilcoxon test, the price obtained  $z_{hitung} = -2.214 < z_{tabel} = 1.645$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted.*

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

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

**Keywords :** Group Counseling, Through Modelinh, *Self Control*

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

## PENDAHULUAN

Pada saat individu menginjak usiaremaja, ada beberapa tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh seorang individu. Ada 10 tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh seorang individu yang sudah menginjak usia remaja yang salah satunya adalah berkaitan dengan aspek perkembangan sosial yaitu mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dan lingkungan sosialnya. Pada masa ini, remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dalam kehidupan sosialnya di luar rumah, seperti bergaul dengan teman-teman sebayanya, menjalin dan membangun suatu hubungan dengan orang lain, bersosialisasi dengan lingkungan yang ada di sekitarnya, dan lain sebagainya. Menginjak masa remaja, interaksi dan pengenalan atau pergaulan dengan teman sebaya terutama lawan jenis menjadi sangat penting. Pada akhirnya pergaulan sesama manusia menjadi suatu kebutuhan.

Oleh karena itu, setiap individu pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu kemampuan yang bersifat fisik maupun yang bersifat psikis. Kemampuan yang bersifat psikis salah satu yang harus dimiliki oleh individu yaitu kemampuan untuk mengontrol dirinya atau *self-control*. Dalam segala aspek kehidupan, individu sangat memerlukan pengendalian diri yang baik. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik individu dapat mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang mereka perbuat. Pengendalian diri (*Self-control*) didefinisikan sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang,

dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengendalian diri merupakan keseluruhan dari proses yang membentuk diri individu yang mencakup proses pengaturan fisik, psikologis dan perilaku. *Self-control* (pengendalian diri) merupakan suatu kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial (Berk, dalam Gunarsa, 2009:251).

*Self control* merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk mencapai suatu tujuan yang dianggapnya penting dengan melakukannya secara individu, mengambil yang positif sesuai dengan norma-norma yang berlaku dan menghindari hal-hal yang negatif agar tingkah laku individu tersebut dapat diterima lingkungan masyarakat.

Selanjutnya hal yang akan diuraikan adalah layanan konseling kelompok adalah suatu layanan yang digunakan untuk membantu siswa menyelesaikan masalah yang mereka alami dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada. Salah satu permasalahan yang bisa diatasi dengan konseling kelompok adalah berkaitan dengan *self control* siswa. Sehingga layanan ini tepat untuk digunakan dalam mengatasi masalah *self control* yang rendah.

Kemudian teknik yang dipilih dalam melaksanakan konseling kelompok pada penelitian ini adalah teknik *modelling*. Teknik *modelling* ini adalah salah satu teknik yang terdapat

pada salah satu pendekatan dalam konseling yaitu pendekatan behavioral. Menurut Komalasari dkk (2011: 176) *modeling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkahlaku yang teramati, berbagai pengamatan, sekaligus melibatkan proses kognitif.

*Self control* sebagaimana diungkap oleh Santrock (2003:523) yaitu individu mampu mengendalikan perilakunya dengan baik maka dapat menjalani kehidupan dengan baik. Melalui kemampuan ini, individu dapat membedakan perilaku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima dimasyarakat sehingga dapat membimbing perilakunya untuk lebih baik lagi. Pengertian lain tentang *self control* menurut Berk (dalam Gunarsa, 2009:251) yaitu merupakan suatu usaha individu untuk menahan keinginan-keinginan atau dorongan-dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Menurut beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa suatu sikap individu yang digunakan untuk mengatur dan mengarahkan individu kearah yang lebih baik. Termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya.

Selanjutnya diuraikan tentang jenis-jenis dalam *self control*, karena akan mempengaruhi tindakan individu dalam berperilaku. Menurut Ghufroon (2011: 31) ada 4 jenis dari *self control* adalah: (1) Kendali kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian

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

Bila keempat jenis-jenis *self control* tersebut dimiliki oleh setiap individu maka dimungkinkan hasil prestasinya akan lebih baik dan terarah, karena dalam belajar akan berhasil dengan baik kalau siswa, tekun dalam mengerjakan tugas, ulet dalam memecahkan masalahnya secara mandiri, memiliki minat yang tinggi, mampu mengelola emosi dan mempunyai pengetahuan hasil dari belajar yang besar. Jadi individu dikatakan memiliki perilaku *self control* yang baik apabila individu tersebut mampu menerapkan jenis-jenis pengendalian diri terdiri dari 4 jenis yaitu kendali kognitif, kendali emosi, kendali tingkah laku, dan kendali keputusan.

