

Research Article

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self Control Pada Siswa SMP Al-Fitrah Indramayu

Tita Rizqiyah¹, Zaenudin², Latifatul Masruroh³

1. Mahasiswa Prodi BKPI Unwir Indramayu, titarizqiah@gmail.com
2. Fakultas Agama Islam UNWIR Indramayu, zaenudin07@gmail.com
3. Fakultas Agama Islam UNWIR Indramayu, latifah.hidayat10@gmail.com

Copyright © 2023 by Authors, Published by Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. This is an open access article under the CC BY License : [\(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Received : June 28, 2023

Revised : July 5, 2023

Accepted : August 22, 2023

Available online : September 18, 2023

How to Cite: Tita Rizqiyah, Zaenudin, & Latifatul Masruroh. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self Control Pada Siswa SMP Al-Fitrah Indramayu. Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, 4(2), 68-74. <https://doi.org/10.31943/counselia.v4i2.70>

Abstract. Self-control is a very important psychological aspect that every human being has. By having good self-control, it is hoped that individuals will be able to behave in accordance with the norms and ethics that apply in life, especially in the school environment. One of the characteristics of an individual who has good self-control is being able to behave in accordance with applicable norms and ethics and being able to comply with the rules and regulations that apply in the school environment. From the results of the field survey, researchers were interested in taking the title of research on aspects of self-control entitled "The Influence of Group Guidance Services on Increasing Understanding of Self-Control in Al-Fitrah Pasekan Indramayu Middle School Students". From this title, the problem formulation can be taken, namely First, What is the strategy for carrying out Group Guidance Services in increasing understanding of self-control at Al-Fitrah Pasekan Indramayu Middle School. Second, what is the influence of group guidance services on understanding self-control among AL-Fitrah Pasekan Indramayu Middle School students. The aim of this research is to increase students'

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self Control Pada Siswa SMP Al-Fitrah Indramayu

Tita Rizqiyah, Zaenudin, Latifatul Masruroh

understanding of self-control with group guidance services in the hope that the concept of self-control is embedded in students so as to create an optimal school environment. This type of research uses quantitative experimental research with a One Group Pretest Post Test design with the independent variable group guidance and the dependent variable understanding self-control. The population of this study were Al-Fitrah Middle School students with a sample of 30 students. The data collection technique uses the T Test via SPSS software. The results of this research show that before the service was provided, the pretest results were on average 187.67 and the average posttest results were 188.67. T test results show T of 0.22 or 2.145 in the t table and sig. amounting to 0.531 > 0.05, with these results it is stated that the effect is not significant in providing group guidance services to increase students' understanding of self-control.

Keywords: Guidance Services, Understanding Self-Control.

Abstrak. Self Control merupakan aspek psikologi yang sangat penting dimiliki setiap manusia. Dengan memiliki self control yang baik diharapkan individu mampu berperilaku sesuai dengan norma dan etika yang berlaku dalam kehidupan khususnya didalam lingkungan sekolah. Adapun salah satu ciri individu yang memiliki self control yang baik yaitu mampu berperilaku sesuai dengan norma dan etika yang berlaku dan mampu mematuhi tata tertib yang berlaku di lingkungan sekolah. Dari hasil survey lapangan, peneliti tertarik mengambil judul penelitian tentang aspek self control yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self Control Pada Siswa SMP Al-Fitrah Pasekan Indramayu”. Dari judul tersebut dapat diambil rumusan masalah yaitu Pertama, Bagaimana Strategi melakukan Layanan Bimbingan Kelompok dalam meningkatkan pemahaman self control di SMP Al-Fitrah Pasekan Indramayu. Kedua, Bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap pemahaman self control pada siswa SMP AL-Fitrah Pasekan Indramayu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman self control pada siswa dengan layanan bimbingan kelompok dengan harapan konsep self control tertanam pada diri siswa sehingga terciptanya lingkungan sekolah yang optimal.

Kata Kunci: Layanan Bimbingan, Pemahaman Self Control.

