

## BAB II

### TELAAH KEPUSTAKAAN

#### 2.1 Kerangka Teori

##### 2.1.1 Bimbingan Kelompok

###### 2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu menjalin interaksi dengan individu lainnya. Seorang remaja pada umumnya memiliki kesempatan yang lebih besar untuk menjalin interaksi dengan orang lain. Dalam menjalin interaksi dengan orang lain tersebut terkadang remaja mengalami permasalahan atau konflik dengan orang lain. Berbagai alternatif menjadi pilihan remaja untuk meminimalisir atau membantu mereka dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Alternatif tersebut dapat berasal dari teman sebaya, orang tua, guru atau orang dewasa lainnya. Melalui layanan bimbingan kelompok remaja dapat menemukan berbagai alternatif dan informasi yang terpercaya dan lebih terorganisir sesuai dengan perkembangan mereka.

Bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh informasi dan pemahaman baru dari topik yang dibahasnya. Menurut Abu Ahmadi, bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu (peserta didik) agar dengan potensi yang dimiliki mampu mengembangkan diri secara optimal dengan jalan memahami diri, memahami lingkungan, mengatasi hambatan guna menentukan rencana masa depan yang lebih baik.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Lilliek Suryani, "Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok," e-jurnalmitrapendidikan.com, Vol.1 No.1, 2017 hlm 114

Tohirin (dalam Damayanti 2012:40) mengatakan bahwa suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri.

Terkait dengan hal tersebut dapat dilihat sebuah hadits yang diriwayatkan Bukhari dan Muslim dari Umar bin Abi Salamah r.a:

عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال: كنت غلاماً في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم, وكانت يدي تطيش في الطعفة, فقال لي رسول الله عليه وسلم (( يا غلام, سم الله, وكل بيمينك, وكل مما يليك )) , فما زالت تلك طعمني بعد.

“Ketika aku kecil, berada dalam asuhan Rasulullah SAW. Pada suatu hari ketika tanganku bergerak ke sana ke mari di atas piring berisi makanan, berkatalah Rasulullah SAW., “Wahai anak, sebutlah nama Allah. Makanlah dengan tangan kananmu. Dan makanlah apa yang dekat denganmu.”<sup>5</sup>

Dalam hal ini dapat pula dilihat bahwa Rasulullah SAW memberi petunjuk kepada Umar bin Abi Salmah terhadap kesalahannya, dengan nasihat yang baik, pengarahan yang membekas, ringkas dan jelas. Semua kegiatan konseling diarahkan dalam rangka mencari jalan keluar yang baik,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al-Baqarah : 153)

<sup>5</sup> Meimunah S. Moenada, “Bimbingan Konseling dalam Perspektif Al-Quran dan Al-Hadits,” Jurnal Al-hikmah, Vol.8 No. 1, April hlm 62

Ayat ini menjelaskan makna sabar dan bimbingan untuk memohon pertolongan melalui kesabaran dan shalat.

Menurut Mursi, seperti dikutip Mubarak (2008:2) aktifitas konseling agama yang dijumpai pada zaman klasik Islam dikenal dengan nama hisbah, atau ihtisab, konselornya disebut muhtasib, dan klien dari hisbah tersebut dinamakan muhtasab 'alaih. Hisbah menurut pengertian syara' artinya menyuruh orang (klien) untuk melakukan perbuatan baik yang jelas-jelas ia tinggalkan, dan mencegah perbuatan munkar yang jelas-jelas dikerjakan oleh klien (amar ma'ruf nahi munkar) serta mendamaikan klien yang bermusuhan.

Dari pengertian bimbingan kelompok yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang guru pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, sehingga individu dapat mencapai perkembangan secara optimal. Bimbingan kelompok menekankan pada proses berinteraksi dan berkomunikasi kelompok untuk memperoleh kepuasan pribadi.<sup>6</sup>

#### **2.1.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok**

Tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Winkel & Sri Hastuti adalah menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan. Selain itu bimbingan kelompok bertujuan untuk merespons kebutuhan dan minat para peserta didik. Topik yang didiskusikan dalam bimbingan

---

<sup>6</sup> Ibid., hlm 115

kelompok ini bersifat umum (common problem) dan tidak rahasia (Departemen Pendidikan Nasional, 2008).<sup>7</sup>

Sedangkan dan Romlah (2001:14) menyimpulkan tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
- 2) Memberikan layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya serta menghilangkan ketegangan emosi, menambahkan pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah-masalah tersebut dalam suasana yang permisif.
- 3) Untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual.
- 4) Mempelajari masalah-masalah yang umum dialami oleh individu dan dengan merendahkan atau menghilangkan hambatan-hambatan emosional melalui kegiatan kelompok, maka pemahaman terhadap masalah individu menjadi lebih mudah.

### 2.1.1.3 Jenis-Jenis Layanan Bimbingan Kelompok

Jenis bimbingan kelompok menurut (Amti, 1992: 106) dalam penyelenggaraannya dikenal dua jenis bimbingan kelompok yaitu :

#### 1) **Bimbingan Kelompok Bebas**

Adalah salah satu bentuk penyelenggaraan bimbingan kelompok. Dalam kegiatannya para anggota kelompok bebas mengemukakan segala pikiran dan perasaannya dalam kelompok. Selanjutnya apa yang

---

<sup>7</sup>Maglearning.id, “Pengertian Bimbingan Kelompok, Tujuan dan Manfaatnya” (<https://maglearning.id/2022/10/10/pengertian-bimbingan-kelompok-tujuan-dan-manfaatnya/> diakses pada tanggal 18 January 2023 pukul 17.22)

disampaikan mereka dalam kelompok itulah yang menjadi pokok bahasan kelompok.