Ciri-ciri *self control* yang baik Menurut Calhoun dan Acocela (2001:136) adalah : (1) Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi. (2)

Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih ber-harga atau lebih diterima oleh masyarakat. (3)Kemampuan meng-antisipasi peristiwa dengan meng-antisipasi keadaan melalui per-timbangan secara objektif. (4)Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. (5)Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri (*self control*) adalah individu yakin pada kemampuan diri, optimis, mampu mengendalikan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, berpikir positif serta memiliki harapan yang realistis.

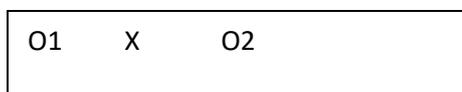
Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan *self control* menggunakan konseling kelompok *teknik modelling* pada siswa kelas VIII MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode *pre-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

Pretest Treatment Posttest



Keterangan :

O<sub>1</sub> : Skala yang dilakukan kepada siswa yang memiliki *self control* yang rendah dan sebelum diberikan perlakuan.

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

O<sub>2</sub> :Skala yang dilakukan kepada siswa setelah pelaksanaan konseling kelompok kepada siswa yang memiliki *self control* rendah untuk melihat perkembangan *self control* rendah atau *Progress* keberhasilan dari konseling kelompok (teknik *modeling*).

Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok, Peneliti menjangkau subyek yang memiliki *self control* yang rendah dengan cara menyebarkan skala *self control* yang digunakan sekaligus sebagai *pre-test*. Didapatkan 6 orang siswa yang akan dijadikan subyek penelitian untuk dikembangkan dan ditingkatkan *self control* dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan berupa konseling kelompok kepada kelompok sebanyak 4 kali pertemuan. Didalam rangkaian perlakuan kegiatan konseling kelompok pada kelompok untuk melihat keberhasilan konseling kelompok, kemudian melanjutkan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan, peneliti melakukan *posttest* dengan menyebarkan skala *self control* dengan

instrument yang sama pada saat melakukan *pretest*. Posttest ini dilakukan untuk mengetahui apakah konseling kelompok dapat dihentikan dan mengetahui peningkatan *self control* yang terjadi.

- a. Variabel bebas (*independen*) dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok teknik *modelling*.
- b. Variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini adalah *self control* siswa.

Adapun definisi operasional adalah *Self control* merupakan suatu sikap yang dimiliki individu yang digunakan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri kearah yang lebih baik, yang akan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya.

Selanjutnya siswa diberikan skala *self control* dan skala mengikuti kegiatan konseling kelompok untuk diisi. Hasil dari skala itu merupakan data hasil penelitian. Ada beberapa jenis skala yang ada dalam penelitian, dan penelitian ini menggunakan skala model *Likert*. Dengan skala model *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan.

Skala *self control* tersebut terdiri dari pernyataan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan guna mencapai objektivitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data teknik yang digunakan dalam penelitian adalah: (*Favorable*) serta terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu:

sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), iri (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), sangat setuju (SS). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban diberi skor antara 1 sampai 4.

Keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Maka dilakukan uji instrumen terlebih dahulu yaitu uji validitas dan reliabilitas instrumen. Validitas yang digunakan adalah validitas isi (*content validity*). Menggunakan formula Aiken's *V* yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak *n* orang terhadap suatu aitem. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan).. setelah itu instrumen di uji cobakan ke sekolah dan hasilnya diitung validitas dan realibilitasnya menggunakan rumus *alpha cronbach* dan bantuan SPSS 16.0.

Penelitian ini menggunakan skala *self control*. Pada penelitian ini untuk mengukur reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (-SPSS)16. Tingkat reliabilitas, memiliki tingkat reliabilitas tinggi yakni 0,898.

Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan *self control* sebelum dan sesudah dilakukannya konseling kelompok adalah dengan menggunakan uji *wilcoxon* terhadap data *pretest* dan *posttest* (menggunakan perhitungan komputerisasi dengan bantuan program SPSS.16). Sedangkan kaidah pengambilan keputusan terhadap

hipotesis dengan analisis data uji wilcoxon ini dilakukan dengan berdasarkan nilai Z hitung, dasar pengambilan keputusan yakni

:Jika  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ , maka  $H_a$  diterima

Jika  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon menggunakan komputersasi program - SPSS16. berdasarkan tabel uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa  $Z_{hitung} = -2.214 < Z_{tabel} = 1.645$ , menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan self control siswa melalui layanan konseling kelompok teknik *modelling*. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan *self control* siswa sebelum dan sesudah dilakukannya layanan konseling kelompok teknik *modelling* adalah dengan menggunakan uji wilcoxon terhadap data *pretest* dan *posttest* (menggunakan perhitungan komputersasi dengan bantuan program SPSS.16. Sedangkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji wilcoxon ini dilakukan dengan berdasarkan angka probabilitas, dasar pengambilan keputusan yakni :

Jika  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ , maka  $H_a$  diterima

Jika  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak.

Penggunaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self control* dianggap efektif. Hal ini didukung penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Melda Lufiana pada siswa kelas VIII SMPN 3 Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2010/2011. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan antara perilaku *self control* sebelum perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam penelitiannya menunjukkan perbedaan persentase sebelum dan setelah subjek penelitian diberikan layanan konseling kelompok, yaitu dari 55% menjadi 81%.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan perilaku *self control* siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *modelling*. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan *self control* siswa sebelum dan sesudah memberikan layanan konseling kelompok teknik *modelling* adalah dengan menggunakan uji wilcoxon terhadap data *pretest* dan *posttest* (menggunakan perhitungan komputersasi dengan bantuan program SPSS.16)

<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>	<i>Z</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
6 <sup>b</sup>	3.50	21.00	-2.214 <sup>a</sup>	.027

**Tabel 1.1 Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji Wilcoxon Pada Data Pretest– Posttest Kelompok**

Terlihat bahwa ada kolom Z pada data pretest –posttest diperoleh angka Z sebesar -2.214. Kemudian dibandingkan dengan Z table, dengan nilai  $\alpha = 5\%$  adalah 0.05=1,645. Ketentuan pengujian bila  $z_{hitung} < z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata  $z_{hitung} = -2,214 < z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Kemudian berdasarkan table diatas dapat dilihat hasil pretest *self control* terdapat 6 orang siswa yang masuk dalam kategori rendah, oleh karena

itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan *self control* siswa disekolah. Salah satu layanan yang diberikan oleh peneliti adalah layanan konseling kelompok teknik *modelling*.

Berikut adalah tabel skor pretest dan posttest *self control* siswa pada siswa kelas VIII MTs Pelita Gedong Tataan tahun pelajaran 2016/2017.

No	Nama	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>		Peningkatan	%
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria		
1.	AME	94	Rendah	165	Sedang	71	29.58%
2.	DW	94	Rendah	166	Sedang	72	30%
3.	EV	94	Rendah	169	Sedang	75	31.25%
4.	FRN	93	Rendah	165	Sedang	72	30%
5.	GNT	97	Rendah	166	Sedang	69	28.75%
6.	ADT	97	Rendah	168	Sedang	71	29.59%
$\Sigma X$		569		237,05		430	179.18
$\Sigma X/N$		94,83		39.50		71,7	29.86

**Tabel 1.2 Hasil pretest dan posttest**

Hasil analisis data diatas membuktikan bahwa pemberian layanan konseling kelompok teknik *modelling* sangat efektif dalam meningkatkan *self control* siswa. Terjadi perubahan perilaku siswa tentang pengontrolan dirinya dalam bentuk pemikiran, Terdapat peningkatan pada kemampuan *self control* siswa kelas VIII MTs Pelita Gedong Tataan setelah dilakukan konseling kelompok. Peningkatan yang berarti ini nampak pada subjek yang telah diberikan layanan konseling kelompok teknik *modelling*. Setelah dilakukan konseling kelompok teknik *modelling* terjadi peningkatan yang signifikan ini nampak pada kelompok setelah diberikan konseling kelompok teknik *modelling* yakni sebesar 29,86% pada 6 siswa dengan inisial AML, DW, EV, FRN, GNT, ADT. Sebelum mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok teknik *modelling*, subjek belum memiliki kesadaran pada diri untuk mengatasi masalah dan mengembangkan *self control* mereka, mereka bahkan belum menyadari bahwa kesulitan yang mereka alami adalah berkaitan dengan *self control*. Hal ini karena pengetahuan mereka tentang *self control* dan pentingnya *self control* masih sangat minim terlebih lagi disekolah tidak ada wawasan yang diberikan oleh guru berkaitan dengan kemampuan apa saja yang harus dimiliki oleh siswa agar siswa mampu mencapai perkembangan yang optimal. Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *modelling* terdapat perubahan pada diri subjek seperti perubahan pada pengendalian emosi, keenam subjek pada awalnya belum memahami dan menyadari bahwa *self control* yang

baik adalah salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh mereka.

