

**BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGEMBANGKAN SELF  
CONTROL SISWA KELAS VIII SMPN 1 WIDASARI INDRAMAYU**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun oleh:

**Choirunisa Oowlan Fadila**

**NIM. 19102020046**

**Dosen Pembimbing Skripsi:**

**A. Said Hasan Basri, S.Psi.,M.Si  
NIP. 19750427 200801 1 008**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2025**

# PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1503/Un.02/DD/PP.00.9/10/2025

Tugas Akhir dengan judul

: BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGENALKAN SELF CONTROL SISWA  
KELAS VIII SMPN 1 WIDASARI INDRAMAYU

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : CHOIRUNNISA QOWLAN FADILA  
Nomor Induk Mahasiswa : 19102020046  
Telah diujikan pada : Rabu, 30 Juli 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang



A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.

SIGNED

Valid ID: 687191230319

Penguji I

Dr. Irsyadunnas, M.Ag.

SIGNED

Valid ID: 686f12b20000

Penguji II

Ferra Puspito Sari, M.Pd.

SIGNED

Valid ID: 687255451061



Yogyakarta, 30 Juli 2025

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.

SIGNED

Valid ID: 6873e47aa65c

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Choirunisa Qowlan Fadila

NIM : 19102020046

Judul Skripsi : Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Self Control  
Siswa Kelas VIII SMPN 1Widasari Indramayu

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Kota Yogyakarta, 30 Juli 2025

Mengetahui:

Pembimbing Skripsi

A. Said Hasan Basri, S.Psi.,M.Si  
NIP. 19750427 200801 1 008

Ketua Prodi

Zaen Musyrifin., M.Pd.I  
NIP. 19900428 202321 1 029

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

### **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Choirunisa Qowlan Fadila

NIM : 19102020046

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul  
“BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGEMBANGKAN *SELF CONTROL*  
SISWA KELAS VIII SMPN 1 WIDASARI INDRAMAYU” adalah hasil karya  
pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusunan skripsi tidak berisi materi yang  
dipublikasikan atau yang ditulis oleh orang lain kecuali bagian-bagian tertentu  
yang penyusun ambil sebagian sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi  
tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 30 Juli 2025

  
Choirunisa Qowlan Fadila  
19102020046

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Choirunisa Qowlan Fadila

NIM : 19102020046

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul  
“BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGEMBANGKAN SELF CONTROL  
SISWA KELAS VIII SMPN 1 WIDASARI INDRAMAYU” adalah hasil karya  
pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusunan skripsi tidak berisi materi yang  
dipublikasikan atau yang ditulis oleh orang lain kecuali bagian-bagian tertentu  
yang penyusun ambil sebagian sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi  
tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 30 Juli 2025



Choirunisa Qowlan Fadila  
19102020046

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga peneliti, khususnya bapak dan ibu yang sangat mendukung dan mensupport dalam berbagai kegiatan peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi orang banyak.



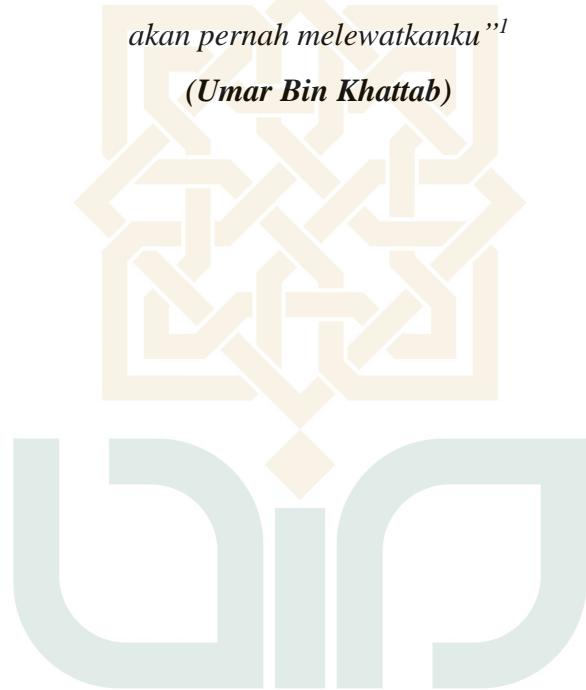
## MOTTO

قَلِيلٌ يَطْمَئِنَ أَنْ مَا يَمُرُ بِي لَنْ يَكُونُ قَدْرِيْ وَمَا قَدْرٌ لِيْ لَنْ يَفُوتَنِيْ أَبَدًا

"Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak

akan pernah melewatkanku"<sup>1</sup>

(Umar Bin Khattab)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

---

<sup>1</sup> "Kata-Kata Umar Bin Khattab Tentang Takdir Sebagai Pelajaran Dan Motivasi," kumparan, n.d.

## **KATA PENGANTAR**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji dan syukur peneliti panjatkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, kekuatan dan juga petunjuk-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi dengan judul “Bimbingan Kelompok dalam Mengembangkan Self Control Siswa Kelas VIII SMPN 1 Widasari” ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar strata satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bimbingan, bantuan dan juga kerja sama dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag.,M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Zaen Musyrifin., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing peneliti dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
5. Reza Mina Pahlewi, S.Pd., M.A (Alm) selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, sabar dan juga teliti dalam

memberikan pemahaman, arahan motivasi dan juga bimbingan kepada peneliti dari awal hingga skripsi ini selesai.

6. Said Hasan Basri, S.Psi.,M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi pengganti yang telah meluangkan waktu, sabar dan juga teliti dalam memberikan pemahaman, arahan motivasi dan juga bimbingan kepada peneliti dari awal hingga skripsi ini selesai.
7. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang sudah memberikan banyak ilmu dan juga pengetahuan kepada peneliti.
8. Tobari Satriana (Alm), Alfiyah, S.Ag., selaku orangtua yang tulus merawat, membesarkan saya dengan penuh cinta. Terimakasih atas do'a, dukungan, dan kasih sayang yang tak pernah putus, serta keikhlasan yang tak pernah surut, yang menjadikan saya seperti ini.
9. Hasbi Ash-shidiqi, S.E., selaku suami tercinta yang menjadi tempat pulang paling tenang, yang sabar menggenggam tanganku di setiap jatuh dan bangkit. Hadirmu bukan hanya meneman, tapi menjadi alasan aku terus melangkah hingga titik ini.
10. Hafiza Faranisa Zhafira, selaku putri tersayang yang tawa dan pelukan hangatnya menjadi cahaya di tengah lelah dan penat. Hadirmu adalah pengingat terindah bahwa segala upaya ini bukan hanya untuk hari ini, tetapi juga untuk masa depan yang ingin Bunda wujudkan untukmu.
11. Nabilah Hakiimatus Sa'diyah dan Riziq Fauzan Ismail, selaku kakak-kakak tercinta yang telah memberikan dukungan penuh dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Azkadina Shezan Farzana,Revvanka Kalingga Wiranata, Zevanka Ryuki Wiranata, selaku ponakan-ponakan kesayangan yang menjadi support sistem kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.

13. Bapak Dartam, S.Pd, M.Si, selaku Kepala Sekolah SMPN 1 Widasari Indaramayu yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
14. Ibu Dian Rahayu, S.Pd dan Ibu Anggun Tyas Khoirunnisa, S.Pd selaku guru BK di SMPN 1 Widasari yang telah membimbing serta memberikan informasi terkait data-data yang dibutuhkan dalam skripsi ini.
15. Semua jajaran SMPN 1 Widasari yang telah membantu dalam proses penelitian dilapangan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. yang sudah bersedia berkerjasama, meluangkan waktu dan juga memberikan informasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Sahabat peneliti Nur Alfiyah, Siti Rohmah, Laelatul Munawaroh, Siti Nur Selawati yang selalu senantiasa meluangkan waktu, memotivasi dan juga memberikan kritik juga saran dalam menyelesaikan proses penelitian ini.
17. Sahabat perkuliahan peneliti Maftuhana Ayu Nadhova, Qima Nada Nafirotul Mahira, Afra Alisia Wafiqoh, dan juga Faiqoh Nadia yang senantiasa menjadi pengingat, sahabat yang telah membersamai dan membantu melewati proses ini dari awal mahasiswa baru hingga akhir bersama.
18. Keluarga Kontrakan Hijau yaitu Maftuhana Ayu Nadhova, Salsabila Dzil Kamala, Kartika Nur Cahyanti, Maharani Nur Latifah, Siti Rohmawati, Yunita Nur Fadilla yang telah menjadi keluarga di tanah rantau.
19. Keluarga IMMAN 19 yaitu Salsabila Dzil Kamala, Indah Alifiyah, Khefi Larasati, Sri Rahmawati Dewi, Fajar Muladi, Sofwaturrohman, Itsna Fauziyah, Ilham Lahiyyah, Sofyan Sururi, Ade Choerul Maula

yang telah menjadi kelurga di tanah rantau, keluarga yang telah membersamai dari awal mahasiswa baru hingga akhir bersama.