## 2) Bimbingan Kelompok Tugas

Adalah salah satu bentuk penyelenggaraan bimbingan kelompok dimana arah dan isi kegiatan kelompok itu tidak ditentukan oleh anggotanya melainkan diarahkan pada penyelesaian suatu tugas. Tugas yang dikerjakan kelompok itu berasal dari pimpinan kelompok yang mengemukakan suatu tugas pada kelompok untuk selanjutnya dibahas dan diselesaikan oleh anggota kelompok.<sup>8</sup>

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok terbagi menjadi 2 jenis, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas. Dalam kelompok bebas membahas topik yang berasal dari anggota kelompok yang ada di dalam bimbingan kelompok tersebut, sedangkan pada kelompok tugas topik yang dibahas sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok

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

### 2.1.1.4 Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Adapun asas-asas yang ada didalam layanan bimbingan kelompok antara lain sebagai berikut :

- 1) Asas Kerahasiaan, semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja, data dan informasi yang didengar dan

---

<sup>8</sup> Ajeng Nuraliyah Azhar, Aep Kusnawan, Sugandi Miharja, "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa", Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam, Vol. 5 No.1, 2017, hlm 6

dibicarakan dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Para peserta berjanji tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.

- 2) Asas keterbukaan, yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang dirasakannya dan dipikirkannya, tidak merasa takut, malu ataupun ragu-ragu, dan bebas berbicara tentang apa saja, baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan, keluarga dan sebagainya.
- 3) Asas kesukarelaan, yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa disuruh-suruh ataupun malu-malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau oleh pembimbing kelompok.
- 4) Asas Kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku, semua yang dilakukan dan dibicarakan dalam bimbingan kelompok harus sesuai dengan norma adat, norma agama, norma hukum, norma ilmu, dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku<sup>9</sup>
- 5) Asas Kegiatan, Proses bimbingan kelompok dapat dikatakan berhasil apabila klien dapat menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam menyelesaikan topik yang dibahas. Asas kegiatan ini menghendaki agar setiap anggota kelompok aktif dalam mengemukakan pendapat, menyangga, dan aktif berbicara dalam kegiatan kelompok.
- 6) Asas Kekinian, Masalah yang dibahas dalam proses bimbingan kelompok adalah masalah sekarang, artinya topik yang dibahas merupakan topik-topik yang bersifat aktual.

---

<sup>9</sup> Syifa Nur Fadiah, "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan", *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.3 No.2 November 2019, hlm170-171

### 2.1.1.5 Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Faqih bimbingan kelompok memiliki empat fungsi, yaitu preventif, kuratif, preservative, dan fungsi developmental (pengembangan).

- 1) Fungsi Preventif : yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi Kuratif atau Korektif : yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialami.
- 3) Fungsi Preservative : yaitu membantu individu agar menjaga situasi yang semula tidak baik menjadi baik dan kebaikan tersebut bertahan lama.
- 4) Fungsi Developmental (pengembangan) : yaitu membantu individu supaya tetap menjaga dan mengembangkan situasi yang baik supaya semakin baik.

Dari penjelasan di atas, secara garis besar, kelebihan bimbingan kelompok terdapat pada pelaksanaan bimbingan yang dilakukan secara kelompok, namun ditujukan kepada tiap individu, sehingga pelaksanaan bimbingan bisa lebih efektif dan efisien. Hal itu karena bimbingan kelompok dapat menimbulkan situasi-situasi dan perasaan yang positif antara pembimbing dan yang dibimbing.<sup>10</sup>

### 2.1.1.6 Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok memiliki tahapan yang harus diperhatikan, antara lain :

- 1) Tahap Pembentukan.

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri, atau tahap memasukan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya anggota yang ada saling memperkenalkan diri dan juga saling mengungkapkan tujuan maupun harapan-harapan yang ingin

---

<sup>10</sup> Ibid., hlm 5

dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilakukan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok.

#### 2) Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan tahap jembatan antara tahapan pertama dan tahapan ketiga. Adapun yang dilaksanakan pada tahap ini yaitu : (1) menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, (2) menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, (3) membahas suasana yang terjadi, (4) meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Ada beberapa hal juga yang harus diperhatikan oleh seorang pemimpin bimbingan kelompok, yakni menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka, tidak menggunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya, mendorong dibahasnya suasana perasaan, dan membuka diri sebagai contoh, dan penuh empati.

#### 3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Dalam hal ini teknik kegiatan yang dilakukan didalam bimbingan kelompok adalah teknik permainan simulasi yang dimana dalam prosesnya harus menjadi perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin bimbingan kelompok dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur jalannya proses permainan simulasi.

#### 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada beberapa kali kelompok harus bertemu, melainkan pada hasil kelompok yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai setidaknya mendorong kelompok tersebut melakukan kegiatan sehingga tujuan kegiatan akan tercapai secara utuh. Adapun beberapa hal yang dilakukan



dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan kesan dan harapan.<sup>11</sup>

### 2.1.1.7 Operasionalisasi Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam mempersiapkan penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok agar dapat berjalan dengan baik, maka perlu dilaksanakannya tahapan yang sistematis, tahapan tersebut dapat dioperasionaliasasikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 2.1**  
**Operasionalisasi Layanan Bimbingan Kelompok**

No	Komponen	Bimbingan Kelompok (BKp)	Uraian Kegiatan
1.	Perencanaan	1) Mengidentifikasi topik yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok (yaitu topik tugas)	a. Mencari informasi dari beberapa sumber yaitu : buku, artikel, surat kabar, dan internet b. Menentukan topik yang akan dibahas berkaitan dengan kemampuan <i>Self-Control</i> siswa.
		2) Membentuk kelompok	a. Mengoordinasikan anggota untuk mengikuti kegiatan BKp b. Membicarakan secara langsung mengenai penyelenggaraan BKp kepada anggota.
		3) Menyusun jadwal kegiatan	Menyusun tanggal, waktu dan tempat pelaksanaan BKp
		4) Menetapkan prosedur layanan	a. Menjelaskan tentang layanan BKp b. Menjelaskan tahapan yang akan dilakukan dalam BKp
		5) Menetapkan fasilitas layanan	a. Menyiapkan tempat b. Menyiapkan materi c. Mengadakan games (bila diperlukan) d. Menyediakan snack (makanan ringan)
		6) Menyiapkan kelengkapan administrasi	a. Menyiapkan daftar hadir anggota BKp b. Menyiapkan lembar rangkuman (resume)
2.	Pelaksanaan	1) Mengkomunikasikan rencana layanan BKp	a. Bertemu langsung dengan anggota

<sup>11</sup> Syifa Nur Fadilah, Op.Cit, hlm 171-172

			b. Memberikan informasi mengenai kegiatan BKp
		2) Mengkoordinasi kegiatan layanan BKp	a. Membahas topic b. Menentukan tempat yang tepat c. Menentukan jadwal kegiatan
		3) Menyelenggarakan layanan BKp melalui tahap pelaksanaannya : a. Pembentukan b. Peralihan c. Kegiatan d. Pengakhiran	<p><b>a. Pembentukan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> <li>2. Membaca doa</li> <li>3. Membagi daftar hadir</li> <li>4. Mengadakan kontrak waktu</li> <li>5. Menjelaskan pengertian BKp</li> <li>6. Menjelaskan tujuan kegiatan BKp</li> <li>7. Menjelaskan tentang asas-asas BKp</li> <li>8. Perkenalan diri masing-masing anggota dan pemimpin kelompok</li> <li>9. Menumbuhkan rasa saling percaya</li> <li>10. Menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kelompok tugas</li> <li>11. Mengadakan games agar suasana nya menjadi nyaman</li> </ol> <p><b>b. Peralihan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menjelaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini</li> <li>2. Mengajukan tanya jawab kesiapan anggota kelompok</li> <li>3. Konselor menjelaskan tema/topik yang akan dibahas</li> </ol> <p><b>c. Kegiatan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membahas fenomena yang ada</li> <li>2. Mengungkapkan topik yang akan dibahas</li> <li>3. Memberikan kesempatan kepada masing-masing anggota untuk berpendapat mengenai topik yang telah di tentukan</li> <li>4. Konselor mengamati proses dalam kelompok</li> <li>5. Melakukan diskusi dan tanya jawab berkaitan dengan topik yg sedang dibahas</li> <li>6. Mengadakan selingan permainan agar suasana menjadi rileks</li> </ol> <p><b>d. Pengakhiran</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir</li> </ol>

			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Konselor mengungkapkan hasil pembahasan</li> <li>3. Membahas kegiatan selanjutnya</li> <li>4. Menanyakan pesan dan kesan anggota kelompok</li> <li>5. Mengucapkan terima kasih</li> <li>6. Berdoa</li> <li>7. Mengucapkan salam dan perpisahan</li> </ol>
3.	Evaluasi	1) Menetapkan materi evaluasi	Mengamati aktivitas anggota kelompok dalam kegiatan BKp sehingga tercapai tujuan dari kelompok
		2) Menetapkan prosedur evaluasi	Tanya jawab dan diskusi
		3) Menyusun instrumen evaluasi	Menyusun pertanyaan secara laseg (tertulis)
		4) Mengoptimalkan instrumen evaluasi	Membuat resume dari hasil kegiatan
		5) Mengelola hasil instrumen	Membandingkan hasil diskusi
4.	Analisis hasil evaluasi	1) Menetapkan standar analisis	Membuat batasan – batasan dari segi aspek yang akan dibahas
		2) Melakukan analisis	Menjelaskan hasil pembahasan
		3) Menafsirkan hasil analisis	Memperkirakan apa yang diharapkan anggota kelompok setelah diselenggarakannya kegiatan
5.	Tindak lanjut	1) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengadakan BKp lanjutan</li> <li>b. Menyatakan jenis dan arah tindak lanjut pada anggota dengan kesepakatan bersama</li> </ol>
		2) Membahas rencana tindak lanjut kepada anggota kelompok	Menyatakan pemberitahuan kepada anggota kelompok
		3) Melaksanakan rencana tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menentukan waktu dan tujuan pelaksanaan tindak lanjut</li> <li>b. Menetapkan tujuan diadakannya tindak lanjut</li> </ol>
6.	Laporan	1) Menyusun laporan layanan BKp	Membuat laporan hasil kegiatan BKp
		2) Mendokumentasikan laporan layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menggandakan hasil laporan</li> <li>b. Menyimpan hasil laporan</li> </ol>

## 2.1.2 Pemahaman *Self-Control* Siswa

### 2.1.2.1 Pengertian Pemahaman

Pengertian pemahaman menurut Bloom (Hadi, 2003) adalah kemampuan menangkap pengertian-pengertian seperti mampu mengungkapkan suatu materi yang disajikan kedalam bentuk yang dapat dipahami, mampu memberikan interpretasi dan mampu mengklasifikasikannya. Pemahaman sebagai bagian dari domain kognitif yang dikembangkan oleh Taksonomi Bloom dan Tafsir (1995) dibagi ke dalam enam tingkatan, yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi.<sup>12</sup>

Kategori tersebut mencakup keterampilan intelektual dari tingkat rendah sampai pada tingkat tinggi tersusun secara hierarkis. Kriteria ranah kognitif tersebut merupakan sasaran tujuan pembelajaran. Tingkat di atasnya akan bisa dicapai bila tujuan pada tingkat dibawahnya telah tercapai. Kemampuan kognitif tingkat pemahaman adalah kemampuan mental untuk menjelaskan sebuah informasi yang telah diketahui dengan bahasa atau ungkapannya sendiri (Sugandi, 2006:24).

Seseorang akan dapat menjelaskan ilmu pengetahuan dengan menggunakan bahasanya sendiri ketika dirinya telah memahami dengan benar ilmu tersebut. Pemahaman tidak dapat dilakukan seseorang dengan mudah, karena dalam memahami tidak cukup untuk sekedar mengingat tetapi harus dapat memperoleh makna dan kemudian dapat menjelaskan apa yang dipahami dengan baik.

Seorang individu sering merasa pengetahuannya tidak berguna, karena tidak sesuai dengan kenyataannya di lapangan, namun yang sebenarnya terjadi pemahaman individu itu belum baik. Pemahaman merupakan penerjemah suatu materi untuk mencari dan mengungkapkan

---

<sup>12</sup> Gigin Ginanjar S dan Linda Kusmawati, "Peningkatan Kemampuan Pemahaman Konsep Perkalian melalui Pendekatan Pembelajaran Konstruktivisme Pembelajaran Matematika di Kelas 3 SDN Cibaduyut 4," Didaktik:Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Vol 1 No 2 (2016):265

kebenaran. Pemahaman tidak hanya sekedar mengerti, namun alangkah baiknya jika diikuti dengan penerapan secara nyata dalam diri individu.

### **2.1.3 Self – Control**

#### **2.1.3.1 Pengertian Self-Control**

Dalam segala aspek kehidupan, individu sangat memerlukan pengendalian diri yang baik. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik individu dapat mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang mereka perbuat.

Calhoun dan Acocella, kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang dimaksud menekankan pada kemampuan dalam mengelola yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku.

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.

Menurut Goldfried dan Merbaum, kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah yang positif

Menurut Beck, pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Hurlock (dalam Ghufron & Risnawita 2011:24) menyebutkan tiga kriteria emosi, yaitu :

- 1) Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- 2) Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- 3) Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara reaksi terhadap situasi tersebut.

Dari pendapat para ahli diatas, penulis menyimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu tindakan dimana individu tersebut mampu mengendalikan dirinya secara sadar sehingga dapat terbentuk perilaku yang baik dan tidak menimbulkan kerugian pada orang lain dan dirinya sendiri.

Pada dasarnya kontrol diri berperan dalam penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik membuat perilaku yang di timbulkan cenderung menyimpang. Membatasi keinginan adalah sebuah bentuk peringatan dari Allah SWT untuk manusia yang berambisi mencari kesenangan dunia agar manusia tidak mengabaikan pada tujuan hidup yang sesungguhnya, yakni kehidupan berikutnya yang lebih abadi dan kekal di akhirat. Terdapat firman Allah SWT dalam (Q.S An-Nazi'at: 79 Ayat 40-41) yaitu:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ

Artinya: *“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya, dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Maka sesungguhnya surgalah tempat tinggal(nya)”* (Q.S An-Nazi'at: 79 Ayat 40-41)

Dari ayat diatas, dapat dijadikan pembelajaran bahwa seseorang perlu mengontrol dirinya dari keinginankeinginan biologis dan hawa nafsu yang bisa membuat seseorang lupa kepada tuhannya. Tidak terjerumus pada halhal negatif yang membawanya kepada kemaksiatan

dengan merasa takut atas kebesaran-Nya. Agar selamat dari dorongan hawa nafsu adalah dengan berdzikir kepada Allah. (Khaerunisah, 2020:28)

Individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah yakni apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat sehingga akan mengarah pada perilaku agresif.<sup>13</sup>

### **2.1.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Control***

Kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. Kontrol diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Pengendalian diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan diri dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki pengendalian diri yang baik maka individu tersebut dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implus.

Menurut Ghufron & Risnawati (2012) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengendalian diri menjadi 2 (dua), yaitu:

#### 1) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap pengendalian diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang pengendalian diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang

---

<sup>13</sup> Marsela & Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor," *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, Vol.3 No.2 (2019):66-67

dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari pengendalian diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua.

Menurut Baumeister & Boden mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki pengendalian diri.<sup>14</sup>

### 2.1.3.3 Aspek-Aspek *Self-Control*

Menurut Patty,dkk,(2016) kontrol diri dapat dibagi menjadi empat aspek, yaitu:

- 1) Kontrol terhadap pemikiran (kognitif) adalah kemampuan dari individu untuk mengendalikan pikiran sehingga menghasilkan sikap yang positif atau menagarah kepada perilaku yang objektif.
- 2) Kontrol terhadap impulse (dorongan hati) adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri serta bertindak secara bijak terhadap setiap dorongan hati negatif yang muncul secara tiba-tiba.

---

<sup>14</sup> Zulfah, "Karakter: Pengendalian Diri", Jurnal Pendidikan Agama Islam (Juni, 2021), Vol.1 No.1, hal 30



- 3) Kontrol terhadap emosi adalah kemampuan individu untuk memiliki kesadaran diri emosi dalam hubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.
- 4) Kontrol terhadap unjuk kerja adalah kemampuan individu untuk memperoleh nilai yang lebih baik dalam jangka waktu panjang, karena mereka akan lebih baik dalam mengerjakan tugas tepat waktu, mencegah dari aktivitas-aktivitas untuk menunda-nunda waktu saat bekerja, belajar dengan efektif, memilih mata pelajaran dengan tepat dan mampu menjaga emosi negatif yang merusak kinerja.<sup>15</sup>

Menurut Averill (1973) (dalam Ghufron, 2011: 31) menjelaskan bahwa dalam mengukur kendali diri yang dimiliki oleh individu dapat melalui beberapa aspek yang terdapat dalam diri seorang individu, hal tersebut dapat dilihat melalui beberapa aspek pengendalian diri (*self control*) sebagai berikut:

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*)  
Merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Individu yang kurang mampu mengendalikan situasi atau keadaan maka mereka memiliki kecenderungan untuk patuh terhadap kendali eksternal. Dengan kata lain kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) mengarah kepada pengertian apakah individu mampu menggunakan aturan perilaku dengan menggunakan kemampuannya sendiri, jika tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur pelaksanaan menitik beratkan peranan individu untuk mengatur perilaku mereka guna mencapai perihal yang diharapkan.

---

<sup>15</sup> Ance M. Siallagan dkk, "Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan", Jurnal Darma Agung Husada, (April,2021) Vol.8 No.1, hal 56

2) Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*)

Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Kemampuan ini mengandung pengertian bahwa individu memiliki prediksi dari perbuatan yang mereka kerjakan. Hal ini bertujuan agar individu mampu mempersiapkan diri atas segala kemungkinan yang akan terjadi sebagai akibat dari tindakan yang mereka kerjakan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk mencegah atau menjauhi stimulus, yaitu dengan menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian.

Untuk dapat mengantisipasi suatu peristiwa individu memerlukan informasi yang cukup lengkap dan akurat, sehingga dengan informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

4) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian

Kemampuan ini berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan dalam menafsirkan peristiwa setiap individu ini berbeda antara satu dan lainnya. Hal ini erat kaitannya dengan pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki.

5) Kemampuan mengambil keputusan

Kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu

kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Terdapat beberapa aspek yang dimiliki oleh individu dalam mengendalikan diri mereka. Individu yang mampu mengendalikan diri adalah mereka yang dapat mengelola dengan baik informasi yang diperoleh, mengendalikan stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa, menafsirkan suatu peristiwa dan mengambil sebuah keputusan yang tepat.

#### **2.1.3.4 Jenis-Jenis *Self-Control***

Seperti halnya kemampuan individu yang lainnya, kemampuan *Self-Control* juga memiliki banyak jenis. Kemampuan individu dalam mengendalikan diri memiliki tiga tingkatan yang berbeda-beda.

Menurut Block dan Block ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu, Over Control, Under Control dan Appropriate Control.

- 1) Over Control merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- 2) Under Control merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- 3) Appropriate Control merupakan kontrol individu dalam upaya mengandaikan impuls secara tepat.

Averill (dalam Zulkarnain, 2002:12) mengelompokkan pengendalian diri menjadi tiga jenis yaitu, (1) mengontrol perilaku (behavior control), (2) mengontrol kognitif (cognitive control), dan (3) mengontrol keputusan (decision control).

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

- 2) Kendali kognitif (*cognitive control*), merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.
- 3) Mengontrol keputusan (*decision control*), merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Berikut ini merupakan jenis-jenis *Self-Control* dengan indikator yang dimilikinya.

**Tabel 2.2**  
**Indikator *Self-Control***

Variabel	Indikator	Deskriptor	Bentuk Perilaku
<i>Self-Control</i> (Averill(dalam Zulkarnain, 2002:12))	<i>Behavior control</i> (kendali tingkah laku)	<i>Behavior control</i> merupakan suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi karakteristik objek dari suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terdiri dari <i>Regulated administration</i> dan <i>stimulus modifiability</i> .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap hormat pada guru dan teman di sekolah.</li> <li>2. Sikap dalam bergaul.</li> <li>3. Penyesuaian diri disekolah.</li> </ol>
	<i>Cognitivie control</i> (kondisi kognitif)	<i>Cognitivie control</i> merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara mentafsirkan, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bersabar dalam menghadapi suatu masalah/situasi.</li> <li>2. Memahami keadaan/posisi orang lain dan diri sendiri.</li> </ol>
	<i>Decisional control</i> (kendali keputusan)	<i>Decisional control</i> kemampuan seseorang dalam menentukan pilihannya sendiri terhadap sesuatu yang diyakini dan disetujuinya.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengambil keputusan</li> <li>2. Memiliki sikap yang tegas</li> <li>3. Minat bakat dan cita-cita.</li> </ol>

### 2.1.3.5 Fungsi *Self-Control*

*Self-Control* memiliki fungsi yang sangat penting bagi remaja, menurut Messina & Messina (dalam Gunarsa 2010:255), kontrol diri memiliki beberapa fungsi sebagai berikut :

1) Membatasi perhatian individu kepada orang lain

Dengan adanya *Self-Control*, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.

2) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di Lingkungannya

Dengan adanya *Self-Control*, individu akan membatasi ruang bagi harapan dirinya dan memberikan ruang bagi harapan orang lain supaya dapat terlaksana secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang harapannya masing-masing, atau bahkan menerima harapan orang lain tersebut secara penuh.

3) Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu yang memiliki *Self-Control* akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. *Self-Control* memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negative) yang tidak sesuai dengan norma sosial. Tingkah laku negative yang tidak sesuai dengan norma social tersebut meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, ketergantungan pada alkohol, rokok, serta ketergantungan untuk bermain judi.

- 4) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

Pemenuhan kebutuhan hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertingkah laku. Pada saat individu bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, seperti tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan hubungan seks berlebihan berdasarkan nafsu semata-mata, atau tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.

#### **2.1.3.6 Prinsip-Prinsip dalam *Self-Control***

Prinsip-prinsip dalam membangun *self-control* meliputi :

##### **1. Prinsip kemoralan**

Setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, tidak melakukan tindakan asusila maupun tidak merugikan orang lain. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, maka kita dapat bergegas lari ke rambu-rambu kemoralan. Apakah yang kita lakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai moral dan agama. Saat terjadi konflik diri antara ya atau tidak, mau melakukan atau tidak, kita dapat mengacu pada prinsip moral di atas.

##### **2. Prinsip kesadaran**

Prinsip ini mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan

yang muncul, sehingga mereka banyak dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. Misalnya seseorang menghina atau menyinggung kita, maka kita marah. Nah, kalau kita tidak sadar atau waspada maka saat emosi marah ini muncul, dengan begitu cepat, tiba-tiba kita sudah dikuasai kemarahan ini. Jika kesadaran diri kita bagus maka kita akan tahu saat emosi marah ini muncul, menguasai diri kita dan kemungkinan akan melakukan tindakan yang akan merugikan diri kita dan orang lain. Saat kita berhasil mengamati emosi maka kita dapat langsung menghentikan pengaruhnya. Jika masih belum bisa atau dirasa berat sekali untuk mengendalikan diri, maka kita dapat melarikan pikiran kita pada prinsip moral.

### 3. Prinsip perenungan

Ketika kita sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakkan emosi karena amarah dan perasaan tertekan, maka kita bisa melakukan sebuah perenungan. Kita bisa menanyakan pada diri sendiri tentang berbagai hal, misalnya apa untungnya saya marah, apakah benar reaksi saya seperti ini, mengapa saya marah atau apakah alasan saya marah ini sudah benar. Dengan melakukan perenungan, maka kita akan cenderung mampu mengendalikan diri. Secara sederhana dapat digambarkan bahwa saat emosi aktif maka logika kita tidak jalan, sehingga saat kita melakukan perenungan atau berpikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita akan cenderung menurun.

### 4. Prinsip kesabaran

Pada dasarnya emosi kita naik – turun dan timbul, tenggelam. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga kita perlu menyadarinya bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu. Namun hal ini tidaklah mudah karena perlu adanya kesadaran akan kondisi emosi yang kita miliki saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah satu cara yang perlu kita gunakan adalah kesabaran, menunggu sampai emosi

negatif tersebut surut kemudian baru berpikir untuk menentukan respon yang bijaksana dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat).

#### 5. Prinsip pengalihan perhatian

Situasi dan kondisi yang memberikan tekanan psikologis sering menghabiskan waktu, tenaga dan pikiran yang cukup banyak bagi seseorang untuk menghadapinya. Apabila berbagai cara (4 prinsip sebelumnya) sudah dilakukan untuk berusaha menghadapi namun masih sulit untuk mengendalikan diri, maka kita bisa menggunakan prinsip ini dengan menyibukkan diri dengan pikiran dan aktifitas yang positif. Ketika diri kita disibukkan dengan pikiran positif yang lain, maka situasi yang menekan tersebut akan terabaikan. Begitu pula manakala kita menyibukkan diri dengan aktifitas lain yang positif, maka emosi yang ingin meledak akibat peristiwa yang tidak kita sukai tersebut akan menurun bahkan hilang. Saat kita berhasil memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka emosi kita akan ikut berubah kearah yang positif juga.<sup>16</sup>

#### 2.1.3.7 Pentingnya *Self-Control* bagi Remaja

Remaja pada umumnya, kerap berperilaku kurang menyenangkan, seperti melanggar aturan, tidak bisa mengendalikan *mood*, dan sikap mereka. Kita sering melihat remaja yang terkadang tidak terkendali disaat mereka sedang menikmati masa remajanya. Bahkan, saat berada di masa remaja, kita pernah sesekali bersikap melampaui batas. Pada masa tersebut ada dua hal penting yang menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relative lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (storm and stress period).

---

<sup>16</sup> M.Masjkur, "Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membangun *Self-Control* Remaja disekolah", *AT-TUHFAH : Jurnal Keislaman*, Vol.7 No.1, 2018. Hlm 31-32.



### 1) Perubahan Lingkungan

Masyarakat dunia saat ini banyak mengalami perubahan yang begitu cepat dan memiliki dampak positif maupun negative. Ada enam aspek yang sedang mengalami perubahan dan memiliki pengaruh bagi kehidupan masa remaja yaitu : perubahan dalam penggunaan computer (*computer revolution*), perubahan dalam kehidupan materi (*materialistic revolution*), perubahan aspek pendidikan (*education revolution*), perubahan dalam aspek kehidupan keluarga (*family revolution*), perubahan dalam kehidupan seks (*sexual revolution*), dan perubahan dalam aspek kejahatan atau tindak kriminal yang terjadi (*violence revolution*)

### 2) Masa Badai dan Tekanan bagi Remaja (*Storm & Stress*)

Menurut Arnett, istilah masa badai dan tekanan bagi remaja sudah ada sejak 100 tahun yang lalu, dan pertama kali diungkapkan oleh G. Stanley Hall. Hall menyatakan bahwa tidak seluruh remaja akan mengalami masa badai dan tekanan ini. Namun masa badai dan tekanan tersebut memang lebih besar kemungkinannya untuk timbul pada masa remaja bila dibandingkan pada masa-masa perkembangan lainnya. Tiga hal yang termasuk dalam konsep masa badai dan tekanan ini adalah: konflik dengan orangtua, gangguan suasana hati, dan kecenderungan terjadinya tingkah laku yang berisiko.

Pentingnya *Self-Control* untuk remaja menuntut agar seseorang mampu mengendalikan diri ketika memberikan suatu respon tertentu. *Self-Control* memegang peran yang penting dalam menentukan dan mengarahkan perilaku individu, bersangkutan dengan pribadi individu yang harus memunculkan konsep diri yang positif (Veneziano 2017).

## 2.2 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan agar mendapatkan bahan perbandingan dan acuan. Untuk memperkuat proses penelitian ini, peneliti akan mengemukakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Adapun bahasan yang diuraikan dalam penelitian terdahulu adalah sebagai berikut :

Penelitian yang dilakukan oleh Luluk Ayu Saputri berjudul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Control* Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X TKJ Di SMKN 1 Lampung Barat”** pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 8 peserta didik kelas X TKJ yang memiliki permasalahan kecanduan game online. Ketika ada waktu luang peserta didik berkesempatan bermain game online dengan teman-teman sekelasnya disekolah, akibatnya peserta didik lalai dalam menempuh pembelajaran disekolah. Dengan adanya *Self-Control* dapat membantu peserta didik agar mengurangi bermain game online, atau membatasi dirinya dengan gadget/handphone. Sebelum dilakukannya bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Control* tingkat kecanduan game online pada siswa rata-rata sebesar 85,8 (kategori tinggi) setelah diberi perlakuan maka dilakukannya *post-test* dengan nilai rata-rata 43,2 (kategori rendah). Maka dapat disimpulkan pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *Self-Control* sangatlah berpengaruh dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Dollie Indra Siregar berjudul **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Lubuk Pakam”** pada penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan secara acak, terdapat 8 siswa dari kelas yang berbeda yang memiliki permasalahan dengan *Self-Control*. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Banyak hal yang menyebabkan seseorang mengontrol dirinya, diantaranya ia merasa berada di titik nyaman bagi dirinya sendiri. Tindakan yang dilakukan kepala sekolah untuk mendukung kegiatan

program bimbingan konseling yaitu dengan mengadakan sosialisasi tentang pentingnya terhadap siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Mubarak berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan *Self-Control* Pada Siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe”** pada penelitian ini menunjukkan siswa yang tidak mampu mengontrol dirinya dapat menyebabkan hal-hal yang negatif terhadap lingkungan sekitarnya terutama teman sebaya. Nilai rata-rata siswa sebelum diadakannya layanan konseling kelompok yaitu 0,951 lebih besar dari 0,05, kesimpulannya ialah rata-rata nilai *Self-Control* pada siswa sebelum dilakukannya layanan konseling kelompok ialah normal. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian *one group pretest-posttest design*, yaitu tujuannya untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah dilakukannya layanan konseling kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Wijayanti berjudul **“Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan *Self-Control* Pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung”** pada penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-Control* siswa rendah secara statistik, layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi ini mampu meningkatkan *Self-Control* siswa. Dari hasil *pretest* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi nilai rata-rata nya ialah 123,28 setelah diberikan layanan bimbingan kelompok maka terlihat peningkatan dari skor *posttest* siswa yaitu 164,15 kesimpulannya ialah teknik ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan *Self-Control* pada dirinya sendiri.

### **2.3 Kerangka Pikir**

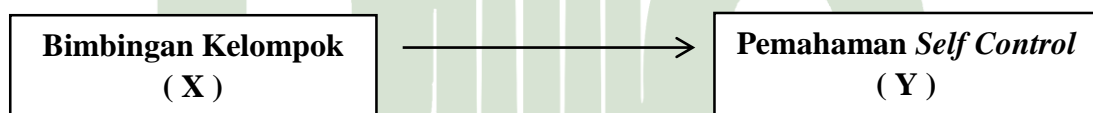
Kemampuan *Self-Control* yang dimiliki oleh seorang siswa sebagai remaja dapat membantu mereka dalam mengurangi atau mencegah perilaku-perilaku negatif yang sering muncul pada usia remaja. *Self-Control* (pengendalian diri) memainkan peranan yang sangat penting dalam mencegah kenakalan remaja. Dengan memiliki kemampuan *Self-Control* yang baik remaja dapat menyikapi berbagai macam hal yang terjadi dengan tepat. Kemampuan *Self-Control* sangat

erat kaitannya dengan kondisi kognitif seseorang, remaja sudah bisa membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi apabila ia melakukan suatu tindakan, dengan demikian seharusnya remaja sudah bisa melakukan pengendalian terhadap dirinya dan mempunyai pemahaman dalam hal *Self-Control*. Namun fakta yang dapat diperhatikan adalah begitu banyak perilaku-perilaku negatif yang dimunculkan oleh para remaja yang tidak sesuai dengan nilai dan norma sosial yang berlaku. Kemampuan *Self-Control* yang rendah membuat remaja melakukan hal-hal yang kurang dapat diterima oleh lingkungan sekitar khususnya di lingkungan sekolah, seperti misalnya kurangnya kesopanan remaja pada guru dan personil sekolah lainnya, serta kurangnya etika dalam bergaul dengan teman-temannya. Hal ini tentu secara langsung maupun tidak langsung akan menghambat proses belajar para siswa untuk mencapai hasil yang optimal. Siswa akan mengalami kegagalan dan penghambatan pencapaian tujuan pendidikan apabila tidak memiliki kemampuan *Self-Control* yang baik, maka kemampuan *Self-Control* dirasa sangat penting bagi siswa ketika mereka duduk dibangku sekolah.

Kesesuaian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam hal *Self-Control* terletak pada fungsi-fungsi utama yang terdapat dalam layanan bimbingan kelompok. Fungsi pemahaman membantu siswa untuk memahami kemampuan *Self-Control* yang dimilikinya. Fungsi pencegahan bertujuan untuk memberikan pengaruh yang positif terhadap anggota kelompok lain sehingga hal tersebut dapat meminimalisir permasalahan yang diakibatkan atas rendahnya kemampuan *Self-Control*. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan ditujukan bagi anggota kelompok yang memiliki kemampuan *Self-Control* yang baik agar tidak terjerumus. Upaya meningkatkan pemahaman siswa dalam hal *Self-Control* melalui layanan bimbingan kelompok dilakukan berdasarkan tahap-tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Layanan bimbingan kelompok dijadikan sebagai treatment untuk mengubah pemahaman siswa dalam hal *Self-Control* selain fungsi layanan yang telah dijelaskan diatas.

Layanan bimbingan kelompok sebagai layanan dalam bentuk kelompok memiliki faktor-faktor yang terkait dengan pembentukan kemampuan *Self-Control* melalui layanan bimbingan kelompok siswa dapat saling memberi dan menerima melalui layanan bimbingan kelompok, siswa dapat belajar untuk berinteraksi dengan orang lain, mematuhi norma-norma yang telah disepakati oleh kelompok, dan saling memberi dan menerima (altruisme) kondisi orang lain. Harapannya setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok akan terjadi perubahan pada aspek-aspek *Self-Control* yang meliputi kendali perilaku, kendali kognitif, dan kendali keputusan. Melihat tujuan tersebut, layanan bimbingan kelompok yang peneliti lakukan adalah model layanan bimbingan kelompok dengan topik tugas. Topik tugas adalah topik atau pokok bahasan yang berasal dari pemimpin kelompok dan ditugaskan untuk para anggota kelompok membahasnya (Prayitno, 2004:27). Pelaksanaan bimbingan kelompok diselenggarakan di SMA Negeri 1 Labuhan Deli.

Kerangka berpikir dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**

Kerangka pikir ini merupakan konsep yang digunakan untuk memberikan batasan terhadap kerangka teoritis agar tidak terjadi salah pengertian terhadap jalannya penelitian penulis. Kerangka pikir ini juga mencari indikator-indikator yang digunakan dalam meneliti Pengaruh layanan bimbingan kelompok (Variabel X) dalam meningkatkan pemahaman *Self-Control* (Variabel Y).

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2018). Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini yaitu:

Ha : Terdapat pengaruh antara layanan bimbingan kelompok yang signifikan terhadap pemahaman *Self-Control* siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli

Ho : Tidak terdapat pengaruh antara layanan bimbingan kelompok yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman *Self-Control* siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli.