Setelah melakukan pengamatan secara langsung dan memberikan *treatment* kepada keenam subjek penelitian mengenai *self control*, maka terdapat peningkatan *self control* dari dalam diri siswa. Hal itu terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan

Hasil *pretest* terhadap 6 subjek sebelum pemberian layanan konseling kelompok teknik *modelling* diperoleh nilai rata-rata skor *self control* siswa sebesar 39,50. Setelah dilakukan konseling kelompok, hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata 69,37. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self control* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *modelling* sebesar 29,86%.

Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok teknik *modelling*, pengendalian emosi keenam subjek mulai berubah, kesadaran mereka tentang pentingnya *self control* mulai tumbuh, mereka mulai menyadari bahwa *self control* adalah salah satu kemampuan yang harus mereka miliki dan kembangkan, permasalahan yang berkaitan dengan *self control* harus mampu mereka atasi agar mereka bisa menjadi siswa yang jauh lebih mampu mengontrol emosi, mengontrol kognitif, dan mengontrol tingkah laku dengan teman-teman ataupun dengan para guru dan pihak lain yang mereka temui dalam kehidupan mereka sehari-hari, mereka juga mulai memahami bahwa bila permasalahan *self control* pada diri mereka tidak diatasi dengan baik

maka mereka akan mengalami banyak kesulitan dalam proses belajar mengajar disekolah yang pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi akademik mereka, kesulitan dalam berhubungan sosial yang nantinya akan berakibat mereka akan sulit untuk menjalin dan membina suatu hubungan dengan orang lain, serta kesulitan dalam mengembangkan potensi yang ada pada diri sendiri dan pada akhirnya membuat mereka menjadi individu tidak berkembang.

Berbagai peningkatan *self control* diatas menunjukkan adanya peningkatan yang terjadi secara signifikan, namun tidak hanya berhenti disini, peneliti juga dapat melihat sejauh mana keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok teknik *modelling* dalam meningkatkan *self control*.

Keenam subjek, terutama pada siswa SMP cenderung terbuka dengan *peer group* nya. Sehingga layanan konseling kelompok teknik *modelling* dapat dilakukan karena di dalam konseling kelompok terdapat dinamika kelompok, yang merupakan suatu wadah yang membuat individu selalu aktif dalam membantu individu-individu lain untuk dapat secara mandiri maupun bersama-sama dalam memecahkan masalahnya. Dengan terlibatnya individu secara aktif terhadap individu lain, maka mereka akan memperoleh berbagai bentuk pengalaman yang berhubungan dengan masalah yang dihadapinya.

Kegiatan konseling kelompok teknik *modelling* akan mendorong terjadinya *self control* yang aktif dan dinamis. Suasana dalam konseling kelompok teknik *modelling* dapat

menimbulkan emosi yang akrab, terbuka, sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, memperluas wawasan dan pengalaman, harga menghargai dan berbagi rasa antar anggota kelompok. Siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok teknik *modelling* dapat mengentaskan masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok yang 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 teknik *modelling self control* siswa akan meningkat.

Pada penelitian ini ditemukan adanya siswa yang mengalami gejala *self control* yang rendah yaitu tidak mampu mengontrol emosinya, tidak mampu mengambil keputusan, dan sulit untuk memaafkan kesalahan orang lain. Berikut penjelasan tentang *self control* dari sebelum *treatment* dan setelah *treatment* :