PENDAHULUAN

Semua fitrah manusia pada dasarnya sepanjang jaman, baik anak-anak dari orang beriman maupun orang musyrik dilahirkan lengkap dengan fitrah iman yaitu mengakui keesaan Allah dan tunduk kepada-Nya. Fitrah iman inilah yang melahirkan kecendrungan pada manusia pada hal-hal yang baik. Oleh karena itu peran orangtua dan guru serta konselor sangat diperlukan untuk mengarahkannya pada perilaku baik. Dengan demikian, peran orang tua sangat besar terhadap pengembangan fitrah tersebut, karena orang tua merupakan pendidik pertama dan utama dalam lingkungan keluarga, demikian halnya dengan guru serta konselor memiliki peranan penting dalam mengarahkan fitrah individu ke arah yang baik. Karena tujuan konseling Islam secara umum adalah membentuk

manusia yang paripurna dan selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT agar menjadi hamba yang bertaqwa

Setiap individu yang diciptakan oleh Allah pasti memiliki kemampuan. Salah satu kemampuan yang dimiliki adalah pengendalian diri atau yang lebih sering dikenal dengan self control. Hal ini merupakan aspek penting yang harus dimiliki karena dengan memiliki kemampuan diri, kita sebagai manusia bisa mengontrol emosi, mengendalikan perilaku kita dalam kehidupan sehari-hari dan juga mampu menangkalkan tindakan yang merugikan orang lain. Kedisiplinan timbul dari pemahaman self control yang baik. Maka, untuk menurunkan angka putus sekolah dan meningkatkan peringkat mutu pendidikan Indonesia salah satu caranya adalah dengan meningkatkan pemahaman self control.

Gunarsa mengemukakan tentang Self control sebagai seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, bebas dari pengaruh orang lain, mampu menangkalkan perbuatan untuk merusak diri dan seperangkat perilaku yang berfokus pada tanggung jawab terhadap diri sendiri.¹ Adapun pengendalian diri (self control) akan berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satunya adalah ketika memasuki usia remaja. Pada usia remaja, aspek pengendalian diri harus betul-betul dikuasai. Karena dengan menguasai pengendalian diri maka remaja tersebut akan mampu bertindak sesuai dengan norma yang berlaku dalam kehidupan bermasyarakat.

Menurut Prayitno, Bimbingan kelompok merupakan usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam suasana kelompok. Adapun menurut Winkel dan Hastuti Bimbingan kelompok diartikan sebagai layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang mana dalam prosesnya diusahakan dengan suasana yang hangat, terbuka dan penuh keakraban. Bimbingan kelompok ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi siswa melalui Bimbingan kelompok.

Adapun rumusan masalah dari latar belakang yang dipaparkan, yaitu: 1) Bagaimana pemahaman self control sebelum dan sesudah dilakukan layanan bimbingan kelompok?, 2) Bagaimana pengaruh layanan Bimbingan kelompok terhadap pemahaman Self Control pada siswa SMP Al-Fitrah Pasekan? Dan terdapat tujuan penelitian diantaranya: 1) Untuk mengetahui pemahaman self control pada siswa SMP Al-Fitrah Pasekan Indramayu sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, 2) Untuk melihat bagaimana pengaruh layanan Bimbingan kelompok dalam meningkatkan pemahaman self control pada siswa SMP Al-Fitrah Pasekan Indramayu.

Kemudian, metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Yang berarti Eksperimen adalah mencoba, mencari dan membuktikan oleh karena itu dapat dikatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independent terhadap variable dependen. Eksperimen digunakan apabila peneliti ingin mengetahui pengaruh sebab akibat

¹ Bernandus Widodo, "Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau dari Aspek Pengendalian Diri (Self Control) dan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) pada Siswa SMK Wonoasri Caruban Kabupaten Madiun", Widyarta. No.01, hal.143

antara variable independent dan dependen². Adapun dalam teknik pengumpulan data peneliti menggunakan teknik random sampling, yang merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu³.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan design penelitian One Group Pretest post test Design dengan variable bebas bimbingan kelompok dan variabel terikat pemahaman self control. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Al-Fitrah dengan sampel 30 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan Uji T melalui software SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan layanan menunjukkan hasil pretest dengan rata-rata sebesar 187.67 dan rata-rata hasil post test sebesar 188.67. hasil uji T menunjukkan T sebesar 0,22 atau 2,145 pada t tabel dan sig. sebesar 0,531 > 0,05 dengan hasil tersebut maka dinyatakan berpengaruh tidak signifikan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman self control pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bantuan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam bentuk kelompok. Menurut Tohirin bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada siswa melalui kegiatan kelompok.

Menurut Prayitno, tujuan bimbingan kelompok dibagi menjadi 2 yaitu tujuan secara umum dan tujuan secara khusus⁴. Tujuan khusus bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi para siswa khususnya kemampuan dalam berkomunikasi. Sedangkan tujuan khusus bimbingan kelompok yaitu membahas topik tertentu yang mengandung permasalahan yang menjadi topik bahasan siswa. Melalui dinamika kelompok, pembahasan topik tersebut mendorong perkembangan perasaan, pikiran, wawasan dan sikap yang mengarah kepada perilaku yang lebih efektif.

Menurut Prayitno, pelaksanaan bimbingan kelompok dibagi menjadi 2 macam. Bimbingan Kelompok bebas dan bimbingan kelompok tugas. Bimbingan kelompok bebas merupakan bimbingan kelompok yang kegiatannya lebih didominasi oleh penyelesaian tugas, sedangkan bimbingan kelompok tugas merupakan bimbingan kelompok yang dalam kegiatannya lebih didominasi oleh pengutaraan pendapat dari masing-masing siswa.

Menurut Prayitno asas-asas yang harus dilaksanakan dalam bimbingan kelompok berupa⁵ :1) kesukarelaan, 2) keterbukaan, 3) kegiatan, 4) kenormatifan,

² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Cet.1, CV Alfabeta, 2019, hal. 145

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Cet.1, CV Alfabeta, 2019, hal. 153

⁴ Prayitno *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995)

⁵ Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia

5) kekinian, dan 6) kerahasiaan. Adapun komponen yang ada di dalam bimbingan kelompok yaitu pemimpin kelompok, anggota kelompok, dan dinamika kelompok.

Selanjutnya, ada fungsi bimbingan kelompok yaitu pemahaman, dan pengembangan. Di dalam bimbingan kelompok terdapat tiga tahapan diantaranya tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap akhir.

Self Control (Kontrol Diri)

Menurut Louge⁶ dikatakan self control merupakan tindakan yang memberikan manfaat yang besar untuk menunda kepuasan sesaat. Sebagaimana biasanya, tiap individu memiliki kesulitan untuk menolak kesenangan yang ada dihadapan matanya meskipun kesenangan tersebut tidak berdampak baik untuk dirinya. Dengan self control ini lah kepuasan sesaat itu bisa ditekan. Ada 3 jenis self control menurut Block⁷, yaitu: 1) over control, 2) under control, 3) appropriate. Kemudian, terdapat beberapa aspek yang ada di dalam self control, yaitu: a. Behavior Control (kontrol Perilaku), b. Cognitive Control (kontrol kognitif), c. Decision Control. Bagi remaja, fungsi self control sangat berguna, diantaranya adalah: 1) Membatasi perhatian seseorang kepada orang lain, 2) Membatasi seseorang untuk tidak mengendalikan orang lain di lingkungannya. 3) Membatasi seseorang untuk berperilaku negative, 4) Membantu seseorang untuk menciptakan keselarasan hidup. pada dasarnya setiap manusia memiliki fitrah untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Self control sangat diperlukan agar seseorang khususnya masa remaja mampu menahan dirinya agar tidak terlibat dalam kehidupan yang negative. Ada beberapa sikap orang tua yang mempengaruhi rendahnya kontrol diri pada remaja, yaitu:

- a. Pengabaian fisik. Pengabaian yang meliputi tidak terpenuhinya kebutuhan pokok anak seperti kebutuhan sandang, papan dan pangan.
- b. Pengabaian emosional. Pengabaian yang termasuk didalamnya pengabaian perhatian, kasih sayang dan afeksi yang tidak tercukupi.
- c. Pengabaian intelektual. Pengabaian yang meliputi kegagalan untuk menstimulasi intelektual anak. Seperti membiarkan anak bolos sekolah, membiarkan anak berperilaku yang tidak sesuai dan semacamnya.
- d. Pengabaian sosial. Pengabaian yang meliputi kurangnya perhatian pada aktivitas yang dilakukan oleh anak. Dengan siapa bergaul, bagaimana dia berhubungan baik dengan sesama teman. Hal ini sangat berdampak pada kegagalan kontrol diri.
- e. Pengabaian moral. Pengabaian yang didalamnya meliputi kegagalan dalam memberikan contoh yang baik dihadapan anak.

Seiring bertambahnya usia, bertambah pula pengalaman, bertambah pula komunitas sosial yang akan sangat mempengaruhi remaja. Anak akan belajar dari lingkungannya. Bagaimana cara orang lain memajemen emosinya, bagaimana

⁶ Logue, A. W. (1995). Self control. waiting until tomorrow for what you want today. New Jersey: Practice hall

⁷ Lazarus, R. S. (1976). Paterns of adjustment. Tokyo: Mc Graw-Hill, Kogakusha, Ltd

cara komunikasi orang lain, bagaimana cara mengekspresikan kekecewaan dan ketidaksukaan dan bagaimana mengekspresikan keinginannya yang menuntut kontrol diri. Ada beberapa yang bisa mengontrol dirinya dengan baik ada pula sebaliknya. Karena, setiap perbuatan akan ada efek dari perbuatan yang dihasilkan dan anak akan melihat dan mengamati hal-hal tersebut.

Hal ini akan kembali pada definisi self control menurut Louge⁸ yaitu self control as the choice of the large, more delayed outcome yang berarti self control merupakan pilihan tindakan yang akan menghasilkan manfaat yang besar apabila mampu menunda kepuasan sesaat.

Kaitan dari aspek self control bimbingan kelompok sangat erat. Dengan kemampuan self control yang baik para siswa dapat bekerja sama satu dengan lainnya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh peneliti. Kemampuan self control yang baik ditandai dengan tingkat keberhasilan seseorang dalam mengelola emosi dan mengendalikan situasi dan perasaan (tingkah laku). Kontrol diri bukan sesuatu yang instan karena kontrol diri bisa berfluktuasi. Sejumlah penelitian menunjukkan naik turunnya kemampuan seseorang mengendalikan dirinya sangat tergantung dengan cara dia mengelola dan meningkatkan kontrol dirinya sendiri. Jadi, bagi siswa yang memiliki kontrol diri yang baik dia akan mampu mengikuti dinamika dalam kegiatan bimbingan kelompok, begitupun sebaliknya. Siswa yang tidak memiliki kontrol diri yang baik dia akan merasa tidak nyaman menghadapi dinamika kelompok.

KESIMPULAN

Pemahaman self control pada siswa SMP Al-Fitrah Pasekan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori sedang sebesar 79% atau 11 siswa. Dan pemahaman self control pada siswa SMP Al-Fitrah sesudah diberikan layanan berada pada kategori sedang sebesar 64% atau 9 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat diketahui bahwa nilai t-tabel dalam penelitian ini dimana $N = 30$ dan sig. 0,05 sebesar 2,145. Dari hasil uji t pada tabel di atas diketahui nilai t-hitung sebesar $0,633 < 2,145$ (t-tabel) dan sig. sebesar $0,531 > 0,05$ yang berarti t hitung lebih kecil daripada t tabel. Dengan ini dinyatakan tidak ada pengaruh dalam pemberian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman self control pada siswa SMP Al-Fitrah Pasekan Indramayu karena terdapat beberapa kendala.

Adapun saran yang diberikan adalah untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih maksimal dalam pemberian materi dan layanan yang digunakan terutama untuk sekolah yang tidak memiliki guru Bk. Hal ini dikarenakan terbatasnya wawasan ke Bk-an pada siswa yang sekolahnya tidak memiliki guru Bk, pemberian layanan disarankan hanya menggunakan 1 macam teknik agar pemberian layanan lebih fokus dan optimal, untuk penelitian selanjutnya, sebelum melakukan layanan disarankan untuk melihat kesiapan siswa agar materi yang disampaikan bisa diterima dengan baik dan maksimal.

⁸ Logue, A. W. (1995). Self control. waiting until tomorrow for what you want today. New Jersey: Practice hall

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an. 2012. Semua ayat alqur'an dan terjemah ayat al-qur'an diambil dari Departemen Agama, Al-quran dan terjemahnya, Bandung : Syamil Group
- Chaplin, J.S. (2002). Kamus lengkap psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita. 2020. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Hamdi, Muhammad & Rasimin. 2018. Bimbingan dan Bimbingan kelompok. Jakarta : Bumi Aksara
- Hurlock, E. 1980. Psikologi Perkembangan . Jakarta: Erlangga
- Kamaruzzaman, 2016 "Bimbingan Konseling". Pustaka Rumah Aloy
- Nurihsan, Ahmad Juntika. 2017. Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling. Bandung : PT. Refika Aditama
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : CV. Alfabeta
- Supriatna, Mamat. 2018. Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi. Depok : Raja Grafindo Persada
- Winkel, W.S dan M.M Sri Hastuti. 2004. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi
- Yusuf, Syamsu, Nani Sugandhi dan Aas Saomah. 2021. Bimbingan dan Konseling Remaja. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya