

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP
PENINGKATAN PEMAHAMAN *SELF-CONTROL* SISWA
KELAS VIII DI SMP NEGERI 3 TALIWANG
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



PROPOSAL SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan
Mandalika untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

Oleh :

HULUD RIYANTI
NIM: 17121035

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
MATARAM
2021**





UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI (FIPP)
JL.Pemuda No.59A Mataram NTB Telp/Fax. (0370) 638991
website : www.undikmataram.ac.id

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal Skripsi berjudul : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman *Self-control* Siswa Kelas VIII Di SMPN 3 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2020/2021, disetujui untuk dikembangkan menjadi skripsi.

Dosen Pembimbing I

Mataram, 12 Maret 2021
Dosen Pembimbing II

Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd
NIP. 19581231 198803 2 002

Hariadi Ahmad, M.Pd.
NIDN.0801077802

Tanggal Penetapan: 12 Maret 2021
Wakil Dekan I

Suharyani, S.Pd., M.Pd
NIK. 200709045

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Yang Maha Kuasa karena dengan Rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman *Self-control* Siswa Kelas VIII Di SMPN 3 Taliwang Tahun Pelajaran 2020/2021”.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan moril dan materil dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Drs. I Wayan Tamba, SH.,M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (FIPP) UNDIKMA
2. Ibu Farida Herna Astuti S.Pd.,M.Pd, sebagai Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling (BK)
3. Ibu Dra. Ni Ketut Alit Suarti,M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dengan teliti dalam menyusun proposal skripsi
4. Bapak Hariadi Ahmad, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran, perhatian dan semangat selama mengerjakan proposal skripsi.
5. Bapak Kepala Sekolah yang telah memberikan izin dan seluruh stafnya yang telah banyak membantu memberikan informasi proposal ini

Semoga segala kebaikan bapak dan ibu sekalian mendapat balasan dari Allah SWT. Akhir kata, semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Mataram, Maret 2021
Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Teoritis.....	4
E. Asumsi Penelitian.....	5
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
G. Definisi Operasional Judul.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. DESKRIPSI TEORI.....	7
1. <i>Self-Control</i>	7
a. Pengertian <i>Self-Control</i>	7
b. Komponen-Komponen <i>Self-Control</i>	8
c. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi <i>Self-Control</i>	9
2. Layanan Bimbingan Kelompok	10
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok.....	10
b. Teknik Layanan Bimbingan Kelompok.....	11
c. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok.....	17
3. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Tingkat Pemahaman <i>Self-Control</i> Siswa.....	19
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	20

C. Kerangka Berpikir.....	23
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Rancangan Penelitian.....	26
B. Populasi Dan Sampel.....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	28
C. Instrumen Penelitian	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar No:	Halaman
Gambar 1: <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	27

DAFTAR TABEL

Tabel No	Halaman
Tabel 1 :Data Tentang Keadaan Jumlah Populasi Siswa Kelas VIII SMPN 3 Taliwang Tahun Pelajaran 2020/2021.....	28
Tabel 2 :Kategori Kuesioner <i>Self-Control</i>	30

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu yang menyangkut fisik maupun psikis. Salah satu bentuk kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang adalah kemampuan untuk mengendalikan dirinya (*self-control*). Pengendalian diri bisa disebut juga sebagai salah satu kemampuan yang harus ada pada setiap orang, karena bayangkan saja jika seseorang tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya mungkin dia tidak dapat bersikap seperti orang pada umumnya. Karena pada dasarnya manusia memiliki dorongan-dorongan yang kuat dalam dirinya untuk menjalankan, memenuhi ataupun memperlihatkan sesuatu yang ia inginkan, maka agar kehidupannya dapat berjalan dengan seimbang, manusia harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan yang ada pada dirinya. Seorang individu dengan pengendalian diri yang baik dapat memahami setiap konsekuensi atau akibat dari tindakan yang dilakukannya.

Pengendalian diri merupakan kemampuan tubuh dan pikiran untuk melakukan apa yang semestinya dilakukan. Inilah yang membuat seorang mampu mengambil pilihan yang tepat ketika menghadapi godaan, walaupun pada saat itu muncul pemikiran dan ide buruk di kepala individu, *self-control* membuat individu memikirkan apa yang terjadi jika individu tersebut mengambil keputusan yang salah. *Self-control* menjauhkan individu dari persoalan dan membantu bertindak tepat. Kemampuan *self-control* sangat erat kaitannya dengan kondisi kognitif individu, yang dimana kognitif individu merupakan salah satu aspek dalam *self-control* boleh jadi dikatakan bahwa semakin baik kondisi kognitif individu maka semakin baik pula kemampuan untuk mengendalikan dirinya. Piaget (dalam Syamsul 2011: 50) Remaja pada umur sekitar 11 sampai 15 tahun mengalami perkembangan penalaran dan kemampuan berpikir untuk memecahkan persoalan yang dihadapinya berdasarkan pengalaman langsung. Struktur kognitif anak mencapai

kematangan pada tahap ini. Tahap pemikiran operasional formal, dimana remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikir tetapi mereka mampu membayangkan situasi dan memperkirakan suatu rekaan kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis atau proporsi abstrak, dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran yang masuk akal menurut mereka. Dengan pemikiran operasional formal ini, remaja sudah bisa membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi apabila ia melakukan suatu tindakan, dengan demikian seharusnya remaja sudah bisa melakukan pengendalian terhadap dirinya dan mempunyai pemahaman *self-control* yang baik.

Fenomena yang peneliti temukan melalui wawancara non formal dengan guru bimbingan dan konseling di SMPN 3 Taliwang yaitu ibu Baiq Eni Rosdiana S.Pd pada tanggal 13 Desember 2020 diketahui bahwa siswa kelas VIII SMPN 3 Taliwang dianggap masih banyak siswa yang kurang memiliki pemahaman *Self-control*. Kurangnya pemahaman *Self-control* tersebut dibuktikan dengan adanya gejala perilaku negatif yang dialami siswa, seperti dalam hal *behavior control*, perilaku negatif yang ditunjukkan siswa yaitu kurangnya sikap sopan santun kepada guru, sikap dalam bergaul dengan teman-temannya yang kurang memiliki etika seperti penggunaan kata-kata kotor dan kasar, tidak menghargai teman dan personil sekolah lainnya seperti guru, kepala sekolah, tenaga administrasi, penjaga kantin dan penjaga sekolah serta kurangnya kemampuan siswa dalam mengelola emosinya. Dalam hal *cognitive control*, perilaku negatif yang ditunjukkan siswa yaitu kurang dapat memahami keadaan orang lain, kurangnya pemikiran yang matang sebelum melakukan suatu tindakan, mereka selalu bersikap tergesa-gesa dalam melakukan kegiatan, dan tidak dapat bersikap sabar. Dalam hal *decision control*, perilaku negatif yang ditunjukkan siswa antara lain yaitu seringkali tidak dapat mengikuti keinginan sendiri atau perilakunya sangat terpengaruh oleh keadaan lingkungan sekitarnya, tidak bisa menolak semua ajakan teman baik itu positif atau negatif untuknya.