Yogyakarta, 30 Juli 2025

Yang menyatakan,

Choirunisa Qowlan Fadila

19102020046



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## **ABSTRAK**

CHOIRUNISA QOWLAN FADILA (19102020046), Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan *Self Control* Siswa Kelas VIII SMPN 1 Widasari Indramayu. Skripsi. Fakultas dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.2025.

*self control* adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya berdasarkan proses kognitif dan psikologis sehingga menghasilkan perilaku yang sesuai dengan yang diharapkan individu tersebut. *Self control* sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. *Self control* berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode bimbingan kelompok dalam mengembangkan *self control* siswa kelas VIII SMPN 1 Widasari Indramayu. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian lapangan (field research) yang menggunakan pendekatan kualitatif dimana penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Pemilihan subjek penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti. Kemudian dalam teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data yang dilakukan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi.

Hasil dari penelitian ini bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan metode pelajaran bimbingan dan diskusi kelompok dapat mengembangkan *self control* siswa kelas VIII SMPN 1 Widasari Indramayu. Adapun penggunaan metode tersebut dalam bimbingan kelompok di SMPN 1 Widasari Indramayu dinilai efektif dalam mengembangkan *self control* siswa kelas VIII melalui pelajaran bimbingan yang memberikan informasi dengan fungsi pemahaman *self control*. Kemudian dengan diskusi kelompok siswa menjadi berani berpendapat, mengungkapkan pemikiran dan perasaan dirinya, menghargai pendapat temannya, bisa saling bertukar informasi, dan saling bekerjasama untuk membantu persoalan-persoalan hidup satu sama lain. Itu semua terjadi agar siswa mampu memahami diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya, siswa juga bisa memutuskan apa yang harus dilakukan, tentunya yang tidak merugikan dirinya dan orang lain.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, *Self Control*, Pengendalian Diri

## **ABSTRACT**

*CHOIRUNISA QOWLAN FADILA (19102020046), Group Guidance in Developing Self-Control of Class VIII Students of SMPN 1 Widasari Indramayu. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication. Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta.2025.*

*Self-control is an ability possessed by individuals in regulating and directing their behavior based on cognitive and psychological processes so as to produce behavior that is in accordance with what the individual expects. Self-control as an ability to organize, guide, regulate and direct forms of behavior that can lead individuals towards positive consequences. Self-control is related to how individuals control their emotions and impulses within themselves.*

*This study aims to determine the stages and methods of group guidance in developing self-control of class VIII students of SMPN 1 Widasari Indramayu. The type of research used is field research which uses a qualitative approach where research produces descriptive data in the form of written or spoken words from people and observed behavior. The selection of research subjects was carried out using purposive sampling techniques, namely sampling techniques based on certain criteria that have been determined by the researcher. Then in the data collection technique using interview, observation and documentation methods. Data analysis carried out was data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Data validity testing used triangulation techniques.*

*The results of this study were that group guidance using the guidance lesson and group discussion method can develop self-control of class VIII students at SMPN 1 Widasari Indramayu. The use of this method in group guidance at SMPN 1 Widasari Indramayu is considered effective in developing self-control of class VIII students through guidance lessons that provide information with the function of understanding self-control. Then with group discussions, students become brave in expressing their opinions, expressing their thoughts and feelings, respecting their friends' opinions, being able to exchange information, and working together to help each other with life problems. All of this happens so that students are able to understand themselves, others, and their surroundings, students can also decide what to do, of course, which does not harm themselves and others.*

**Keywords:** *Group Guidance, Self Control, Self-Control*

## DAFTAR ISI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	4
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Kajian Pustaka .....	10
G. Kajian Teori.....	13
H. Metode Penelitian.....	33
BAB II GAMBARAN UMUM BIMBINGAN KONSELING SMP NEGERI 1 WIDASARI INDRAMAYU.....	43
A. Gambaran Umum Sekolah.....	43
B. Gambaran Umum Bimbingan Konseling di SMPN 1 Widasari...	48
BAB III METODE BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGEMBANGKAN SELF CONTROL SISWA KELAS VIII SMPN 1 WIDASARI INDRAMAYU .....	57

A. Pelajaran Bimbingan ( <i>teaching group</i> ).....	59
B. Diskusi Kelompok .....	63
BAB IV PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	82



## **DAFTAR TABEL**

**Tabel 2. 1 Keadaan Gedung SMPN 1 WIdasari .....**.....43



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Penegasan Judul**

Judul dalam proposal penelitian ini adalah “Bimbingan Kelompok dalam Mengembangkan *Self Control* Siswa Kelas VIII SMPN 1 Widasari Indramayu”. Peneliti berusaha memberikan penegasan beberapa istilah penting untuk menghindari adanya salah pengertian pada judul ini. Adapun penegasan masing-masing istilah judul yang perlu di jelaskan antara lain:

##### **1. Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Kemudian bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok.<sup>2</sup>

Dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang mana pemimpin kelompok menyediakan informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah.

---

<sup>2</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hlm. 309.

## 2. *Self Control*

*Self Control* adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku individu, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Self control* sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Selain itu *self control* juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu yang diinginkan.<sup>3</sup>

*Self control* berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. *Self control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang membuatnya stress.<sup>4</sup>

*Self control* dapat mencakup semua bidang perilaku, yaitu perilaku politik, sosial, spiritual, budaya, perilaku kerja, perilaku bermasyarakat, dan perilaku makan. Pengaruh *self control* terhadap timbulnya tingkah laku individu dapat dianggap cukup besar, karena tingkah laku overt merupakan hasil proses pengontrolan diri seorang individu. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu,

---

<sup>3</sup> Chalhoun James dan Ross, Acocella Joan, *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan* (Semarang: IKIP Semarang Press, 1995), hlm. 130.

<sup>4</sup> Ibid., hlm. 135

melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.<sup>5</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan *self control* adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya berdasarkan proses kognitif dan psikologis sehingga menghasilkan perilaku yang sesuai dengan yang diharapkan individu tersebut.

### 3. Siswa SMPN 1 Widasari

Siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha meningkatkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik pendidikan formal maupun pendidikan nonformal, pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu.<sup>6</sup>

SMPN 1 Widasari adalah salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri di Indramayu. SMPN 1 Widasari menawarkan pendidikan terbaik karena selain didukung oleh guru yang berkualitas, juga SMPN 1 Widasari memiliki fasilitas lengkap untuk mendukung berbagai kegiatan belajar mengajar menggunakan kurikulum merdeka. Selain itu, fasilitas yang dimiliki SMPN 1 Widasari, antara lain bermacam-macam lab, gedung olahraga, ruang kesenian, ruang perpustakaan, ruang UKS, dan lain sebagainya. Untuk

---

<sup>5</sup> Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hlm. 25-26.

<sup>6</sup> Peran Guru et al., *Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (lain) Curup 2022*, 2022.

pengembangan minat dan bakat, terhadap berbagai kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Widasari.<sup>7</sup>

Penegasan istilah di atas maka yang dimaksud peneliti dengan judul “Bimbingan Kelompok dalam Mengembangkan *Self Control* siswa Kelas VIII SMPN 1 Widasari Indramayu” adalah membantu apa saja yang diperlukan seseorang atau kelompok siswa rombongan belajar suatu kelas dalam upaya pengendalian diri khususnya bagi siswa. Pada usia-usia remaja seperti inilah siswa masih merasakan yang namanya memilih teman karena proses pencarian jati diri. Maka dari itu sesuai dengan beberapa pertimbangan, peneliti melakukan penelitian di SMPN 1 Widasari.

## B. Latar Belakang

Istilah pubertas maupun *adolescensia* sering dimaknai dengan masa remaja, yakni masa perkembangan sifat tergantung (*dependence*) terhadap orang tua kearah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.<sup>8</sup> Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi laki-laki. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 adalah remaja awal, dan

---

<sup>7</sup> Buku profil sekolah SMPN 1 Widasari, Indramayu 2005

<sup>8</sup> Santrock, John W. *Adolescence Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 40.

usia 17/18 tahun sampai dengan usia 21/22 tahun adalah remaja akhir.<sup>9</sup>

Remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.<sup>10</sup>

Sejauh mana remaja dapat mengamalkan nilai-nilai yang diajarnya dan yang telah dicontohkan kepada mereka. Salah satu tugas perkembangan yang harus dilakukan remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh sekelompoknya lalu menyesuaikan tingkah lakunya dengan harapan sosial tanpa bimbingan, pengawasan, motivasi, dan ancaman sebagaimana sewaktu kecil. Remaja juga dituntut mampu mengendalikan tingkah lakunya karena remaja bukan lagi tanggung jawab orangtua atau guru.

SMPN 1 Widasari adalah salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri di Indramayu. SMPN 1 Widasari menawarkan pendidikan yang terbaik karena selain didukung oleh guru yang berkualitas, juga SMPN 1 Widasari memiliki fasilitas lengkap untuk mendukung sebagai kegiatan belajar mengajar menggunakan kurikulum 2013. Selain itu, fasilitas yang dimiliki SMPN 1 Widasari, antara lain bermacam-macam lab, gedung olahraga, ruang kesenian, ruang perpustakaan, ruang uks, dan lain sebagainya. Untuk pengembangan minat dan bakat, terhadap berbagai kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Widasari. Sarana prasarana sekolah sangat

---

<sup>9</sup> Ermis Suryana et al., “Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan,” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–28, <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.

<sup>10</sup> Ibid., hlm. 41.

menunjang agar siswa-siswanya yang awalnya masih mempunyai beberapa masalah yang dihadapi di sekolah misalnya tentang teman sebaya, belajar, sosial, sampai alat komunikasi atau gadget yang biasa di gunakan siswa saat berada di sekolah bisa terkurangi dengan adanya dorongan atau motivasi positif serta layanan BK secara lengkap yang diberikan guru BK.

Salah satu peran guru BK adalah sebagai pembimbing dalam tugasnya yaitu mendidik, guru harus membantu siswa-siswanya agar mencapai kedewasaan secara optimal. Artinya kedewasaan yang sempurna (sesuai dengan kodrat yang dimiliki siswa). Dalam peranan ini guru harus memperhatikan aspek-aspek pribadi setiap murid antara lain kematangan, kebutuhan, kemampuan, kecakapannya dan sebagainya agar mereka (murid) dapat mencapai tingkat perkembangan dan kedewasaan yang optimal. Seperti kita ketahui keadaan siswa-siswa di SMPN 1 Widasari yang berlatar belakang berbeda-beda. Tidak semua siswa mempunyai pengendalian diri yang sama. Karena pada dasarnya kontrol diri itu berasal dari dalam diri (internal) dan juga luar diri (eksternal) yang sifatnya berupa dorongan atau motivasi positif yang diberikan oleh orang-orang sekitarnya. *Self control* dapat diartikan sebagai suatu aktifitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu, melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.

Individu yang memiliki kemampuan *self control* yang baik, mampu mengendalikan dan menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti dan merugikan orang lain atau mampu mengendalikan dan menahan tingkah laku yang bertentangan dengan norma-norma sosial

yang berlaku. Seseorang yang memiliki pengendalian diri yang tinggi ditandai dengan kemampuan untuk merencanakan masa depan secara efektif, mengendalikan dorongan, mengatasi pikiran negatif, serta mampu mengatur perilakunya. Sebaliknya, individu dengan pengendalian diri yang rendah cenderung menunjukkan perilaku impulsif, kurang mempertimbangkan risiko, mengalami ketergantungan, cenderung makan berlebihan, lebih memilih tugas-tugas yang sederhana daripada yang sulit, berpura-pura egois, dan mudah marah.<sup>11</sup>

Pengendalian diri (self control) memiliki tiga aspek utama, yaitu pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengendalian keputusan. Aspek ketiga ini sangat penting bagi individu dalam menentukan model perilaku yang akan ditampilkan. Pengendalian diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mempertahankan nilai-nilai yang dianggap benar, membedakan antara perilaku baik dan buruk, serta memberikan contoh yang lebih baik bagi orang lain. Kemampuan untuk mengendalikan diri ini berasal dari pengalaman-pengalaman masa lalu.<sup>12</sup>

Pengendalian diri tidak hanya terbatas pada perilaku, tetapi juga mencakup pengendalian emosi, pengendalian kognitif atau cara berpikir, serta pengendalian dalam pengambilan keputusan. Pertimbangan kognitif dalam pengendalian diri sangat penting agar seseorang dapat membentuk perilakunya menuju konsekuensi yang positif. Selain itu, pengendalian emosi juga berperan krusial, karena

---

<sup>11</sup> Nurul Fitri Rodiana and Ari Khusumadewi, “Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Komentar Di Media Sosial,” *Jurnal Unesa*, 2020.

<sup>12</sup> Romadhon, Indra Wahyudi, and Eny Rohyati, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Melanggar Peraturan Santri Pondok Pesantren X Di Kabupaten Sleman,” *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (2019): 27–33.

perilaku seseorang sering kali dipengaruhi oleh emosi yang dirasakannya. Individu yang mengalami emosi positif cenderung bertindak dengan cara yang positif, sedangkan mereka yang merasakan emosi negatif sering kali menunjukkan perilaku yang sebaliknya. Pengendalian diri dalam pengambilan keputusan yang diambil oleh individu sangat dipengaruhi oleh norma-norma lingkungan di sekitarnya.

Pengendalian diri (self control) seseorang kadang ada di situasi tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri karena berbagai hal, maka di saat itu diperlukan cara bagaimana seseorang itu memiliki self control yang baik. Salah satu cara untuk meningkatkan dan mengembangkan self control itu bisa dengan dilakukannya bimbing kelompok. Bimbingan kelompok sebagai metode pengajaran dapat mengembangkan self control, karena metode ini menggunakan kekuatan interaksi sosial, dukungan emosional, pembelajaran kelompok, dan dinamika kelompok. Hal-hal ini mempercepat pemahaman diri dan mendorong perubahan perilaku menjadi sesuatu yang lebih alami dan berkelanjutan. Sohelia Ebrahimi et al. (2017) Dalam penelitiannya, bahwa bimbingan kelompok efektif dalam mengubah perilaku, yang mengarah pada keberhasilan kinerja, dan pada akhirnya meningkatkan tanggung jawab dan kontrol internal.<sup>13</sup>

Setiap orang pasti memiliki tujuan dan kemampuan yang berbeda-beda untuk meningkatkan pengendalian dirinya yang berpengaruh pada penyesuaian emosional, social dan perilaku, sehingga diperlukan perlakuan khusus. Maka perlakuan khusus dapat

---

<sup>13</sup> Dessy Margathyera Tangkua, Mungin Eddy Wibowo, and Edy Purwanto, "The Effectiveness of Reality Group Counseling to Improve Self-Control," *Jurnal Bimbingan Konseling* 11, no. 4 (2022): 323–28.

diberikan diantaranya bias dengan layanan bimbingan kelompok. Karena bimbingan kelompok dalam pelaksanannya memanfaatkan dinamika kelompok untuk menyesuaikan hal-hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan juga membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh individu.<sup>14</sup>

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meniliti bagaimana pemberian layanan yang diberikan guru BK kepada siswa-siswi dengan judul “*Bimbingan Kelompok dalam Mengembangkan Self Control siswa Kelas VIII SMPN 1 Widasar Indramayu*”.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana metode yang digunakan dalam melakukan bimbingan kelompok untuk mengembangkan *self control* siswa kelas VIII SMPN 1 Widasar?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah; untuk mengetahui metode bimbingan kelompok dalam mengembangkan *self control* siswa kelas VIII SMPN 1 Widasar.

### E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian, data diuraikan manfaat penelitian ini adalah:

---

<sup>14</sup> Nursilviani Nursilviani, Fitria Kasih, and Rici Kardo, “Model Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Metode Diskusi Untuk Mengurangi Kejemuhan Belajar Peserta Didik,” *Journal of Education Research* 2, no. 4 (2022): 120–25, <https://doi.org/10.37985/jer.v2i4.62>.

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk pengembangan khazanah ilmu pengetahuan khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling Islam dalam hal bimbingan kelompok dalam mengembangkan *self control* siswa.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Untuk memberikan kontribusi kepada SMPN 1 Widasari terkait dengan layanan BK dalam mengembangkan *self control* siswa.
- b. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para guru khususnya guru BK dalam mengembangkan *self control* siswa.
- c. Memberikan sumbangan pemikiran kepada prapraktisi pendidikan tentang pelaksanaan program-program BK dan layanan dalam mengembangkan *self control* siswa.

## F. Kajian Pustaka

Untuk mencapai suatu penelitian ilmiah yang diharapkan data digunakan dalam penyusunan skripsi ini dapat menjawab secara komprehensif semua permasalahan yang ada.

1. Skripsi yang disusun oleh Selvya Yuliandita, jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, tahun 2015 yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman *Self-Control* Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Wanayasa Kabupaten Brebes Ajaran 2015/2016”. Di dalam penelitian lebih cenderung pada pembahasan tentang proses Layanan Bimbingan Kelompok

untuk meningkatkan pemahaman *self control* siswa kelas IX SMP Negeri 1 Wanasari. Sedangkan dalam penelitian ini membahas tentang bimbingan kelompok untuk mengembangkan *self control* siswa.

2. Skripsi yang disusun oleh Lutfi Faishol, jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2013, yang berjudul “Bimbingan Kelompok Guru BK dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta Tahun ajaran 2012/2013”. Dalam penelitian ini menjelaskan tentang pelaksanaan bimbingan kelompok guru dan konseling konsep diri positif. Penelitiannya menggunakan penelitian lapangan yaitu berisi data-data yang bersumber dari lapangan sedangkan sifat penelitiannya yaitu kualitatif dengan hasil penelitian yang meliputi metode *teaching group* dan *group counseling*.
3. Jurnal yang ditulis oleh Ibrahim Ali, dkk. UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam Vol 5, No 2, Hlm 143-162 Tahun 2017. yang berjudul “Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Menumbuhkan *Self Management* dalam Belajar Siswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *Self Management* dalam belajar siswa di Madrasah Ash-Shibyan Kecamatan Bayongbong Garut. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Persamaan jurnal tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang bimbingan kelompok. Sedangkan perbedaannya adalah

jurnal tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

4. Jurnal yang ditulis oleh Nuril fitri Rodiana dkk, Bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, tahun 2020, yang berjudul “Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Komentar Di Meda Social”. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui seberapa berpengaruhnya teknik self control dalam meningkatkan keterampilan menulis komentar di media social siswa kelas X SMAN 1 kamal. Kemudian di dapatkan hasil bahwa terdapat perubahan skor perilaku dalam menulis komentar di media social atau dengan kata lain terdapat pengaruh antara teknik self control dalam meningkatkan keterampilan menulis di media social. Persamaan jurnal tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama ingin mengetahui tentang self control itu dapat mempengaruhi apa dan dipengaruhi oleh apa saja.
5. Jurnal yang ditulis oleh Dessy Margathyfera Tangkua dkk. Universitas Negeri Semarang. Jurnal bimbingan konseling tahun 2022, yang berjudul “Efektivitas konseling kelompok realitas dalam meningkatkan pengendalian diri”. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan self-control siswa. Menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest satu kelompok, studi ini melibatkan 6 siswa dengan tingkat self-control rendah. Kesimpulannya, konseling kelompok dengan teknik role playing dapat menjadi alternatif untuk

meningkatkan kualitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self-control siswa.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap kajian pustaka diatas, maka penelitian ini terdapat banyak persamaan yang hubungannya dengan bimbingan kelompok dan self control. Maka penelitian ini dilakukan dalam rangka mendukung dan memperkuat penelitian sebelumnya yang menunjukan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kontrol diri (self control) siswa.

## **G. Kajian Teori**

### **1. Bimbingan Kelompok**

#### a. Pengertian bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang mengalami masalah. Suasana kelompok yaitu antar hubungan dari semua orang yang mengalami masalah semua orang yang terlibat dalam kelompok, dapat menjadi wahana di mana masing-masing anggota kelompok tersebut secara perseorangan dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan kepentingan dirinya yang bersangkutan dengan masalahnya tersebut.

Winkel (1991) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun

rencana dan keputusan yang tepat.<sup>15</sup> Bimbingan kelompok di selenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Pengertian bimbingan kelompok yang lebih sederhana menunjuk kepada kegiatan bimbingan yang diberikan kepada kelompok individu yang mengalami masalah yang sama.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok adalah salah satu layanan dalam bentuk kegiatan kelompok yang bertujuan untuk memberikan informasi dan bantuan kepada kelompok individu yang mengalami masalah yang sama.

#### b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum penyelenggaraan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengatasi masalah oleh siswa dalam kelompok. Secara lebih khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.<sup>16</sup>

Sementara itu, menurut Bennet (Tatiek Romlah 2001:14), tujuan dari bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

---

<sup>15</sup> Rin Widya Agustin, “Pengembangan Modul Intervensi Mengenai Perlakuan Orang Tua Yang Menghambat Perkembangan Remaja Dan Memicu Konflik Dalam Hubungan Orangtua Dan Remaja,” *Jurnal Forum Kesehatan* 5, no. 1 (2020): 1–13.

<sup>16</sup> Uswatul Hasanah et al., “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Menigkatkan Kreativitas Remaja Di Nagari Talang Maur Kecamatan Mungka Kabupaten Lima Puluh Kota” 6 (2022): 16462–69.

- 1) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai hal yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, serta masalah pribadi dan sosial.
- 2) Menyediakan layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok.
- 3) Bimbingan kelompok lebih ekonomis dibandingkan dengan kegiatan bimbingan individu.
- 4) Melaksanakan layanan konseling individu dengan lebih efektif.<sup>17</sup>

Berdasarkan beberapa uraian di atas, tujuan bimbingan kelompok adalah membantu mengatasi permasalahan anggota kelompok dan untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

#### c. Unsur-Unsur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Pada pelaksanaan bimbingan kelompok tentunya tidak akan terlaksana dengan baik tanpa adanya unsur-unsur dari kegiatan kelompok.<sup>18</sup> Unsur-unsur pelaksanaan bimbingan kelompok diantaranya yaitu:

- 1) Subjek

Bimbingan kelompok harus terdapat subjek pelaksanaan bimbingan kelompok. Subjek pelaksana yang dimaksud di sini adalah pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok yaitu konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik pelayanan bimbingan dan konseling.

---

<sup>17</sup> Juraida, “Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Ketakwaan Siswa Terhadap Tuhan Yang Maha Esa Di Mts Negeri Mulawarman Banjarmasin .,” *Jurnal Mahasiswa BK* 2, no. 1 (2016): 35–61.

<sup>18</sup> Juraida.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, yang dimaksud subjek bimbingan kelompok adalah guru bimbingan dan konseling yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan bimbingan dan konseling berupa bimbingan kelompok.

## 2) Objek

Bimbingan kelompok tentunya terdapat suatu objek yaitu berupa anggota dalam suatu kelompok. Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. Tanpa anggota, tidaklah mungkin ada kelompok dan kegiatan ataupun kehidupan kelompok tersebut sebagian besar didasarkan atas peranan para anggotanya.

Berdasarkan pengertian tersebut, yang dimaksud unsur-unsur pelaksanaan bimbingan kelompok disini adalah adanya anggota yang menjadi sasaran yaitu siswa-siswa yang mengikuti bimbingan kelompok.

## 3) Materi Bimbingan Kelompok

Materi dalam bimbingan kelompok dibedakan menjadi dua (2), yaitu:

### a) Materi Secara Umum

Melalui dinamika dalam bimbingan kelompok, dapat dibahas berbagai hal yang sangat beragam (tidak terbatas) yang berguna bagi siswa (dalam segenap bidang bimbingan). Materi tersebut meliputi:

- 1) Pemahaman dan pemantapan kehidupan keberagaman dan hidup sehat.
  - 2) Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan individu, sosial, dan budaya, serta permasalahannya).
  - 3) Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik, dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendalian/pemecahannya.
  - 4) Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif (untuk belajar, kegiatan sehari-hari, serta waktu senggang).
  - 5) Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan sebuah keputusan dan berbagai konsekuensinya.
  - 6) Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar dan cara-cara penanggulangannya.
  - 7) Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif.
  - 8) Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan, dan pengembangan karir, serta perencanaan masa depan.
  - 9) Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jurusan/program studi dan pendidikan lanjutan.
- b) Materi Khusus dalam Bidang Bimbingan Sosial

- 1) Kemampuan berkomunikasi, menerima, dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif, dan produktif.
  - 2) Kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial (di rumah, sekolah, dan masyarakat) dengan menjunjung tinggi tatakrama, norma, nilai-nilai, agama, adat-istiadat, dan kebiasaan yang berlaku.
  - 3) Hubungan dengan teman sebaya (di sekolah, dan di masyarakat).
  - 4) Pengendalian emosi, penanggulangan konflik, dan permasalahan yang timbul di masyarakat (baik di sekolah maupun di luar sekolah).
  - 5) Pemahaman dan pelaksanaan disiplin serta peraturan sekolah di rumah dan masyarakat.
  - 6) Pengenalan, perencanaan, dan pengamalan pola hidup sederhana yang sehat dan bergotong-royong.
- 4) Metode-Metode Khusus Bimbingan Kelompok
- Beberapa metode bimbingan kelompok yang bisa diterapkan dalam pelayanan bimbingan kelompok yaitu:<sup>19</sup>
- a) Program *Home Room*

Program ini dilakukan dengan menciptakan suatu kondisi sekolah atau kelas seperti di rumah, sehingga tercipta suatu kondisi yang bebas dan

---

<sup>19</sup> Nursilviani, Kasih, and Kardo, "Model Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Metode Diskusi Untuk Mengurangi Kejemuhan Belajar Peserta Didik."

menyenangkan. Tujuan utama program ini adalah agar guru bimbingan dan konseling dapat mengenal para siswanya secara lebih dekat sehingga dapat membantunya secara efisien.

b) Karyawisata

Melalui karyawisata para siswa memperoleh kesempatan meninjau objek-objek yang menarik dan mereka memperoleh informasi yang lebih baik tentang objek itu. Dalam karyawisata siswa dibagi dalam beberapa kelompok. Melalui kegiatan seperti itu, para siswa akan memperoleh penyesuaian dalam kehidupan kelompok misalnya dalam hal berorganisasi, kerja sama, rasa tanggung jawab, dan percaya pada diri sendiri sehingga dapat mengatasi masalah siswa yang mengalami kesulitan bekerja sama.

c) Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok merupakan suatu cara di mana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Dalam melakukan diskusi para siswa diberi peran-peran tertentu seperti pimpinan diskusi (moderator) dan notulis. Dengan demikian akan timbul rasa tanggung jawab dan harga diri.

d) Kegiatan Kelompok

Melalui kegiatan kelompok dapat mengembangkan bakat dan menyalurkan

dorongan-dorongan tertentu. Selain itu, siswa memperoleh kesempatan untuk menyumbangkan pikirannya. Dengan demikian akan muncul rasa tanggung jawab.

e) Organisasi Siswa

Melalui organisasi siswa banyak masalah-masalah siswa baik sifatnya individual maupun kelompok dapat dipecahkan melalui organisasi siswa, para siswa memperoleh kesempatan untuk belajar mengenal berbagai aspek kehidupan sosial dan mengembangkan bakat kepemimpinan.

f) Sosiodrama

Sosiodrama merupakan suatu cara membantu memecahkan masalah siswa melalui drama. Sesuai namanya masalah-masalah yang didramakan adalah masalah-masalah sosial. Metode ini dilakukan melalui kegiatan bermain peran. Pemecahan masalah individu diperoleh melalui penghayatan peran tentang situasi masalah yang dihadapinya.

g) Psikodrama

Pemecahan masalah individu diperoleh melalui penghayatan peran tentang situasi masalah (masalah yang bersifat psikis) yang dihadapinya. Dari pementasan peran, selanjutnya juga diadakan diskusi mengenai cara-cara pemecahan masalah yang dihadapi oleh individu sebagai anggota

kelompok atau yang dihadapi oleh sekelompok siswa.

#### h) Pengajaran Remedial

Pengajaran remedial (*remedial teaching*) merupakan suatu bentuk pembelajaran yang diberikan kepada seorang atau beberapa siswa untuk membantu kesulitan belajar yang dihadapinya. Apabila kesulitan itu dihadapi oleh beberapa orang (suatu kelompok) maka sebaiknya diberikan secara kelompok, tetapi apabila kesulitan belajar itu hanya dialami oleh seorang siswa saja, maka sebaiknya diberikan secara individual.

## 2. Tinjauan Tentang *Self Control*

### 1) Definisi *Self Control*

*Self control* adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku individu, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Self control* sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Selain itu *self control* juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu yang diinginkan.<sup>20</sup>

*Self control* berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam

---

<sup>20</sup> Chalhoun James F dan Acocella Joan Ross, *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan* (Semarang: IKIP Semarang Press, 1995), hlm. 130.

dirinya. *Self control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang membuatnya stress.<sup>21</sup>

*Self control* dapat mencakup semua bidang perilaku, yaitu perilaku politik, sosial, spiritual, budaya, perilaku kerja, perilaku bermasyarakat, dan perilaku makan.<sup>22</sup> Pengaruh *self control* terhadap timbulnya tingkah laku individu dapat dianggap cukup besar, karena tingkah laku overt merupakan hasil proses pengontrolan diri seorang individu.

Berdasarkan uraian diatas bahwa *self control* merupakan bagaimana seseorang atau individu mengendalikan emosional dan perilakunya dalam berbagai aspek kehidupan, baik hubungannya perorang/pribadi ataupun kelompok untuk mengarahkan kepada hal-hal yang positif, sehingga dapat meningkatkan hasil dan tujuan tertentu yang diinginkannya.

## 2) Jenis-jenis *Self Control*

Ada tiga jenis kualitas *self control* diantaranya adalah:<sup>23</sup>

### a) *Over Control*

*Over control* merupakan *self control* yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus.

---

<sup>21</sup> Ibid., hlm 135.

<sup>22</sup> Rodiana and Khusumadewi, “Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Komentar Di Media Sosial.”

<sup>23</sup> Ibid., hlm 136.

*b) Under control*

*Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.

*c) Appropriate control*

*Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Ada tiga jenis kualitas *self control* dimana dari ketiga jenis kualitas *self control* tersebut dapat terjadi disebabkan adanya dorongan dari dalam diri sendiri maupun tekanan dari luar.

Berdasarkan uraian diatas bahwa self control yang dimiliki setiap individu dapat terjadi disebabkan adanya dorongan dari dalam diri sendiri maupun tekanan dari luar

3) Aspek-aspek *Self Control*

Untuk mengukur *self control* digunakan aspek-aspek sebagai berikut:<sup>24</sup>

a) Kemampuan mengontrol perilaku

Kemampuan mengontrol perilaku merupakan keterampilan individu untuk mengatur tindakan, reaksi, dan dorongan emosionalnya agar sesuai dengan norma social, tujuan pribadi atau situasi tertentu.

---

<sup>24</sup> Ibid., hlm 140.

b) Kemampuan mengontrol stimulus

Kemampuan mengontrol stimulus merupakan kemampuan individu untuk mengatur perhatian dan responnya terhadap sangsangan (stimulus) dari lingkungan, baik

c) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian

Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memprediksi atau mempersiapkan dirinya terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi di masa depan, baik itu kejadian baik ataupun buruk.

d) Kemampuan menafsirkan suatu peristiwa atau kejadian

Kemampuan menafsirkan suatu peristiwa atau kejadian disebut juga interpretasi atau penafsiran merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menafsirkan atau memberi makna terhadap suatu peristiwa atau kejadian berdasarkan pengetahuan dan pemahaman yang dimilikinya.

e) Kemampuan mengambil keputusan

Kemampuan mengambil keputusan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengumpulkan informasi, mengevaluasi situasi serta mempertimbangkan berbagai rencana dan keputusan yang tepat dan efektif sehingga menghasilkan keputusan yang bermanfaat bagi dirinya.

#### 4) Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan dalam memengaruhi keberhasilan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan. Untuk memahami bagaimana kontrol diri terbentuk dan berkembang ada beberapa faktor yang memengaruhinya, diantaranya sebagai berikut:

##### a. Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi *self control* dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya.<sup>25</sup> Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Ada seseorang yang cenderung reaktif terhadap situasi yang dihadapi, khususnya yang menakan secara psikologis, tetapi ada juga seseorang yang lamban memberikan reaksi.

##### b. Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses *self control*. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik.<sup>26</sup> Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda pula sehingga akan

---

<sup>25</sup> Rodiana and Khusumadewi, “Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Komentar Di Media Sosial.”

<sup>26</sup> rodiana and khusumadewi.

mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

c. Etnis

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran dimana setiap kebudaaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.<sup>27</sup> Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.

d. Pengalaman

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak.<sup>28</sup> Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola fikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga

---

<sup>27</sup> hubungan kontrol and diri self, “dengan kematangan emosi siswa kelas vii smpn 6 madiun tahun ajaran” 7 (2025): 17149–56.

<sup>28</sup> Nosifielda Rodena Siahaan and Yoseph Pedhu, “Analisis Kontrol Diri Siswa Smp Dalam Belajar Dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling,” *Psiko Edukasi* 22, no. 1 (2024): 1–15, <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5452>.

pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.

e. Usia

Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak.<sup>29</sup> Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Orang yang lebih tua cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dibanding orang yang lebih muda.

Pada dasarnya melalui proses belajar seseorang dapat mengetahui bagaimana mengontrol dirinya.

a. *Bodily Control* (kontrol tubuh)

*Self control* buka sesuatu yang dibawa sejak lahir, melainkan didapat melalui proses pembelajaran. Ketika seseorang mulai mempelajari pengedalian diri, maka akan diawali dengan megontrol gerakan badan, megontrol koordinasi tangan serta kaki. Kemampuan mengontrol diri pada masa awal kehidupan, membentuk pengalaman awal dari *self control* dan reward yang diberikan membentuk motivasi untuk meningkatkan *self control*. Seiring dengan semakin berkembangnya pertumbuhan manusia, maka akan semakin banyak proses kontrol yang dipelajari.

---

<sup>29</sup> Suryana et al., “Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan.”

- b. *Control over impulsive behavior* (kontrol tingkah laku impulsif)

Tingkah laku merupakan tingkah laku yang harus segera dilakukan untuk mendapatkan pemenuhan dengan segera. Untuk mengontrol tingkah laku impulsif diperlukan dua kemampuan, diantaranya:

- 1) Kemampuan untuk menunggu terlebih dahulu sebelum bertindak
- 2) Kemampuan mengabaikan pemenuhan kebutuhan segera untuk mencapai reward yang lebih besar di masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian diatas *control over impulsive behavior* (kontrol tingkah laku impulsif) dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengedalikan pemuasan kebutuhan segera untuk mencapai hasil yang lebih baik di masa yang akan datang.

- c. *Reactions to the self* (reaksi pada diri)

Selain reinforcement yang dapat mengontrol diri, hal yang lebih peting adalah reaksi diri. Seseorang akan selalu melakukan evaluasi terhadap tampilan tingkah lakunya. *Reactions to the self* (reaksi pada diri) dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengevaluasi atas tampilan tingkah lakunya.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengedalian tingkah laku. Pengedalian tingkah laku mengandung maka yaitu, melakukan pertimbangan-

pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.<sup>30</sup>

Berdasarkan uraian diatas bahwa yang memengaruhi self control seorang individu yaitu kepribadian yang dimiliki, situasi yang sedang di hadapi, etnis atau budaya yang berkembang di lingkungannya, pengalaman kehidupannya dan terakhir usia dimana dengan bertambahnya usia, maka akan bertambah juga kematangan dalam berpikir dan bertindak.

### 5) *Self Control* Remaja dalam Konteks Islam

Pada peelitian ini, *self control* remaja dalam konteks islam terdapat dalam QS. Al Mu'minun Ayat 71:<sup>31</sup>

وَلَوْ اتَّبَعُ الْحَقُّ أَفْوَاهُمْ لَفَسَدَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَنْ فِيهِنَّ بِلَّا أَتَيْنَاهُمْ بِذِكْرٍ هُمْ فَهُمْ عَنْ ذِكْرِهِمْ مُّعْرِضُونَ<sup>۳۱</sup>

Artinya: “Dan seandainya kebenaran itu menuruti keinginan mereka, pasti binasalah langit dan bumi, dan semua yang ada di dalamnya. Bahkan Kami telah memberikan peringatan kepada mereka, tetapi mereka berpaling dari peringatan itu.”

Menjelaskan bahwa ayat ini mengatakan bahwa alasan penentangan mereka terhadap Al-Qur'an adalah kandungannya bertentangan dengan hawa nafsu dan keinginan mereka yang tidak pada tempatnya. Bila diasumsikan undang-undang yang mengatur alam ini harus mengikuti keinginan manusia, maka yang akan terjadi

<sup>30</sup> Ghufron. M. Nur dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hlm. 25-26.

<sup>31</sup> Al-Qur'an. *Semua terjemah ayat Al-Qur'an di skripsi ini di ambil dari Departemen Agama, Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Lautan Lestari, 2000) hlm. 346.

adalah kehacuran dan tidak ada parameter pasti yang mengatur dunia ini. Kemudian ayat ini menyebut Al-Qur'an menjadi perantara untuk menyadarkan manusia dan faktor penyelamat manusia. Sebaliknya, mengikuti hawa nafsu akan membuat manusia memalingkan wajahnya dari ayat-ayat ilahi. Dari ayat tadi terdapat dua poin pelajaran yang dapat dipetik:

- a) Kebanyakan manusia ingin agar perintah agama sesuai dengan keinginannya, padahal agama mengikuti hakikat bukan hawa nafsu.
- b) Sistem yang mengatur alam berdasarkan keadilan. Sementara masyarakat menuntut dunia harus sesuai dengan keinginannya.

Perkembangan hubungan sosial remaja juga ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan mereka. Sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berhubungan atau bergaul dengan teman-teman sebaya mereka. Perkembangan ini dari perspektif *normative-life-crisis*, di mana teman memberikan feedback dan informasi yang kostruktif tentang self-definitio dan penerimaan komitmen. Pembentukan persahabatan remaja erat kaitannya dengan perubahan aspek-aspek pengedalian psikologis yang berhubungan dengan kecintaan pada diri sendiri dan muculnya *phallic conflicts*.<sup>32</sup>

Pada prinsipnya hubungan teman sebaya mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan remaja. Dalam

---

<sup>32</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT Remaja Rodakarya, 2013).hml. 219-220.

literature psikologis perkembangan diketahui satu contoh klasik betapa pentingnya teman sebaya dalam perkembangan sosial remaja. Dua ahli teori yang berpengaruh, yaitu Jean Piaget dan Harry Stack Sullivan, menekankan bahwa melalui hubungan teman sebaya anak dan remaja belajar tentang hubungan timbal balik yang simetris. Anak mempelajari prinsip-prinsip kejujuran dan keadilan melalui peristiwa perkembangan dengan teman sebaya. Mereka juga mempelajari secara aktif kepentingan-kepentingan dan perspektif teman sebaya dalam rangka memuluskan integrasi dirinya dalam aktivitas teman sebaya yang berkelanjutan. Secara lebih rinci, 6 fungsi positif teman sebaya, yaitu :<sup>33</sup>

- a) Mengontrol implus-implus agresif. Melalui interaksi dengan teman sebaya, remaja belajar bagaimana memecahkan pertentangan-pertentangan dengan cara-cara yang lain selain dengan tindakan agresi langsung.
- b) Memperoleh dorongan emosional dan sosial serta menjadi lebih independen. Teman-teman dan kelompok teman sebaya memberikan dorongan bagi remaja untuk mengambil peran dan tanggung jawab bagi mereka.
- c) Meningkatkan keterampilan-keterampilan sosial, mengembangkan kemampuan penalaran, dan belajar untuk mengeskpresikan perasaan-perasaan dengan cara-cara yang lebih matang.
- d) Mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin. Sikap-sikap seksual dan

---

<sup>33</sup> Ibid., hlm. 221.

tingkah laku peran jenis kelamin terutama dibentuk melalui interaksi dengan teman sebaya.

- e) Memperkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai. Umumnya orang dewasa mengajarkan kepada anak-anak mereka tentang apa yang benar dan apa yang salah.
- f) Meningkatkan harga diri (*self-esteem*), menjadi orang yang disukai oleh sejumlah besar teman-teman sebayanya membuat remaja merasa enak atau senang tentang dirinya.

Berteman adalah aktivitas dan kebutuhan yang tidak dapat diabaikan saat seseorang menginjak usia remaja. Bagaimana seorang remaja tumbuh dan berkembang tidak dapat dilepaskan dari pengaruh teman-teman sebayanya. Teman sebaya di sini adalah teman-teman yang dapat berada di berbagai lingkungan di mana remaja beraktivitas seperti lingkungan tempat tinggal, lingkungan sekolah, dan sebagainya. Strategi yang tepat untuk mencari teman adalah sebagai berikut:<sup>34</sup>

a) Menciptakan interaksi

Menciptakan interaksi berarti memulai jalur komunikasi atau membangun hubungan antara dua orang atau lebih. Hal ini dapat terjadi melalui pembicaraan atau bentuk ekspresi lainnya, dengan tujuan berbagi informasi atau membuat koneksi sosial.

b) Bersikap menyenangkan

Bersikap menyenangkan berarti ramah, bersikap baik, sopan, dan peduli saat berbicara dengan orang lain. Hal ini

---

<sup>34</sup> Santrock, John W. Adolescence, *Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 226.

membantu orang merasa nyaman dan penting saat mengobrol atau bekerja sama.

c) Tingkah laku prososial

Tingkah laku prososial adalah tindakan sukarela yang bertujuan untuk membantu, berbagi, atau mendukung orang lain. Ini dapat berarti membantu seseorang, menawarkan dukungan, bekerja sama, atau memahami perasaan orang lain.

d) Menghargai diri sendiri dan orang lain

Menghormati diri sendiri dan orang lain berarti mengetahui dan menerima bahwa diantara setiap individu itu berharga dan memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Ini berarti dalam memperlakukan setiap orang harus dengan rasa hormat dan netral. Selalu hindari merendahkan orang lain atau membuat perbandingan negatif.

e) Dukungan social.

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan individu satu terhadap individu lainnya yang hubungannya dengan sikap emosional, materi yang bertujuan untuk menciptakan kerjasama yang baik antara kedua belah pihak.

Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan *Self Control* siswa SMPN 1 Widasari yaitu dalam memilih teman sebaya dan pembelajaran. Dikarenakan remaja SMP yang masih dalam tahap pencarian jati diri yang menyebabkan peneliti memfokuskan pada tema tersebut.

## H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang dilaksanakan oleh seorang peneliti untuk megumpulkan, mengklarifikasi dan

menganalisis fakta yang ada di tempat penelitian dengan menggunakan ukuran-ukuran dalam pengetahuan, hal ini dilakukan untuk memperoleh kebenaran.

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian lapangan (*field research*) yang menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.<sup>35</sup>

### 2. Subyek Penelitian

Subyek penelitian yaitu sumber tempat memperoleh keterangan penelitian. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah:

- a. Guru BK yaitu Ibu Dian Rahayu S. Pd merupakan Koordinator BK kelas VIII di SMPN 1 Widasari sekaligus narasumber yang memberikan informasi atau layanan yang berkaitan dengan masalah yang dialami siswa.
- b. Kelas VIII berjumlah 231 siswa pada tahun ajaran 2022/2023. Namun, dalam penelitian ini tidak seluruh siswa dijadikan subjek, melainkan hanya lima siswa yang dipilih. Pemilihan ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti.

---

<sup>35</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rieneka Cipta, 1998), hlm. 102.

Adapun kriteria yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- 1) Membolos pada jam kegiatan belajar mengajar (KBM).
- 2) Membuat kegaduhan ketika pelajaran berlangsung.
- 3) Menggunakan telepon genggam saat KBM berlangsung.
- 4) Pernah merokok di lingkungan sekolah.
- 5) Berpacaran di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan, pendataan, dan koordinasi dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa siswa yang memenuhi satu atau lebih dari kriteria tersebut berjumlah lima orang, yaitu siswa dengan inisial HR, TA, TI, BT, dan TS.

Dengan demikian, alasan hanya lima siswa yang diambil sebagai subjek adalah karena:

- a) Hanya lima siswa yang memenuhi kriteria perilaku yang telah ditentukan.
- b) Pemilihan ini bertujuan agar pembahasan dan analisis dapat lebih terfokus pada siswa yang relevan dengan permasalahan yang diteliti.
- c) Pendekatan ini sejalan dengan tujuan penelitian yang mengkaji perilaku menyimpang siswa secara spesifik, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk menyusun strategi pembinaan yang tepat sasaran.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode-metode pengumpulan data sebagai berikut:

a. *Interview* (Wawancara)

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan.<sup>36</sup> Adapun teknik wawancara yang digunakan adalah menggunakan teknik interview bebas. Wawancara bebas merupakan wawancara yang tidak terstruktur, maksudnya bahwa pewawancara tidak menggunakan format pertanyaan tertentu, sehingga pewawancara bebas bertanya apa saja terkait topik wawancara dan responden bebas untuk menjawab pertanyaan.<sup>37</sup>

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi dari guru BK untuk mengetahui tentang keberadaan sekolah secara keseluruhan, mendapatkan informasi tentang kondisi, program, pelayanan, dan strategi guru BK dalam meningkatkan *self control*. Kemudian bagi guru dan siswa adalah memberi tanggapan dan menilai kinerja BK dalam melaksanakan program belajar serta strateginya dalam meningkatkan *self control*.

b. Observasi

Metode observasi yaitu pengamatan terhadap pola perilaku manusi dalam situasi tertentu untuk mendapatkan

---

<sup>36</sup> Nina Siti Salmaniah Siregar, “Metode Dan Teknik Wawancara,” *Journal of Direktorat Pengembangan Kemahasiswaan*, 2002, 1–2.

<sup>37</sup> Salmaniah Siregar.

informasi tentang fenomena yang diinginkan.<sup>38</sup> Jenis-jenis observasi menurut Riyanto (2010:98-100):

- 1) Observasi partisipan

Observasi partisipan merupakan observasi dimana orang yang melakukan observasi itu berperan dan ikut serta dalam kehidupan orang yang diobservasi.

- 2) Observasi non partisipan

Observasi non partisipan merupakan observasi dimana orang yang melakukan observasi itu tidak berperan dan ikut serta dalam kehidupan orang yang diobservasi.

- 3) Observasi sistematik

Observasi sistematik merupakan observasi dimana orang yang melakukan observasi menggunakan pedoman sebagai instrumen observasi.

- 4) Observasi non sistematik

Observasi non sistematik merupakan observasi dimana orang yang melakukan observasi tidak menggunakan pedoman sebagai instrumen observasi.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Anggy Giri Prawiyogi et al., “Penggunaan Media Big Book Untuk Menumbuhkan Minat Membaca Di Sekolah Dasar,” *Jurnal Basicedu* 5, no. 1 (2021): 446–52, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>.

<sup>39</sup> Tsani Aulia Rachman Raden Vina Iskandya Putri1, “‘БСП За България’ Е Под Номер 1 В Бюлетината За Вога, Герб - С Номер 2, Пп-Дб - С Номер 12,” *Peran Kepuasan Nasabah Dalam Memediasi Pengaruh Customer Relationship Marketing Terhadap Loyalitas Nasabah* 2, no. 3 (2023): 310–24.

Jenis observasi yang akan digunakan peneliti yaitu observasi non partisipan, yaitu penulis tidak terlibat secara langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang gambaran umum SMPN 1 Widasari, meliputi letak geografis struktur organisasi, kinerja guru BK dan keadaan guru.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang mendukung informasi atau data yang diperoleh dari yang sebelumnya, yakni wawancara dan observasi.<sup>40</sup> Dokumen yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gambar-gambar, tulisan, karya-karya. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catata harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain.<sup>41</sup> Metode dokumentasi dalam penelitian ini untuk mendapatkan informasi tentang profil sekolah menyangkut dengan gedung sekolah, data pengajar dan siswa, kegiatan sekolah dan lainnya. Serta bagaimana

---

<sup>40</sup> Prawiyogi et al., “Penggunaan Media Big Book Untuk Menumbuhkan Minat Membaca Di Sekolah Dasar.”

<sup>41</sup> Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

proses berlangsungnya penelitian bersama responden dilakukan.

#### 4. Keabsahan Data

Uji keabsahan data yang digunakan dalam penelitian yaitu Teknik triangulasi. Triangulasi yaitu suatu metode untuk memastikan kebenaran data atau informasi yang diperoleh peneliti dari berbagai sudut pandang yang berbeda dengan cara mengurangi sebanyak mungkin prasangka yang terjadi pada saat pengumpulan dan analisis data.<sup>42</sup> Prinsip inti triangulasi melibatkan pemanfaatan berbagai metode oleh seorang peneliti ketika mengumpulkan dan mengevaluasi informasi. Konsep ini didasarkan pada premis bahwa peristiwa yang dianalisis dapat ditafsirkan dan dipahami dengan lebih baik, yang mengarah pada tingkat kebenaran yang lebih dalam ketika dinilai dari berbagai sudut pandang. Menganalisis suatu situasi dari sudut pandang yang berbeda meningkatkan keandalan kebenaran yang diperoleh. Akibatnya, triangulasi bertujuan untuk memvalidasi data atau informasi dari berbagai perspektif mengenai kegiatan peneliti, dengan tujuan meminimalkan kebingungan dan ambiguitas yang mungkin timbul selama proses pengumpulan dan analisis data.<sup>43</sup>

Triangulasi juga diartikan sebagai kegiatan pengecekan data melalui berbagai sumber, teknik, dan waktu. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu triangulasi sumber. Triangulasi sumber berarti menguji data dari berbagai sumber

<sup>42</sup> Siahaan and Pedhu, “Analisis Kontrol Diri Siswa Smp Dalam Belajar Dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling.”

<sup>43</sup> Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial. HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah, 5(2), 146–150.

informan yang darinya data tersebut akan diambil. Triangulasi sumber dapat mempertajam keabsahan data jika dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh selama penelitian melalui beberapa sumber atau informan. Jadi, diperoleh suatu simpulan dari data yang telah dianalisis dari berbagai sumber oleh peneliti. Melalui teknik triangulasi sumber, peneliti berusaha membandingkan data hasil wawancara yang diperoleh dari masing-masing sumber atau informan penelitian sebagai bentuk perbandingan untuk menemukan dan menggali kebenaran informasi yang telah diperoleh. Dengan kata lain, triangulasi sumber merupakan pengecekan silang data dengan cara membandingkan fakta dari satu sumber dengan sumber yang lain.<sup>44</sup>

Untuk memperoleh data yang akurat, peneliti menggunakan triangulasi sumber yang dilakukan dengan pengecekan data wawancara yang telah diperoleh dari subjek yaitu satu orang koordinator BK, dan juga 5 orang siswa yang merupakan upaya untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar valid.

## 5. Metode Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan teori yang digunakan oleh peneliti. Tujuannya adalah untuk menganalisa proses berlangsungnya fenomena sosial agar dapat memperoleh gambaran yang tuntas terhadap fenomena tersebut, dan menganalisis makna yang ada di balik informasi, data, dan proses fenomena sosial itu.

---

<sup>44</sup> Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Model analisis data yang akan digunakan oleh peneliti adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Model ini mengacu kepada yang dijelaskan oleh Haberman dan Miles.<sup>45</sup>

#### a. Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pengumpulan data yang dilakukan dengan melalui wawancara kepada koordinator bimbingan dan konseling, dan siswa kelas VIII tahun ajaran 2022/2023. Kemudian melakukan observasi dan dokumentasi untuk melengkapi data yang tidak diperoleh melalui wawancara.

#### b. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan-catatan yang tertulis di lapangan.

Dalam hal ini peneliti menyeleksi data yang diperoleh di lapangan, dan membuang data-data yang tidak mempunyai relevansi dengan pokok bahasan atau kajian penelitian.

#### c. Penyajian Data

Penyajian data merupakan proses pengumpulan data yang terorganisir setelah sebelumnya melalui reduksi data.

Dalam penyajian data diharapkan membantu proses penarikan kesimpulan atau klarifikasi. Penyajian data juga

---

<sup>45</sup> Juraida, “Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Ketakwaan Siswa Terhadap Tuhan Yang Maha Esa Di Mts Negeri Mulawarman Banjarmasin .”

akan mempermudah peneliti dalam memahami serta mengerti apa yang harus dilakukan.

#### d. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada dilapangan.<sup>46</sup>



---

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Alfabeta, 2009), hlm. 336-345.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan dibab sebelumnya, maka metode bimbingan kelompok melalui bentuk layanan yang dijadikan upaya mengembangkan *self control* siswa dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan dua layanan pertama Pelajaran Bimbingan (*teaching group*) dan kedua diskusi kelompok.

Pelajaran Bimbingan (*teaching group*) berbeda anggota dan waktu pelaksanaan yang berjumlah antara 10-15 lebih siswa. Kemudian untuk waktu pelaksanaan adalah satu jam pelajaran setiap minggunya atau selama kurang lebih 45 menit. Pelayaan bimbingan bertempat di ruangan BK, tidak terikat waktu jadi ketika di butuhkan pihak BK melakukan bimbingan secara opsional. Dalam pelaksanaan pelajaran bimbingan menggunakan dua metode yaitu ceramah (*teaching group*) dan Tanya jawab (*sharing*). Ceramah merupakan metode yang familiar di kalangan siswa, yaitu guru sering menggunakan materi-materi yang menarik selama proses bimbingan. Sedangkan tanya jawab diterapkan kepada seluruh siswa dan merupakan metode alternatif yang bisa digunakan oleh guru BK di SMPN 1 Widasari. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ini terdiri dari tiga kegiatan yaitu pertama pendahulun, kedua kegiatan inti yang terdiri dari eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi. Kemudian ketiga kegiatan penutup yang terdiri dari evaluasi dan refleksi.

Diskusi kelompok merupakan salah satu upaya sekolah untuk mengembangkan *self control* siswa melalui layanan bimbingan

konseling. Dalam kegiatan ini, terdapat nilai-nilai yang mengharuskan siswa untuk lebih optimis dan percaya diri, seperti halnya setiap siswa diwajibkan untuk mempunyai argumentasi yang jelas tentang tema yang dibahas. Dalam pelaksanaan diskusi kelompok ini satu kelompok terdiri dari 4-10 orang siswa dan bertempat di ruang BK ataupun musola dan dilaksanakan pada jam istirahat. Tujuan guru BK dan para siswa kelas VIII melaksanakan diskusi kelompok adalah agar antar siswa bisa saling tukar dan memberikan informasi, pengalaman baik atau buruk, pendapat dari teman atau guru pembimbing. Mengembangkan keterampilan dan keberanian siswa untuk mengemukakan pendapat secara jelas dan terarah. Membiasakan siswa bekerja sama satu dengan yang lain, saling membangkitkan motivasi dan semangat siswa untuk melakukan suatu tugas dan mengungkapkan pendapatnya. Khusus pemberian materi terkait *self control* bertujuan untuk mengembangkan *self control* siswa.

Dalam pelaksanaan diskusi kelompok ini terdapat beberapa langkah bimbingan kelompok, diantaranya yaitu pertama langkah awal, kedua perencanaan kegiatan yang terdiri dari penetapan waktu dan tempat, materi layanan, tujuan layanan dan sasan kegiatan. Ketiga pelaksanaan kegiatan yang terdiri dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Keempat evaluasi kegiatan dan terakhir analisis tindak lanjut.

## B. Saran

Berikut ini peneliti menuliskan saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan,yaitu sebagai berikut:

1. Untuk Siswa diharapkan dalam kegiatan bimbingan kelompok supaya lebih aktif berpartisipasi dengan berbagai pendapat serta mendengarkan dengan baik. Kemudian sebaiknya bersikap terbuka dalam mengungkapkan masalah atau tantangan yang dihadapi supaya melalui kegiatan bimbingan kelompok itu semua masalah bisa terselesaikan. Yang terakhir diharapkan siswa untuk hadir rutin dan tidak melewatkannya setiap kegiatan sesi bimbingan.
2. Untuk pembimbing selain membimbing secara kelompok, pembimbing juga disarankan untuk memberikan perhatian individual kepada peserta yang membutuhkan bimbingan lebih intensif sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Serta pembimbing perlu memastikan bahwa lingkungan bimbingan kelompok aman dan nyaman, sehingga peserta lebih leluasa untuk berbagi pengalaman dan permasalahan mereka.
3. Untuk sekolah diharapkan lebih mendukung kegiatan bimbingan kelompok dengan menyediakan fasilitas yang memadai, seperti ruangan yang nyaman dan waktu yang fleksibel bagi siswa. Kemudian sekolah juga sebaiknya memberikan pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru bimbingan dan konseling (BK) agar mereka dapat menerapkan metode bimbingan kelompok yang lebih efektif dan inovatif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, Rin Widya. “Pengembangan Modul Intervensi Mengenai Perlakuan Orang Tua Yang Menghambat Perkembangan Remaja Dan Memicu Konflik Dalam Hubungan Orangtua Dan Remaja.” *Jurnal Forum Kesehatan* 5, no. 1 (2020): 1–13.
- Al-Qur'an. Semua terjemah ayat Al-Qur'an di skripsi ini diambil dari Departemen Agama, Al-Qur'an dan Terjemahnya, Jakarta: Lautan Lestari, 2000.
- Chalhoun James F dan Ross, Accocella Joan, Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan, Semarang: IKIP Semarang Press, 1995.
- Erwin Erlangga, ‘Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa’, *Jurnal Ilmiah Psikolog*, 4. 1 (2017).
- Gufron, M. Nur dan Rini Risnawati, Teori-teori Psikologi, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.
- Guru, Peran, Dalam Penggunaan, Pembelajaran Berbasis, Teknologi Informasi, Untuk Meningkatkan, Motivasi Belajar, Prodi Pendidikan, Agama Islam, and Fakultas Tarbiyah. *Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Curup 2022*, 2022.
- Hadei Yoga Swara, Supardi, Padmi Dhyah Yulianti, ‘Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Management Terhadap Prokrastinasi Akademik’, *Indonesian Journal Of Education Research and Review*, 3. 1 (2020).

Hasanah, Uswatul, Muhiddinur Kamal, Studi Bimbingan, Dan Konseling, Fakultas Tarbiyah, Dan Ilmu, Institut Agama, Islam Negeri, and Iain Bukittinggi. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Menigkatkan Kreativitas Remaja Di Nagari Talang Maur Kecamatan Mungka Kabupaten Lima Puluh Kota” 6 (2022): 16462–69.

Ibrahim Ali, Ucin Muksin, Siti Chodijah,’Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Menumbuhkan Self Management dalam Belajar Siswa’, Jurnal bimbingan, penyuluhan, konseling, dan Psikoterapi Islam, 5. 2 (2017), 143-162.

Juraida. “Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Ketakwaan Siswa Terhadap Tuhan Yang Maha Esa Di Mts Negeri Mulawarman Banjarmasin .” *Jurnal Mahasiswa BK* 2, no. 1 (2016): 35–61.

kumparan. “Kata-Kata Umar Bin Khattab Tentang Takdir Sebagai Pelajaran Dan Motivasi,” n.d.

Kontrol, Hubungan, and Diri Self. “DENGAN KEMATANGAN EMOSI SISWA KELAS VII SMPN 6 MADIUN TAHUN AJARAN” 7 (2025): 17149–56.

Lutfi Faisol, “Bimbingan Kelompok Guru BK dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta Tahun ajaran 2012/2013” (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2013).

Nursilviani, Nursilviani, Fitria Kasih, and Rici Kardo. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Metode Diskusi Untuk Mengurangi Kejemuhan Belajar Peserta Didik." *Journal of Education Research* 2, no. 4 (2022): 120–25. <https://doi.org/10.37985/jer.v2i4.62>.

Prayitno, dan Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, Jakarta: Rineka Cipta, 2015.

Prawiyogi, Anggy Giri, Tia Latifatu Sadiah, Andri Purwanugraha, and Popy Nur Elisa. "Penggunaan Media Big Book Untuk Menumbuhkan Minat Membaca Di Sekolah Dasar." *Jurnal Basicedu* 5, no. 1 (2021): 446–52. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>.

Raden Vina Iskandya Putri1, Tsani Aulia Rachman. "'Есп За България' Е Под Номер 1 В Бюлетината За Вогта, Герб - С Номер 2, Пп-Дб - С Номер 12." *Peran Kepuasan Nasabah Dalam Memediasi Pengaruh Customer Relationship Marketing Terhadap Loyalitas Nasabah* 2, no. 3 (2023): 310–24.

Rismi, Ridho, Muri Yusuf, and Firman Firman. "Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Pemahaman Nilai Budaya Siswa." *Journal of Counseling, Education and Society* 3, no. 1 (2022): 17. <https://doi.org/10.29210/08jces149300>.

Rodiana, Nurul Fitri, and Ari Khusumadewi. "Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Komentar Di Media Sosial." *Jurnal Unesa*, 2020.

Romadhon, Indra Wahyudi, and Eny Rohyati. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Melanggar Peraturan Santri Pondok Pesantren X Di Kabupaten Sleman." *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (2019): 27–33.

Salmaniah Siregar, Nina Siti. "Metode Dan Teknik Wawancara." *Journal of Direktorat Pengembangan Kemahasiswaan*, 2002, 1–2.

Siahaan, Nosifielda Rodena, and Yoseph Pedhu. "Analisis Kontrol Diri Siswa Smp Dalam Belajar Dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling." *Psiko Edukasi* 22, no. 1 (2024): 1–15. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5452>.

Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, and Kasinyo Harto. "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–28. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.

Susanto, Ahmad. *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*, 2018.

Santrock, John W. *Adolescence Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga, 2003

Selvyia Yuliandita, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self-Control Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Wanásari Kabupaten Brebes Tahun ajaran 2015-2016" (Semarang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2015)

Suharsini Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis, Jakarta:  
PT Rineka Cipta, 1993

Tarmizi, Anisha Julianti, ‘Pengunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII-g di Mts Al-Jam’iyatul Wasliyah Tembung’, Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABKI), 1.1 (2019).

Tangkua, Dessy Margathyfera, Mungin Eddy Wibowo, and Edy Purwanto. “The Effectiveness of Reality Group Counseling to Improve Self-Control.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 11, no. 4 (2022): 323–28.