Pertama, siswa sulit mengontrol emosi. karena mereka sering merasa marah dan tersinggung dengan teman-teman mereka. Cemelia mempunyai kebiasaan buruk seperti memukul dan mencubit temannya, sementara adit juga mempunyai kebiasaan buruk seperti perilaku menendang atau memukul meja ketika sedang emosi dengan temannya. Hal itu dikarenakan camellia dan adit masih belum mampu mengontrol emosinya dan cenderung sering memukul temannya saat ia marah atau tersinggung. camelia dan adit merasa ada perbedaan yang sering ia rasakan saat ia berusaha untuk mengontrol emosinya. Ia merasa lebih nyaman

dan dekat dengan temannya. Sebaliknya, jika ia memukul atau mencubit, dan menendang saat marah, ia akan mendapatkan masalah lain seperti dipanggil keruang BK atau bahkan ia diberikan sanksi. Adit biasanya memukul temannya karena sering merasa tersinggung dan dijahili oleh temannya. Hal yang biasanya dilakukan oleh Adit yaitu membalas perilaku temannya. Sehingga terkadang Adit berkelahi dengan temannya. Untuk meredakan perasaan marahnya, biasanya Adit lebih memilih untuk pergi atau bermain bola. Karena saat bermain bola ia dapat meluapkan emosinya saat menendang bola. Sedangkan Camellia memiliki perilaku yang sama ketika dijahili oleh temannya yaitu membalas perilaku temannya. Sehingga Camellia mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan. Untuk meredakan perasaan marahnya, Camellia lebih memilih untuk berdiam diri di dalam kelas. Namun perilaku tersebut dapat berubah setelah ia mengikuti kegiatan konseling kelompok. Ia cenderung lebih mampu mengontrol emosinya sehingga ia tidak lagi mudah marah, tersinggung dan belajar untuk mengontrol emosinya lantaran ia sudah mengetahui dan menyadari mengenai perilakunya selama ini. Menurutnya, akan terjadi banyak hal buruk ketika ia tidak mampu mengontrol emosinya.

Kedua, siswa sulit untuk memaafkan kesalahan dari teman-temannya. Mereka merasa mudah tersinggung dengan perilaku dari teman-teman mereka. Mereka mempunyai pengalaman yang sama yaitu tidak berani mengemukakan pendapat dan menjawab pertanyaan dari guru maupun dalam diskusi kelompok. Karena disaat Dewi diminta guru untuk me-

ngerjakan soal matematika dipapan tulis, Dewi tidak bisa mengerjakan soal tersebut. Karena Dewi tidak bisa mengerjakan akhirnya Dewi ditertawakan, dan diejek oleh teman-temannya. Kemudian Dewi merasa malu atas ejekan dari temannya, Dewi merasa benci dengan teman-temannya dan Dewi sulit untuk memaafkan atas perbuatan teman-temannya. Selain Dewi, Eva juga mempunyai pengalaman ketika di kelas saat diskusi yaitu memberikan pendapat yang dianggap teman-temannya itu pendapat yang kurang tepat untuk diucapkan. Dari situ teman-temannya mengejek pendapatnya, Eva merasa pendapatnya tidak diterima oleh temannya dan Eva terdiam karena malu dan merasa tidak terima diperlakukan seperti itu di depan teman-temannya. Maka dari itu, mereka sekarang cenderung untuk diam di kelas dan tidak berani untuk mengemukakan pendapat dan menjawab pertanyaan. Namun perilaku tersebut dapat berubah setelah ia mengikuti kegiatan konseling kelompok. Ia akan berusaha untuk memaafkan kesalahan yang telah diperbuat teman-temannya, menjadi lebih bersabar lagi dalam menghadapi candaan teman-temannya dan ia mulai belajar menempatkan dirinya diposisi orang lain yang sering menjadi sasaran candaan teman-temannya.

Ketiga, siswa sulit dalam mengambil keputusan. Mereka merasa mereka sulit dalam mengambil keputusan dan berani menolak ide-ide atau pendapat dari orang lain. Fernando dan Guntur sama-sama mempunyai pengalaman buruk ketika ia duduk di bangku kelas VII awal pertama masuk SMP. Sewaktu itu Fernando ingin mengambil ekstrakurikuler Pramuka. Tetapi ka-