Mungin (dalam Narti, 2014:17) Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-

sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu. Keunggulan yang di berikan oleh layanan kelompok bukan hanya menyangkut aspek efisiensi Dinamika perubahan yang terjadi ketika layanan itu berlangsung juga amat menarik perhatian.

Pelaksanaan dalam kegiatan bimbingan kelompok akan membahas 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.

Dari uraian di atas, peneliti menilai bahwa layanan bimbingan kelompok yang cocok yaitu diskusi kelompok dengan layanan bimbingan kelompok tugas menggunakan teknik video edukasi, dimana dalam pelaksanaan bimbingan kelompok siswa diminta untuk menonton video edukasi dan setelah itu siswa dapat berdiskusi dan bertukar pikiran, dalam teknik diskusi, di dalam kelompok tidak hanya untuk memecahkan masalah, tetapi juga untuk mencerahkan suatu persoalan, serta untuk pengembangan diri. Pelaksanaan diskusi kelompok meliputi tiga langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan dan penilaian. Cocok untuk digunakan sebagai treatment dalam rangka peningkatan pemahaman *Self-control* siswa, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman *Self-control* Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Taliwang Tahun Pelajaran 2020/2021”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah Ada Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok

Terhadap Peningkatan Pemahaman *Self-Control* siswa kelas VIII Di SMPN 3 Taliwang Tahun Pelajaran 2020/2021”

C. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan Penelitian Ini Adalah Untuk Mengetahui Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman *Self-control* Siswa Kelas VIII Di SMPN 3 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2020/2021

D. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat penelitian yang diterapkan ini dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling tentang penerapan layanan bimbingan kelompok bagi siswa guna intervensi dalam pemahaman *self-control*.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dalam pengalaman membimbing guru dalam pemberian layanan BK di sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan agar informasi dalam penelitian ini dapat berguna dapat berguna bagi Kepala sekolah untuk mendorong guru BK dalam memanfaatkan layanan bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan pemahaman *self-control* siswa

b. Bagi Guru BK

Dalam penelitian ini diharapkan agar informasi yang diperoleh dapat berguna bagi guru BK dalam rangka memaksimalkan peranan BK untuk membantu meningkatkan pemahaman *self-control* siswa

c. Bagi Siswa

Diharapkan informasi yang di dapatkan dari penelitian ini dapat berguna bagi siswa untuk memanfaatkan layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa

E. Asumsi Penelitian

Dalam buku pedoman penelitian skripsi IKIP Mataram (2011:13) dijelaskan bahwa “asumsi adalah anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berfikir dalam melaksanakan penelitian”, sedangkan Suharsimi (2014:107) “anggapan dasar adalah suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti dan harus dirumuskan secara jelas”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asumsi adalah anggapan dasar yang sudah diyakini kebenarannya tanpa memerlukan pembuktian lagi. Adapun asumsi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Asumsi Teoritis

Guru BK memberikan tahap layanan bimbingan kelompok terhadap siswa yang memiliki tingkat pemahaman *self-control* yang rendah.

2. Asumsi Metodik

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Penelitian ini menggunakan *metode purposive sampling*, berdasarkan sampel yang di butuhkan peneliti.
- b. Teknik pengumpulan data menggunakan angket sebagai metode pokok, dan metode wawancara, metode observasi dan metode dokumentasi sebagai metode pelengkap.
- c. Metode analisis data adalah menggunakan metode statistik Kuantitatif dengan rumus uji *T-test*.

3. Asumsi Pelaksanaan

Penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar, karena didukung oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Adanya kemampuan peneliti baik dari segi waktu, tenaga, biaya, dan pengetahuan serta adanya data-data yang menunjang penelitian
- b. Adanya dosen pembimbing yang memberikan sumbangan pemikiran dalam bentuk bimbingan selama penelitian.
- c. Adanya *literature* dan lokasi penelitian yang *relative* yang dekat sehingga mudah di jangkau oleh peneliti.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun lingkup penelitian ini meliputi subyek dan objek penelitian dengan uraian sebagai berikut:

1. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 3 Taliwang tahun pelajaran 2020/2021

2. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok sebagai perlakuan untuk memberikan terapi kepada siswa yang memiliki *self-control* rendah, meliputi aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan

3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat

G. Definisi Operasional Judul

1. Pengaruh

Pengaruh dalam penelitian ini adalah adanya peningkatan pemahaman *self-control* siswa kelas VIII dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok di SMPN 3 Taliwang

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah bantuan yang diberikan agar dapat meningkatkan pemahaman *self-control* pada diri individu atau siswa untuk mencapai tujuan pemahaman *self-control* dengan tahapan-tahapan: a) Tahap pembentukan, b) Tahap peralihan, c) tahap Kegiatan, d) Tahap Pengakhiran

3. *Self-control*

Self-control merupakan suatu kecakapan yang dimiliki individu atau siswa dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, serta kemampuan mengontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan yang diambil dalam mengendalikan dan memahami emosi dirinya

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. *Self-control*

a. *Pengertian Self-control*

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.

Ghufron & Risnawati (2012: 21) "*Self-control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya". Sedangkan Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron & Risnawati, 2012: 22) mendefinisikan *self-control* sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain suatu proses untuk mengendalikan dirinya sendiri, sedangkan menurut Goldferd dan Merbaum mendefinisikan *self-control* sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah kosekuensi positif.

Robert (dalam Ghufron, 2012: 22) *self-control* merupakan jalinan yang secara utuh dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *Self-control* yang tinggi dapat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah

mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yang dialami anak-anak (Ghufron & Risnawati, 2012: 28).

Berdasarkan pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa *self-control* adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu atau siswa untuk mengendalikan atau mengontrol dirinya, baik itu dalam hal perilakunya, pemikirannya, maupun pemilihan keputusan yang akan diambil oleh individu atau siswa tersebut agar dapat mengarahkan kepada perilaku yang lebih positif.

b. Komponen-Komponen *Self-control*

Seperti kemampuan individu yang lainnya, kemampuan *self-control* juga memiliki banyak jenis. Kemampuan individu dalam mengendalikan diri memiliki tiga tingkatan yang berbeda-beda. Block dan Block mendefinisikan individu yang berlebihan dalam mengendalikan diri mereka disebut dengan *over control*, individu yang cenderung untuk bertindak tanpa berpikir panjang atau melakukan segala tindakan tanpa perhitungan yang matang disebut dengan *under control*. Sementara individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, yaitu individu yang mampu mengendalikan keinginan atau dorongan yang mereka miliki secara tepat disebut dengan *appropriate control* (Akhlis, 2017: 48).

Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2012: 29) mengelompokkan pengendalian diri menjadi tiga komponen yaitu:

a) Kontrol Perilaku (*Behaviour Control*)

Kontrol tingkah laku (*behavior control*), merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

b) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif (*cognitive control*), 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.

c) Kontrol Keputusan (*Decesional Control*)

Mengontrol keputusan (*decision control*), merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Kemampuan *self-control* seseorang meliputi tiga jenis, diantaranya kontrol perilaku (*behavior control*) yang menuntut individu untuk mengendalikan diri dalam merespon suatu keadaan tertentu. Kontrol kognitif (*cognitive control*) yang merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah sebuah informasi sebagai media untuk mengurangi tekanan. Dan kontrol keputusan (*decision control*) adalah jenis pengendalian diri yang dimiliki seseorang untuk memilih suatu tindakan tertentu yang telah mereka yakini.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-control*

Self-control sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu terbentuk dari beberapa faktor-faktor yang mempengaruhinya. Ghufroon & Risnawati (2011: 32) secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-control* terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

a) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap pengendalian diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara

intens sejak dini, orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak apabila menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka setiap konsistensian ini akan diinternalisasi anak. Di kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang diselenggarakan dalam konteks kelompok adalah layanan bimbingan kelompok. Zawani (2016: 17) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu suatu bentuk pemberian bantuan kepada orang-orang yang mengalami masalah. Suasana kelompok yaitu antar hubungan dari semua orang yang terlibat dalam kelompok, menjadi wahana dimana masing-masing anggota kelompok tersebut secara perorangan dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan kepentingan dirinya yang bersangkutan dengan masalah tersebut, kemudian Narti (2014: 17) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.

Dalam kegiatan kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, dan saran harus di wujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan, sedangkan Mungin (2004) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dana atau tindakan tertentu (Narti, 2014: 17).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan dan pemberian informasi kepada suatu kelompok atau sejumlah siswa, yang dilakukan oleh seorang ahli untuk mencapai tujuan tertentu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dengan melalui layanan bimbingan kelompok, diharapkan individu dapat membuat keputusan yang tepat, serta dapat memperbaiki diri dan meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan di sekitarnya, sehingga dapat tercipta kehidupan sehari-hari yang efektif.

b. Teknik Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam penelitian ini digunakan topik tugas, dimana permasalahan yang dibahas dalam kelompok nanti ditentukan oleh pemimpin kelompok. Bimbingan kelompok dengan topik tugas sangat berguna bagi organisasi yang berusaha meningkatkan fungsi dari anggota kelompok (Gibson, 2011: 277). Kelompok tugas mengacu pada kelompok yang diorganisasikan untuk memenuhi kebutuhan keorganisasian atau aktivitas-aktivitas sosial.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan untuk meningkatkan *self-control* pada penelitian ini peneliti akan menggunakan jenis layanan bimbingan kelompok topik tugas dengan teknik video edukasi. Tabah (2015: 9) mengatakan bahwa “Video edukasi merupakan bagian dari Audio-Visual, artinya dapat menyajikan gambar, suara, dan gambar secara serentak”. Video edukasi merupakan media pembelajaran yang nantinya akan diterapkan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok dimana individu/siswa dapat menyimak dan menyimpulkan hasil pemikiran mereka terhadap video edukasi yang diberikan guna meningkatkan *self-control* individu/siswa. Adapun prosedur layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik video edukasi adalah:

a) Bahan yang perlu dipersiapkan

Sebelum layanan bimbingan kelompok dilakukan ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan dalam mendukung kelancaran

pemberian layanan bimbingan kelompok, yaitu peneliti menyiapkan materi yang akan diberikan untuk meningkatkan *self-control* pada para anggota, materi-materi yang akan diberikan ada tiga yaitu materi tentang meningkatkan pemahaman kontrol perilaku dengan bahasan topik “kontrol perilaku”, kemudian yang kedua, untuk meningkatkan pemahaman kontrol kognitif anggota kelompok dengan bahasan topik “kontrol kognitif” dan yang ketiga, untuk meningkatkan pemahaman mengontrol keputusan anggota kelompok dengan bahasan topik “mengontrol keputusan”.

Layanan bimbingan kelompok setelah diberikan bahasan topik kemudian dilanjutkan dengan pemberian teknik berupa video edukasi. Video edukasi yang pertama peneliti berjudul “Berubah” video ini dapat meningkatkan pemahaman mengontrol perilaku anggota kelompok. Yang kedua adalah video edukasi yang berjudul “Salah Siapa?” video tersebut nantinya dapat meningkatkan pemahaman terhadap hal yang tidak diinginkan dalam kontrol kognitif para anggota kelompok. Kemudian, video edukasi yang berjudul “Titik Balik” video edukasi tersebut dapat meningkatkan pemahaman anggota kelompok dalam sesuatu yang diyakini untuk di jadikan sebuah keputusan. Kemudian bahan pendukung atau bahan lainnya adalah: ruangan tempat kegiatan berlangsung dari awal hingga selesainya layanan bimbingan kelompok, LCD dan laptop, sound system, daftar nama para layanan bimbingan kelompok, spidol dan papan tulis.

b) Prosedur Pelaksanaan

a. Tujuan

Dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik video edukasi bertujuan meningkatkan kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan para anggota agar pemahaman *self-control* para anggota bimbingan kelompok meningkat dan terarah ke arah yang positif. Tujuan lainnya agar para anggota dapat meningkatkan

keterampilan berkomunikasi dengan anggota lain maupun individu lain disekitarnya.

b. Materi

Materi yang dimuat pada video edukasi dalam layanan bimbingan kelompok disesuaikan dengan kurangnya tingkat pemahaman yang dimiliki anggota bimbingan kelompok terhadap *self-control* pada dirinya. Sebelum video edukasi di putar, peneliti terlebih dahulu menjelaskan materi dari topik *self-control* yang akan di bahas yaitu yang pertama untuk meningkatkan kontrol perilaku, dengan materi “Mengontrol Perilaku” dimana dijelaskan tentang apa itu kontrol perilaku, Pengertian kontrol perilaku, manfaat mengendalikan perilaku dan tips agar dapat mengontrol perilaku, kedua untuk meningkatkan pemahaman kontrol kognitif akan dibahas dengan materi “Kontrol Kognitif” dimana individu mempelajari apa yang dapat mengubah pemikiran dalam mengambil keputusan yang tepat, hal yang tidak diinginkan, kontrol kognitif dalam hal menginterpretasi, menilai maupun menghubungkan bagaimana kontrol kognitif dapat memengaruhi *self-control*, dan ketiga, mengontrol perilaku untuk meningkatkan pemahaman individu atau anggota kelompok dalam bertindak dan meyakini sesuatu tanpa adanya keterpaksaan melainkan dari keputusan diri individu atau siswa tersebut, materi yang diberikan berjudul “Mengontrol Keputusan”

c. Video

Setelah dijelaskan tentang materi *self-control* yang akan di bahas, dilanjutkan dengan pemberian video edukasi. Video edukasi pertama adalah short movie yang berjudul “BERUBAH” berdurasi 9.34 menit, video tersebut berisikan film pendek tentang dua orang anak yang mempunyai nasib dan karakter berbeda, video tersebut berpesan tentang

bagaimana cara mengontrol perilaku agar individu dapat memikirkan perasaan orang lain, menyadarkan individu cara berperilaku yang baik, hal tersebut dapat meningkatkan kontrol perilakunya dalam *self-control*. Yang kedua adalah video edukasi yang membahas tentang kontrol kognitif berjudul “SALAH SIAPA?” dengan durasi 10 menit, Short movie yang menceritakan kehidupan sehari-hari dalam menyebarkan berita di sosial media. Video edukasi ini menerangkan tentang bagaimana cara mengelola informasi dengan baik, akibat jika individu tidak dapat mengelola informasi yang diterima dengan baik dan menimbulkan masalah baru, video tersebut nantinya dapat meningkatkan pemahaman dalam kontrol kognitif para anggota kelompok. Kemudian untuk meningkatkan kontrol keputusan individu atau anggota kelompok, video edukasi yang berjudul “Titik Balik” dengan durasi 5.00 menit. Short movie yang menceritakan tentang tiga orang anak tidak mampu yang mendapat kesempatan bersekolah kembali, namun karena berasal dari keluarga kurang mampu maka mereka kekurangan bekal ilmu dan keterbatasan pergaulan, mereka pun akhirnya dijauhi, sampai di titik terendah dan hampir menyerah, mereka akhirnya bangkit demi mewujudkan cita-cita mereka. Video edukasi tersebut menjabarkan bagaimana individu dapat menentukan pilihannya, karena adanya kesempatan. Mereka dapat meningkatkan kontrol keputusan dalam *self-control* agar ia dapat memutuskan dan melakukan yang diinginkannya

Dengan demikian pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan video edukasi pada siswa diharapkan dapat meningkatkan pemahaman *self-control* siswa, sehingga siswa dapat mengontrol dirinya sendiri kearah yang positif.

- c) Refleksi Isi dan Refleksi Diri
 - a. Refleksi Isi

Setelah pemberian materi peneliti menanyakan terkait dengan apa yang telah ditonton para anggota, dalam pemberian video pertama tentang *control behaviour* ada empat pertanyaan refleksi yaitu: pertama “bagaimana karakter Akmal dalam video tersebut?”, kedua “apa yang dilakukan Akmal saat mengetahui kehidupan Rizky sebenarnya?”, ketiga “Bagaimana karakter Rizky dalam video tersebut?” Dan keempat “bagaimana karakter Akmal sebelum dan sesudah mengetahui kehidupan Rizky?”. Kemudian dalam video kedua tentang *control cognitive* ada tiga pertanyaan, yaitu: pertama “bagaiamanakah seharusnya orang-orang dalam video tersebut menanggapi isu yang tersebar di dunia maya?” kedua, “apakah tindakan yang dilakukan Bayu sudah benar?” dan yang ketiga “darimanakah Deva tahu bahwa Bayu tidak bersalah?”. Dan dalam pemberian treatment ketiga tentang *decison control* ada empat pertanyaan terkait refleksi diri, yaitu: yang pertama “apa yang dilakukan Andri, Bayu dan Reza dalam video tersebut?”, kedua “darimana Andri, Bayu dan Reza mendapatkan semangat kembali setelah hampir putus asa?”, dan pertanyaan ketiga “apakah sikap teman-teman di sekolah Andri sudah benar?” peneliti meminta masing-masing para anggota kelompok untuk menuliskan jawabannya pada sebuah kertas dan dikumpulkan

b. Refleksi Diri

Dalam refleksi diri terdapat beberapa pertanyaan yang harus dijawab para anggota kelompok. Dalam pemberian treatment bimbingan kelompok yang pertama dengan tema *control behaviour* ada 2 pertanyaan yaitu: pertama “apa yaang anda lakukan jika menjadi karakter Akmal dalam video tersebut?”, dan pertanyaan kedua, “apa yang anda lakukan jika menjadi Rizky dalam video tersebut?”. Kemudian dalam pemberian treatment bimbingan kelompok dengan tema *control cognitive*

ada tiga pertanyaan terkait dengan video yang ditonton, yaitu : pertama “apa yang anda lakukan jika menjadi Bayu?”, kemudian yang kedua “apa yang anda lakukan jika menjadi Deva?” dan pertanyaan ketiga “bagaimanakah anda menentukan salah dan benar dalam menanggapi berita yang muncul di sosial media?” peneliti meminta masing-masing para anggota kelompok untuk menuliskan pendapatnya terkait pemahaman yang dimiliki.

c. Pengulangan Prosedur

Pada tahap ini peneliti melihat dan menilai apakah layanan bimbingan kelompok yang diberikan sudah berjalan dengan baik dan sesuai, apakah para anggota kelompok mengerti ataupun memahami materi dan video *self-control* yang diberikan. Jika para anggota masih belum memahami peneliti dapat mengulang kembali, mulai dari pemberian dan penjelasan materi, pemberian video dan refleksi diri para anggota kelompok. Dan jika peneliti merasa anggota sudah paham, maka peneliti dapat melanjutkan bimbingan kelompok pada tahap selanjutnya.

d) Evaluasi

Setelah semua pemberian layanan bimbingan kelompok diberikan dengan maksimal, kemudian diakhir layanan peneliti dapat mengukur perubahan tingkat pemahaman *self-control* para anggota kelompok dengan pembagian *posstest*, dengan cara peneliti membagikan kembali angket kepada semua anggota agar diisi sesuai dengan tingkat pemahaman mereka selama mengikuti layanan bimbingan kelompok.

c. Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Konselor atau peneliti dalam proses layanan menggunakan video edukasi sebagai teknik dalam pemberian layanan bimbingan kelompok, agar tujuan layanan dapat tercapai sesuai harapan peneliti

perlu menerapkan tahap-tahap bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran. Di samping keempat tahap tersebut masih ada yang disebut tahap awal. Tahap awal berlangsung sampai berkumpulnya para anggota kelompok dan dimulainya tahap pembentukan. Berikut ini merupakan penjelasannya:

a) Tahap Pembentukan

Tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan. Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan keterlibatan anggota ke dalam kelompok dengan tujuan anggota lebih memahami maksud dan tujuan layanan bimbingan kelompok. Setelah kelompok terbentuk, pemimpin kelompok memulai kegiatannya di tempat yang telah ditentukan. Langkah-langkah kegiatannya adalah mengucapkan selamat datang kepada para anggota kemudian peneliti memperkenalkan diri, memimpin do'a, lalu dilanjutkan dengan menjelaskan apa layanan bimbingan kelompok dan tujuan dari layanan bimbingan kelompok, cara-cara pelaksanaan bimbingan kelompok, asas bimbingan kelompok, dan peneliti meminta para anggota memperkenalkan diri masing-masing kemudian dilakukannya permainan agar anggota tetap bersemangat

b) Tahap Peralihan

Tahap peralihan atau disebut juga tahap transisi merupakan tahapan untuk mengalihkan kegiatan dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Pada tahap ini peneliti menegaskan bahwa jenis bimbingan kelompok ini yaitu bimbingan kelompok tugas. Kemudian peneliti menjelaskan kembali kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilakukan, menanyakan kesiapan para anggota kelompok dan menjelaskan batasan topik pembahasan yang akan diberikan. Setelah jelas kegiatan apa saja yang harus

dilakukan maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan para anggota juga mengetahui manfaat yang diperoleh dalam kegiatan bimbingan kelompok.

c) Tahap Kegiatan

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

Kegiatan yang berlangsung pada tahap kegiatan ini yaitu peneliti menjelaskan topik atau materi *self-control* yang akan di bahas pada pertemuan dan untuk memantapkan pemahaman terkait materi yang dibahas, semua anggota kelompok diminta untuk menonton video edukasi yang berdurasi kurang lebih sekitar 5 sampai 9 menit, setelah video edukasi tersebut selesai, peneliti menunjuk atau memperkenalkan para anggota untuk mengemukakan inti dari isi video, kemudian anggota dapat saling bertukar pendapat atau penalarannya masing-masing. Pada tahap inilah kelompok benar-benar sedang mengarah pada pencapaian tujuan, anggota dapat mengembangkan diri, baik pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun kemampuan sosialisasi.

d) Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan lanjutan (*follow up*). Pada tahap ini, pemimpin kelompok menyimpulkan hasil pembahasan

dan diungkapkan pada anggota kelompok sekaligus melaksanakan evaluasi. Peneliti juga membahas perencanaan kegiatan selanjutnya, kemudian menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri, untuk itu para anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan pesan dan kesan serta harapan di pertemuan mendatang. Kemudian pertemuan ditutup dengan ucapan terimakasih oleh peneliti dan diakhiri dengan berdoa bersama.

3. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Tingkat Pemahaman *Self-Control* Siswa

Setiap manusia pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu yang menyangkut fisik maupun psikis, kemampuan yang dimiliki tersebut dapat membantu mereka dalam mengurangi atau mencegah perilaku-perilaku negatif yang sering muncul pada usia remaja, Piaget (Syamsul 2011:50) Remaja pada umur sekitar 11 sampai 15 tahun mengalami perkembangan penalaran dan kemampuan berpikir untuk memecahkan persoalan yang dihadapinya berdasarkan pengalaman langsung, dengan begitu remaja sudah bisa membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi apabila melakukan suatu tindakan.

Berkaitan dengan hal tersebut maka perlu adanya peningkatan pemahaman sebagai pembentuk *self-control* yang positif, salah satunya menggunakan layanan bimbingan kelompok, kesesuaian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman *self-control* siswa terdapat pada fungsi layanan bimbingan kelompok fungsi pemahaman membantu siswa untuk memahami kemampuan *self-control* yang dimilikinya, fungsi pencegahan bertujuan untuk memberikan pengaruh yang positif terhadap anggota kelompok lain sehingga hal tersebut dapat meminimalisir permasalahan yang diakibatkan atas rendahnya kemampuan *self-control*, dan fungsi pemeliharaan dan pengembangan ditujukan bagi anggota kelompok yang memiliki kemampuan *self-control* yang baik agar tidak terjerumus. Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa dapat belajar untuk berinteraksi dengan orang lain, mematuhi norma-norma yang telah disepakati oleh kelompok, dan saling memberi

dan menerima kondisi orang lain. Harapannya setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok akan terjadi perubahan pada aspek-aspek *self-control* yang meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Sejalan dengan pendapat diatas, menurut penelitian Nurfuad (2013), terbukti bahwa “bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa, yang mana penyesuaian diri termasuk dalam salah satu aspek pembahasan *self-control*”. Jadi pemberian layanan bimbingan kelompok memiliki fungsi untuk membantu siswa dalam meningkatkan pemahaman *self-control* mereka. Pemahaman *self-control* individu atau siswa dapat menjadi pengendalian dirinya mengarah ke kehidupan yang lebih positif dan terarah.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Untuk memperkuat proses penelitian ini, peneliti akan mengemukakan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Adapun pokok-pokok bahasan yang akan diuraikan dalam penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

1. Priatmoko (2011) tentang “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al- Hidayah Desa Desel Sadeng Kec.Gunungpati Semarang Tahun 2010” menunjukkan bahwa skor pengendalian emosi sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok sebesar 166 atau 60,79% dengan kategorisasi sedang setelah pemberian layanan bimbingan kelompok menjadi 192,5 atau 70,01 % dengan kategorisasi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan pengendalian emosi. Terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Priatmoko, terbukti bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa, dan pengendalian emosi termasuk dalam salah satu aspek dalam *self-control*. Oleh karena itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang serupa. Melalui layanan bimbingan kelompok peneliti mencoba untuk meningkatkan pemahaman *self-control* siswa kelas VIII. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Priatmoko dan penelitian yang akan

dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel yang akan diteliti yaitu jika penelitian Priatmoko hanya mencakup tentang pengendalian emosi, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mencakup hal yang lebih luas lagi yaitu *self-control*, dimana pengendalian emosi merupakan salah satu aspek yang ada dalam *self-control*.

2. Lailatul Badriah (2013) dengan Judul Skripsi “ Pengaruh Empati dan *Self-control* terhadap Agresivitas Remaja SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan” Diuraikan bahwa yang menjadi populasi subyek dalam penelitian ini adalah kelas X sebanyak 228 siswa dan kelas IX sebanyak 259 siswa jadi total populasi sebanyak 487 siswa. Data penelitian dianalisis dengan teknik skala Likert dengan menyebarkan angket. Dapat dilihat bahwa perolehan R square sebesar 0,166 atau 16,6%. artinya proporsi varian dari agresivitas remaja yang dijelaskan oleh semua independen variabel adalah sebesar 16,6% sedangkan 84% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. Kesimpulan dari delapan variabel yang diujikan terdapat dua variabel yang berpengaruh signifikan secara negatif, yaitu *behaviour control* dan *desicional control*, penelitian ini menemukan bahwa *fantasy*, *empathic concern* dan jenis kelamin berpengaruh negatif namun tidak signifikan. Di sisi lain, *perpective taking*, *personal distress* dan *cognitive control* berpengaruh positif namun tidak signifikan. Persamaan dalam penelitian yaitu dengan menggunakan variabel *Self-control* dan dengan meggunakan skala Likert. Oleh karena itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang serupa namun melalui layanan bimbingan kelompok, peneliti mencoba untuk meningkatkan pemahaman *self-control* siswa kelas VIII
3. Nurfuad (2013) tentang “Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013” menunjukkan bahwa sebanyak 61,03% dari keseluruhan siswa mempunyai rata-rata penyesuaian diri positif dalam kriteria sedang dengan rata-rata prosentase sebesar 60,96% dan penyesuaian diri negatif dari keseluruhan siswa menunjukkan kriteria sedang dengan prosentase sebesar 61,46%. Dan setelah diberikan

treatment diperoleh hasil *post-test* sebesar 71,57% dari keseluruhan siswa mempunyai rata-rata penyesuaian diri positif dalam kriteria tinggi dengan rata-rata prosentase 72,28% dan penyesuaian diri negatif dari keseluruhan siswa menunjukkan kriteria sedang dengan prosentase sebesar 69,58%. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada semua siswa sebesar 10,54% setelah pemberian *treatment*. Terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfuad, terbukti bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa, dan penyesuaian diri termasuk dalam salah satu aspek dalam *self-control*. Oleh karena itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang serupa. Melalui layanan bimbingan kelompok peneliti mencoba untuk meningkatkan pemahaman *self-control* siswa kelas VIII. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Nurfuad dan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel yang akan diteliti yaitu jika penelitian Nurfuad hanya mencakup tentang penyesuaian diri, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mencakup hal yang lebih luas lagi yaitu *self-control*, dimana penyesuaian diri merupakan salah satu aspek yang ada dalam *self-control*.

4. Sulistiana (2010) dengan judul Skripsi “Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Juwana Tahun Pelajaran 2009/2010” yang menemukan bahwa tingkat keterampilan sosial peserta didik sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok tergolong dalam kategori rendah dengan presentase 61,2% setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok meningkat menjadi 75,9% dalam kategori tinggi. Dengan demikian mengalami peningkatan sebesar 24%. Terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiana, terbukti bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa, dan keterampilan dalam bersosialisasi dengan orang lain merupakan salah satu aspek yang akan peneliti tingkatkan dalam *self-control*. Oleh karena itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang serupa. Melalui layanan bimbingan kelompok peneliti mencoba untuk meningkatkan pemahaman *self-control* siswa kelas VIII.

C. Kerangka Berpikir

Kemampuan *self-control* yang dimiliki oleh seorang siswa sebagai remaja dapat membantu mereka dalam mengurangi atau mencegah perilaku-perilaku negatif yang sering muncul pada usia remaja. *Self-control* memainkan peranan yang sangat penting dalam mencegah kenakalan remaja. Dengan memiliki kemampuan *self-control* yang baik remaja dapat menyikapi berbagai macam hal yang terjadi dengan tepat. Kemampuan *self-control* sangat erat kaitannya dengan kondisi kognitif seseorang, remaja dalam usia 11-15 tahun mengalami tahap operasional formal dalam perkembangan kognitifnya, dimana remaja mengalami penalaran dan kemampuan berpikir untuk memecahkan permasalahan yang dihadapinya berdasarkan pengalaman langsung. Dengan pemikiran operasional formal ini, remaja sudah bisa membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi apabila ia melakukan suatu tindakan.

Kesesuaian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam hal *self-control* terletak pada fungsi-fungsi utama yang terdapat dalam layanan bimbingan kelompok yaitu, fungsi pemahaman membantu siswa untuk memahami kemampuan *self-control* yang dimilikinya, fungsi pencegahan bertujuan untuk memberikan pengaruh yang positif terhadap anggota kelompok lain sehingga hal tersebut dapat meminimalisir permasalahan yang diakibatkan atas rendahnya kemampuan *self-control*, dan fungsi pemeliharaan dan pengembangan ditujukan bagi anggota kelompok yang memiliki kemampuan *self-control* yang baik agar tidak terjerumus.

Upaya meningkatkan pemahaman siswa dalam hal *self-control* melalui layanan bimbingan kelompok dilakukan berdasarkan tahap-tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Layanan bimbingan kelompok dijadikan sebagai treatment untuk mengubah pemahaman siswa dalam hal *self-control* selain fungsi layanan yang telah dijelaskan diatas. Layanan bimbingan kelompok sebagai layanan dalam bentuk kelompok memiliki faktor-faktor yang terkait dengan pembentukan kemampuan *self-control*. Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa dapat belajar untuk berinteraksi dengan orang lain, mematuhi norma-

norma yang telah disepakati oleh kelompok, dan saling memberi dan menerima kondisi orang lain. Harapannya setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok akan terjadi perubahan pada aspek-aspek *self-control* yang meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Melihat tujuan tersebut, layanan bimbingan kelompok yang peneliti lakukan adalah model layanan bimbingan kelompok topik tugas dengan teknik video edukasi. Prayitno dkk (2017: 12) mengatakan bahwa “topik tugas adalah topik atau pokok bahasan yang arah dan isi kegiatan kelompok ditetapkan terlebih dahulu oleh pemimpin kelompok atau konselor”.

Pelaksanaan bimbingan kelompok nantinya menggunakan video edukasi sebagai teknik dalam meningkatkan pemahaman *self-control* siswa. Pelaksanaan bimbingan kelompok diselenggarakan 1 kali dalam seminggu di SMP N 3 Taliwang sebanyak 3 kali dalam waktu sebulan penelitian. Pemberian layanan bimbingan kelompok disesuaikan dengan aspek-aspek yang terdapat dalam *Self-control* meliputi: kemampuan mengontrol perilaku (*behavior control*), kemampuan mengontrol kognitif (*cognitive control*), dan kemampuan mengambil keputusan (*decision control*). Jadi pemberian layanan bimbingan kelompok memiliki fungsi untuk membantu siswa dalam meningkatkan pemahaman mereka dalam *self-control*, individu atau siswa dapat mengendalikan dirinya mengarah ke kehidupan yang lebih positif.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang perlu dibuktikan kebenarannya. Oleh karena itu hipotesis harus dibuktikan atau diuji kebenarannya. Sugiyono (2014: 159) mengatakan bahwa “Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”, sedangkan Mahmud (2011: 133) menjelaskan bahwa “hipotesis adalah proposisi yang masih bersifat sementara dan masih harus diuji kebenarannya”

Berdasarkan pendapat tersebut diatas maka yang dimaksud dengan hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara terhadap permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian, yang nantinya akan

dibuktikan kebenarannya dengan fakta-fakta yang terkumpul. Sehubungan dengan uraian di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman *Self-control* Siswa Kelas VIII DI SMP Negeri 3 Taliwang Tahun Pelajaran 2020/2021”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode adalah suatu teknik yang digunakan dalam rangka mengadakan pendekatan terhadap masalah yang diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat ahli yang menyatakan bahwa “Metode adalah metode atau cara yang dipakai mengadakan penelitian” (Suharsimi, 2006: 173), sedangkan Sugiyono (2009: 98) mengatakan bahwa “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Dengan demikian rancangan penelitian bertujuan untuk memberikan pertanggungjawaban terhadap semua langkah yang diambil.

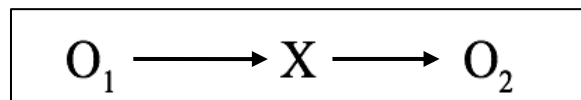
Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat dimana variabel bebas yaitu *self-control* sedangkan variabel terikatnya yaitu layanan bimbingan kelompok, sesuai dengan jenis penelitian tersebut, maka penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dalam bentuk eksperimen. Dalam buku pedoman IKIP (2011: 13) mengatakan bahwa “penelitian eksperimen yaitu objek yang diteliti sengaja dirancang, dimuat atau dimanipulasi terlebih dahulu baru dilakukan percobaannya di lapangan atau di rumah kaca”. Terkait dengan penelitian ini ada dua variabel yang menjadi acuan yaitu layanan bimbingan kelompok sebagai variabel bebas dan *self-control* sebagai variabel terikatnya. Berdasarkan variabel tersebut peneliti membuat rancangan penelitian untuk memudahkan dalam pelaksanaan penelitian.

Rancangan penelitian adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam suatu penelitian. Sugiyono (2009: 153) mengatakan bahwa “Rancangan penelitian pada dasarnya merupakan gambaran mengenai keseluruhan aktivitas peneliti selama kerja penelitian mulai dan persiapan sampai dengan pelaksanaan penelitian”, sedangkan (Suharsimi 2014: 91) Penelitian ini dirancang sebagai suatu penelitian yang bersifat deskriptif karena penelitian ini berusaha untuk memperoleh informasi yang berkenaan dengan fenomena yang diteliti saat ini. Dengan demikian rancangan penelitian bertujuan untuk

memberikan pertanggungjawaban terhadap semua langkah yang diambil. Maka penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dalam bentuk eksperimen.

Rancangan yang disusun dalam penelitian ini menggunakan desain *one group pre test dan post test design* dimana dalam rancangan ini hanya terdapat satu kelompok subyek yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok yang dikenakan perlakuan (*Treatment*). Pertama-tama dilakukan pengukuran terhadap kelompok eksperimen, lalu dikenakan perlakuan (*Treatment*) berupa Layanan Bimbingan Kelompok dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan (*Treatment*) dengan *posttest* setelah diberikan perlakuan (*Treatment*). Untuk lebih jelasnya rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1: *One Group Pretest-Posttest Design* (Sugiono 2009)



- Ket: O_1 : Pengukuran (pretest/skala penilaian awal) untuk mengukur kemampuan *Self-control* siswa kelas VIII sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok
 X : Reinforcement (treatment).
 O_2 : Pengukuran (posttest/skala penilaian akhir) untuk mengukur kemampuan *Self-control* siswa kelas VIII setelah diberikan layanan bimbingan kelompok

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan atau semua subjek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini dapat dikatakan keseluruhan siswa kelas VIII di SMPN 3 Taliwang tahun pelajaran 2020/2021. Terkait dengan istilah populasi menurut Sugiyono (2009: 177) "populasi adalah bukan sekedar orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam lainnya dan juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang di pelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu".

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang dikenai penelitian. Kaitannya dengan penelitian ini, yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Taliwang, yang terdiri dari 4 kelas, adapun jumlah keseluruhan siswa kelas VIII adalah 113 siswa, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1: Data Tentang Keadaan Jumlah Populasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Taliwang Tahun Pelajaran 2020/2021

NO	KELAS	POPULASI		JUMLAH
		L	P	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	VIII A	14	14	28
2	VIII B	15	14	29
3	VIII C	15	13	28
4	VIII D	13	15	28
Jumlah		56	56	113

2. Sampel

Subjek dalam penelitian perlu dibatasi, istilah itu disebut dengan sampel, oleh karena itu sampel merupakan bagian dari populasi yang digunakan dalam penelitian. Untuk menentukan jumlah subjek penelitian tentunya peneliti perlu memperhatikan sampel. Terkait dengan istilah sampel, Suharsimi (2014: 174) mengatakan bahwa “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”, pendapat lain dikemukakan oleh Sugiyono (2009: 81) yaitu “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dalam penelitian ini pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, “*Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu” (Sugiyono 2009: 85).

Dengan pertimbangan yang digunakan dalam pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* adalah 113 orang siswa kelas VIII di SMPN 3 Taliwang dan memiliki kriteria *self-control* yang terolong rendah hingga tinggi berdasarkan perhitungan skala *self-control*. Jumlah subyek

penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan skala yang memiliki kriteria *self-control* rendah dari keseluruhan siswa kelas VIII di SMPN 3 Taliwang.

C. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam melakukan penelitian diperlukan alat pengumpulan data atau instrument penelitian. Instrumen merupakan komponen kunci dalam suatu penelitian, mutu instrument akan menentukan mutu data yang digunakan dalam penelitian, sedangkan data merupakan dasar kebenaran empirik dari penemuan atau kesimpulan penelitian. Terkait dengan istilah instrumen menurut Suharsimi (2014: 203) “instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam mengumpulkan data sebagai salah satu bagian penting dalam penelitian”. Sedangkan Sugiyono (2009: 102) menjelaskan bahwa “Instrumen penelitian adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam”.

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang objek penelitian. Dalam penelitian ini, untuk memperoleh data tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap pemahaman *self-control* siswa yaitu dengan membuat instrument pedoman angket, berkaitan dengan data yang akan dibuat berdasarkan pada kisi-kisi tentang *self-control* dan soal angket pilihan ganda yang dibuat sebanyak 25 item pertanyaan.

Adapun pedoman sistem skor dalam penelitian ini menggunakan skala Likert, Sugiyono (2016: 93) mengatakan bahwa skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel dengan menggunakan 4 interval jawaban yaitu sebagai berikut: Apabila siswa menjawab “sangat sesuai” skor 4, “sesuai” skor 3, “tidak sesuai” skor 2, dan “sangat tidak sesuai” skor 1” (Azwar, 2008: 93). Dalam penelitian ini, kriteria dari instrumen *self-control* adalah angket/ kuosioner yang diberikan kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Taliwang yang dibuat dalam bentuk *cek list* menggunakan skala Likert dengan opsi “sangat sesuai”, “sesuai”, “tidak sesuai” dan “sangat tidak sesuai”. Untuk

keperluan analisa data secara kuantitatif, maka jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan diberi skor sebagai berikut: Jawaban “sangat sesuai” diberi skor 4, Jawaban “sesuai” diberi skor 3, Jawaban “tidak sesuai” diberi skor 2, Jawaban “sangat tidak sesuai” diberi skor 1.

Dari jumlah skor yang diperoleh, kemudian dikelompokkan berdasarkan kriteria berikut ini:

Nilai Maksimal : $20 \times 4 = 80$

Nilai Minimum : $20 \times 1 = 20$

Rentang (r) : $R = x_t - x_r = 80 - 20 = 60$

Sedangkan untuk menentukan kategori kuesioner *self-control*, maka rentang (r) = 60 dibagi menjadi 3 diperoleh angka 20 yang merupakan interval. Jadi setiap jenjang dari interval satu ke interval yang lainnya adalah 20. Adapun untuk lebih jelasnya akan disajikan pada tabel:

Tabel 2: Kategori kuesioner *self-control*

Interval	Kategori
60 – 80	Tinggi
40 – 59	Sedang
20 – 39	Rendah

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, yaitu dalam meningkatkan pemahaman *self-control* siswa digunakan beberapa metode atau teknik yang tepat untuk mengumpulkan data, dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok, sedangkan metode dokumentasi dan wawancara sebagai metode pelengkap. Teknik pengumpulan data sangat erat kaitannya dengan jenis data yang diperlukan sebagai teknik yang tepat akan diperoleh data yang akan benar-benar sesuai dengan sasaran yang diharapkan. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengumpulan data ini adalah:

1. Angket

Angket sebagai metode pokok dalam penelitian ini yaitu cara mengumpulkan data berbentuk pengajuan pernyataan tertulis melalui sebuah daftar pernyataan yang sudah dipersiapkan sebelumnya. Sugiyono (2009: 199) mengatakan “Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya”. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada sejumlah individu yang harus dijawab sesuai dengan kondisi dan keadaan yang sebenarnya.

Angket atau kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup karena jawabannya telah tersedia dan tinggal dipilih oleh responden. Peneliti menggunakan angket *cek list* dengan skala Likert untuk mendapatkan data tentang tingkat pemahaman *self-control* pada siswa VIII SMP Negeri 3 Taliwang tahun pelajaran 2020/2021 sebelum maupun sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

2. Metode Observasi

Metode observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan melaksanakan pengamatan langsung terhadap objek, secara teliti serta pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati. Metode Observasi dilakukan mulai dari penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Taliwang. Sugiyono (2009:145) mengatakan “Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain”. Dalam penelitian ini metode observasi digunakan untuk melakukan pengamatan terhadap pemahaman *self-control* siswa.

3. Metode Wawancara

Metode wawancara adalah metode yang digunakan peneliti untuk melakukan observasi awal saat melakukan penelitian, wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk memperoleh tentang data siswa yang mempunyai pemahaman *self-control* rendah. Terkait dengan istilah wawancara menurut Sugiyono (2009: 137) mengatakan bahwa

“Wawancara sebagai teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil” sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara (Suharsimi, 2014: 198).

Dengan demikian yang dimaksud dengan wawancara adalah sebagai teknik atau cara mengumpulkan data untuk memperoleh keterangan situasi dan kondisi dengan tanya jawab secara langsung kepada sumber data. Dalam penelitian, wawancara dimaksudkan untuk mendapatkan suatu pengumpulan data untuk memperoleh suatu informasi langsung dari guru dan pembimbing siswa dalam penelitian. Metode ini sebagai pelengkap pada waktu penelitian.

4. Metode Dokumentasi

Agar mendapatkan bukti yang nyata dalam penelitian, peneliti perlu mengetahui apa yang dimaksud dengan dokumentasi, dokumentasi adalah teknik pengumpulan data sebagai bukti dalam penelitian dan dilakukan untuk memperoleh informasi yang sudah terjadi di sekolah. Terkait dengan istilah dokumentasi menurut para ahli yaitu Suharsimi (2014: 274) mengatakan bahwa “Metode Dokumentasi yaitu mencari dan mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, agenda, buku, surat kabar, notulen rapat, agenda dan sebagainya” (Suharsimi, 2014: 274), sedangkan Sugiyono (2009: 329) mengatakan bahwa “Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang”.

Berdasarkan dari pendapat para ahli diatas, maka yang dimaksud dengan metode dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data baik itu mengenai catatan-catatan khusus, keterangan-keterangan maupun dokumen siswa, seperti daftar nama-nama siswa yang menjadi subjek penelitian, hasil *pretest*, data perlakuan, hasil *posttest* dan untuk mendokumentasikan proses dan hasil dari suatu penelitian berupa foto ataupun video dan lain sebagainya.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan pengumpulan data dan penelitian dilokasi yaitu data yang diperoleh dari angket, kemudian ditabulasikan sebagai bahan untuk melakukan analisis data. Teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan dari seluruh variabel, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan “Perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan menguji hepotesis” (Sugiyono, 2009: 147)

Berdasarkan pendapat di atas, maka peneliti menyimpulkan analisis data adalah merupakan tata cara yang harus digunakan oleh peneliti dalam rangka menganalisis data yang sudah dikumpulkan untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini, data yang akan diperoleh adalah data yang bersifat kuantitatif (bergejala interval) yang berupa angka-angka. Kemudian langkah-langkah pelaksanaan metode analisis statistik sebagai cara untuk mengolah data untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.

Untuk menganalisis data yang diperoleh sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok maka data tersebut perlu dianalisis dengan rumus Uji-t ($t_{\text{-test}}$)

Rumus yang digunakan ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Rumus Uji-t ($t_{\text{-test}}$) :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan Pre-test dengan post-test

Xd = Deviasi masing-masing subyek (d-Md)

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah subyek

d.b. = Ditentukan dengan N-1

Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis nihil (H_0).
2. Membuat tabel kerja.
3. Memasukkan data ke dalam rumus.
4. Menguji nilai uji t_{test}
5. Menarik kesimpulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhlis N.M. 2017. *Hubungan Antara Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012 IAIN Salatiga*. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Institut Agama Islam Negeri
- Arifin. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R & D*. Bandung:Alfabeta
- Azwar,S. 2008. *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta: Pusaka Pelajar.
- Ghufron M.N &Risnawati R.S. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruz Media
- Gibson RL. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gunarsa SD. 2009. *Dari anak sampai usia lanjut*. Jakarta:BPK Gunung Mulia
- IKIP MATARAM. 2011. *Pedoman Pembimbingan Dan Penelitian Karya Ilmiah: Mataram*
- Lailatul B. 2013. *Pengaruh Empati Dan Self-Control Terhadap Agresivitas Remaja SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negerisyarif Hidayatullah
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Narti S. 2014. *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*.Yogyakarta:Pustaka Belajar
- Nurfuad. 2013. *Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa SMP Kelas VIII Di SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013*. Fakultas Pendidikan. Universitas Negeri Malang
- Prayitno. Afdal. Ifdil & Zardian A. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*.Bogor:Ghalia Indonesia
- Priatmoko. 2011. *Upaya Meningkatkan Pengndalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010*. Fakultas Ilmu Pendidikan . Universitas Negri Malang
- Sitti H.DS. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung:PT Reflika Aditama
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi A. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta:PT Rineka Cipta

- Sulistiana. 2010. *Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Juwana Tahun Pelajaran 2009/2010*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang
- Syamsul B.T. 2011. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif Edisi Revisi*. Jakarta:Kencana
- Tabah L. 2015. *Pengaruh Pemanfaatan Video edukasi Sebagai Media Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar Sejarah Siswa Kelas XI/IPS Di SMA 1 Bandar Tahun Ajaran 2014/2015*. Fakultas Ilmu Sosial. Universitas Negeri Semarang
- Zawani Y. 2016. *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Teman Sebaya Di Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan Tahun Jaran 2015/2016*. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan. Universitas Islam Negeri