rena teman-temannya yang lain banyak mengambil ekstrakurikuler futsal akhirnya Fernando ikut mengambil dua ekstrakurikuler dengan waktu yang sama. Sebelumnya Fernando diminta untuk memilih salah satu dari kegiatan tersebut tetapi Fernando tidak mau dikarenakan fernando ingin mengikuti kedua kegiatan tersebut. Awalnya Fernando rajin datang keekskul keduanya tetapi setelah sudah berjalan satu semester Fernando jadi jarang datang keekskul karena kedua ekskul sama-sama penting dan sulit untuk membagi jadwalnya. Begitu juga dengan guntur, guntur memilih ekskul Paskibra yang hampir pulang sekolah latihan paskibra. Sehingga Guntur jarang dalam mengerjakan PR karena pulang sekolah magrib dan sesampai dirumah guuntur langsung tidur tidak sempat untuk mengerjakan PR. Guntur diminta untuk tidak mengikuti kegiatan paskibra karena akan menghambat proses belajarnya, tetapi Guntur tidak mau mendengarkan pendapat dari orang lain sehingga semuanya terbengkalai karena Guntur tidak dapat membagi waktunya antara ekskul dan belajarnya dengan baik. Namun perilaku tersebut dapat berubah setelah ia mengikuti kegiatan konseling kelompok. Ia akan berusaha mengubah pola pemikirannya dan menghargai ide-ide dari orang lain.

Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling teknik *modelling*, keenam subjek mulai berubah, kesadaran mereka tentang pentingnya *self control* mulai tumbuh, mereka mulai menyadari bahwa *self control* adalah salah satu kemampuan yang harus mereka miliki dan kembangkan, permasalahan yang berkaitan dengan pengendalian diri, harus mampu me-

reka atasi agar mereka bisa menjadi siswa yang jauh lebih berani untuk bersikap terbuka, bersikap empati, bersikap mendukung, bersikap positif dan bersikap setara dalam berperilaku yang baik dan terdapat perubahan pada diri subjek seperti perubahan pada *self control*nya,

Keenam subjek sudah menyadari bahwa *self control* sangat penting untuk dimiliki oleh mereka karena dengan memiliki *self control* yang baik, mereka akan mudah untuk bergaul dan bersosialisasi serta berinteraksi dengan orang lain, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, memandang semua hal secara optimis, mampu mengenal diri sendiri sehingga dapat mengerjakan sesuatu dengan efektif dan efisien, menumbuhkan keberanian dalam menghadapi tantangan dalam belajar, dan mampu mengembangkan potensi diri.

Setelah menyadari bahwa *self control* sangat penting untuk mereka miliki, keenam subjek mulai termotivasi untuk mengatasi masalah berkaitan dengan *self control* yang mereka alami, dan mereka juga sangat termotivasi untuk bisa meningkatkan *self control* pada diri mereka, karena mereka sudah mengetahui tahapan, tata cara, tujuan, dan manfaat dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok teknik *modelling* yang dilakukan.

Setelah pembahasan diatas, tujuan konseling kelompok teknik *modelling* diberikan untuk meningkatkan *self control* pada siswa yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami siswa. Kelompok juga dapat menciptakan dan membantu

suasana saling percaya, memperhatikan, memahami, menerima dan mendukung yang memungkinkan siswa untuk mengungkapkan masalah pribadi mereka dengan teman-teman sebaya dan konselor pengaruhnya sangat baik untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi siswa.

*Self control* bukan merupakan bawaan sejak lahir akan tetapi *self control* terbentuk karena proses belajar yang dilakukan oleh individu dengan lingkungannya. *Self control* juga dapat diungkap dan dibuktikan dengan tindakan atau perbuatan. Siswa akan memiliki perasaan senang ketika ia melakukan suatu kegiatan yang diinginkan. Dalam hal ini *self control* terdapat hubungan timbal balik sehingga akan terjadi hubungan dengan siswa.

Peneliti simpulkan bahwa seseorang yang memiliki *self control* adalah individu yang memiliki sikap positif akan mampu mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya di berbagai situasi tertentu serta kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dalam mengendalikan perilakunya dengan pola yang sesuai dengan tindakannya sendiri.

Hal ini sejalan dengan yang peneliti laksanakan, yaitu untuk meningkatkan *self control* dengan teknik *modelling*. Maka peneliti menggunakan layanan konseling kelompok sebagai layanan yang paling tepat. Karena didalam layanan konseling kelompok anggota kelompok dapat saling belajar berinteraksi antar anggota kelompok lain.

Siswa pada usia remaja, terutama pada siswa SMP cenderung terbuka

dengan *peer group* nya. Sehingga layanan konseling kelompok dapat dilakukan karena di dalam konseling kelompok terdapat dinamika kelompok, yang merupakan suatu wadah yang membuat individu selalu aktif dalam membantu individu-individu lain untuk dapat secara mandiri maupun bersama-sama dalam memecahkan masalahnya. Dengan terlibatnya individu secara aktif terhadap individu lain, maka mereka akan memperoleh berbagai bentuk pengalaman yang berhubungan dengan masalah yang dihadapinya.

Dalam konseling kelompok perasaan dan hubungan antar anggota sangat ditekankan di dalam kelompok ini. Jadi anggota akan belajar tentang dirinya dalam interaksinya dengan anggota yang lain ataupun dengan orang lain. Selain itu, di dalam kelompok, anggota dapat pula belajar untuk memecahkan masalah berdasarkan masukan dari orang lain. Kemudian dalam kegiatan layanan konseling kelompok seluruh anggota memiliki kesempatan untuk saling memberikan masukan, saran, pendapat dan menanggapi. Dengan demikian, anggota kelompok dapat memperoleh informasi, menyusun rencana dan mengembangkan pema-haman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam me-nunjang perilaku yang lebih efektif.

Selanjutnya teknik Penelitian yang akan digunakan adalah teknik *modelling* dalam upaya meningkatkan *self control* siswa karena *modelling* menekankan pada pemo-delan atau peniruan pada seseorang. Bandura (dalam Feist 2008 : 409) memberikan sedikit pernyataan me-nge-nai modeling bahwa pemodelan melibatkan

proses-proses kognitif, jadi tidak hanya meniru, lebih dari sekedar menyesuaikan diri dengan tindakan orang lain karena sudah me-libatkan perepresentasian informasi secara simbolis dan menyimpannya untuk digunakan di masa depan. Melalui teknik *modelling*, cara berpikir penyebab *self control* siswa dapat diubah sehingga siswa bisa menjadi lebih baik.

Kemudian kegiatan konseling kelompok teknik *modelling* akan mendorong terjadinya komunikasi yang baik dan dinamis. Suasana dalam konseling kelompok teknik *modelling* dapat menimbulkan komunikasi yang akrab, terbuka, sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, memperluas wawasan dan pengalaman, harga menghargai dan berbagi rasa antar anggota kelompok. Siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok teknik *modelling* diarahkan serta diajak untuk berpartisipasi secara aktif, melatih keberanian dalam berkomunikasi dengan teman sebaya, serta mengentaskan masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok yang berkaitan dengan *self control*. sehingga setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *mode-llingself con-trol* siswa akan me-ningkat.

Terkait dengan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa peningkatan *self control* siswa sebelum dan setelah memperoleh layanan konseling kelompok adalah berbeda dan mengalami peningkatan. Layanan konseling kelompok merupakan cara yang baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka secara

efektif sebagai uapaya dalam meningkatkan *self control* pada siswa, karena dalam kegiatan layanan konseling kelompok tersebut seluruh anggota memiliki kesempatan untuk saling memberikan masukan dan saran, pendapat dan menanggapi. Dengan demikian, anggota kelompok dapat memperoleh informasi, menyusun rencana dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang perilaku yang lebih efektif.

## SIMPULAN

*Self control* siswa yang rendah dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik *modelling* pada siswa kelas VIII MTs Pelita Tahun Pelajaran 2016/2017. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*, Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *modelling* dapat dipergunakan untuk meningkatkan *self control* siswa. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh  $z_{hitung} = -2,214$  kemudian dibandingkan dengan  $z_{tabel} = 1,645$  karena  $z_{hitung} < z_{tabel}$  maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut kepada siswa. Bagi siswa yang memiliki *self control* rendah hendaknya mengikuti konseling kelompok yang diadakan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah, sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak

mengalami suatu hambatan dalam membina hubungan dengan orang lain. Kepada guru Bimbingan dan Konseling. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling kelompok apabila terdapat siswa yang memiliki *self control* dalam kelas yang rendah. Kepada para peneliti lain. Kepada para peneliti yang hendak melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama hendaknya mencari subjek dan perlakuan lain untuk melihat efektifitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self control*, dan peneliti hendaknya menggunakan alat pengumpul data yang mudah agar tidak menemui hambatan pada saat melakukan *posttest*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pra-ktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Calhoum& Acocella. 2001. *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan Edisi Ketiga*.
- Freist, Jess dkk. 2011. *Teori Kepribadian Theories of personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. Nur dan Rini R.W S. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Arr-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D. 2009. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Permata Puri Media.
- Nurihsan, A. 2009. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Adita
- Prayitno dan Amti, E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Santrock, J.W. 2003. *Adolesence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Syamsu, Yusuf L.N. dan Sugandi, N.MM. 2011. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada