



**MENINGKATKAN PENGENDALIAN DIRI KETIKA PATAH HATI  
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK SISWA KELAS VIII  
MTs NEGERI LUBUK PAKAM TAHUN AJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana  
Pendidikan (S.Pd)

Oleh:

**UMI KALSUM**  
**NIM: 33.14.3.081**

**Program Studi Bimbingan Konseling Islam**  
**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**SUMATERA UTARA**  
**MEDAN**  
**2018**



**MENINGKATKAN PENGENDALIAN DIRI KETIKA PATAH HATI  
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK SISWA KELAS VIII  
MTs NEGERI LUBUK PAKAM TAHUN AJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana  
Pendidikan (S.Pd ) Dalam Ilmu  
Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh :

**UMI KALSUM**  
**NIM: 33.14.3.081**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Chandra Wijaya, M.Pd**  
**NIP: 19740407 200701 1 037**

**Dr.Haidir,M.Pd**  
**NIP:19740815 200501 1 006**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2018**

## ABSTRAK

**Nama** : Umi Kalsum  
**NIM** : 33.14.3.081  
**Fak/Jur** : FITK/Bimbingan Konseling Islam  
**Pembimbing I** : Dr. Chandra Wijaya, M.Pd  
**Pembimbing II** : Dr. Haidir, M.Pd  
**Judul Skripsi** : Meningkatkan Pengendalian Diri Ketika Patah Hati Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII Mts Negeri Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2018/2019

---

Siswa kurang bisa mengendalikan diri ketika mengalami patah hati sehingga sering kali tidak bisa mengontrol tindakannya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengendalian diri kepada siswa di MTs Negeri Lubuk Pakam. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) yaitu penelitian yang dilakukan melalui dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu: tahap perencanaan, tahap tindakan/pelaksanaan, tahap pengamatan, dan tahap refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa Kelas VIII MTs Negeri Lubuk Pakam berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil instrument yang digunakan yaitu berupa angket ditentukan 8 siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok,

Penelitian PTBK dengan pelaksanaan penelitian 2 siklus (siklus I dan siklus II) setiap siklus 2 kali pertemuan dan menyebarkan angket setiap siklusnya dengan alokasi waktu 45 menit. Dari hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa sebelum pemberian layanan konseling kelompok pengendalian diri pada siswa masih dikategori rendah. Setelah diberi layanan konseling kelompok pada siklus I masih belum terjadi peningkatan terhadap siswa tersebut. Sehingga dilanjutkan dengan siklus ke II. Dan setelah dilakukan tindakan pada siklus II mengalami peningkatan. Berdasarkan ini dapat dinyatakan hipotesis penelitian ini adalah “Meningkatkan pengendalian diri ketika patah hati melalui layanan konseling kelompok siswa kelas VIII MTs Negeri Lubuk Pakam”. Dapat diterima, artinya layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan pengendalian diri siswa.

**Kata Kunci** : Pengendalian Diri, Patah Hati, Layanan Konseling Kelompok

Mengetahui,  
**Pembimbing I**

**Dr. Chandra Wijaya, M.Pd**  
**NIP: 19740407 200701 1 037**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikumWr. Wb

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Ny apa dan penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul: Meningkatkan Pengendalian Diri Ketika Patah Hati Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas Viii Mts Negeri Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2018/2019.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana (S.1) dalam Ilmu Tarbiyah pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis berterimakasih kepada semua pihak yang secaralangsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini. Secara khusus dalam kesempatan ini penulis berterimakasih kepada Ayahanda **Ahmad Fuad Syah** dan Ibunda **Nurlela,S.Pd** yang dengan kegigihannya dan perhatiannya memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi iini.

Peneliti juga berterimakasih kepada:

1. Bapak **Prof. Dr.Saidurrahman,M.Ag**, selaku rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

2. Bapak **Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
3. Ibu **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si**, selaku ketua jurusan program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI).
4. Bapak **Dr. Tarmizi, M.Pd** selaku penasehat akademik
5. Bapak **Dr. Chandra Wijaya, M.Pd**, selaku pembimbing skripsi 1 yang telah banyak memberikan bantuannya berupa bimbingan yang sangat bermanfaat dan memudahkan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak **Dr. Haidir, M.Pd**, selaku pembimbing skripsi II yang telah banyak memberikan bantuannya berupa bimbingan yang sangat bermanfaat dan memudahkan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh Dosen fakultas Ilmu tarbiyah dan Keguruan UIN SU yang telah memberikan dan mengajarkan kepada saya ilmu dalam perkuliahan dan seluruh staf pegawai yang berada di jurusan Bimbingan Konseling Islam.
8. Bapak **M. Syukur Harahap S, Pd, I, M. A**, selaku kepala Madrasah MTs Negeri Lubuk Pakam yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian di sekolah tersebut.
9. Bapak **H. Ahmad Fadhlani S, Pd, I** selaku guru Bimbingan Konseling MTs Negeri Lubuk Pakam yang telah membantu peneliti dalam proses penelitian
10. Teristimewa kepada orang tua tercinta, Ayahanda **Ahmad Fuad Syah** dan Ibunda **Nurlela, S. Pd** yang telah ikhlas memberikan dukungan

baik segi moril maupun materil bagi peneliti, dan yang selalu senantiasa mencurahkan kasih sayang, cinta, dan Untaian Doa sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini

11. Abangku terhebat **Abdul Rasyid,S.H** dan **Syafaruddin,S.sos** yang selalu menasehati aku dan memberikan semangat dan contoh yang baik kepadaku serta adikku tersayang **Siti Mahsito** dan **Muthia Ramadhani** yang senantiasa menjadi penyemangat dalam mewarnai kehidupan penulis.
12. Seluruh teman-teman BKI angkatan 2014 dan terkhusus seluruh teman BKI-6 yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan perkuliahan ini dan teman-teman KKN 30 Desa Dolok Masihul yang memberikan begitu banyak makna dalam pengalaman perkuliahan lapangan.
13. Sahabat-sahabat tersayang, **Suci Soleha, Wahida Dias Lara, Nia Hasania Siregar, Harliani Barat, Wahyuni, Uke Ayu Ningtias, Dita Artika, Eno Saraswati, Cici Amiruni Siragih, Syela Eryantri Siregar**, yang selama ini menjadi pengganti keluarga selama peneliti berada di perantauan.
14. **Wahida Dias Lara, Suci Soleha** dan **Yunita sarah** yang selama ini mendampingi peneliti dan bersedia menjadi kolaborator selama penelitian berlangsung.

Sekali lagi peneliti ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada nama-nama dia atas, peneliti tidak bisa membalasnya lebih dari itu, semoga Allah memberi balasan yang setimpal atas kebaikan kalian.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun peneliti mengakui dan menyadari banyaknya kesalahan, kekeliruan, dan kejanggalan yang terdapat di setiap bagiannya. Itu dikarenakan banyaknya penulis mendapati kesulitan dan hambatan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Untuk itu saya selaku peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekeliruan yang terdapat dalam skripsi ini dan mengharapkan saran dan kritik demi adanya perbaikan sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Medan, 15 September 2018  
Peneliti

**UMI KALSUM**  
**NIM.33.14.3.081**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
A. Kerangka Teori.....	8
1. Pengendalian Diri.....	8
a. Pengertian Pengendalian Diri .....	8
b. Jenis-jenis Pengendalian Diri .....	10
c. Teknik-teknik Pengendalian Diri.....	11
d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Diri .....	12
e. Aspek-aspek Pengendalian Diri.....	13
2. Patah Hati.....	13
a. Pengertian Patah Hati .....	13
b. Pengendalian Diri Ketika Patah Hati Pada Siswa .....	16
B. Konseling Kelompok .....	17

1. PengetianKonselingKelompok .....	17
2. Tujuan Dan FungsiKonselingKelompok .....	19
3. AsasKonselingKelompok .....	20
4. ProsedurPelaksanaanKonselingKelompok .....	21
C. PenelitianRelevan.....	23
D. KerangkaBerfikir.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Pendekatan danJenisPenelitian .....	26
B. SubjekPenelitian .....	26
C. TempatdanWaktu.....	26
D. ProsedurPenelitian.....	27
E. TeknikPengumpulan Data.....	29
F. TeknikAnalisis Data.....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
A. Temuan Umum .....	32
B. Temuan Khusus .....	36
C. Pembahasan Penelitian .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Pengukuran Skala <i>Likert</i> .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 4.1 Sarana Dan Prasarana Mts .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 4.2 Keadaan Tenaga Pendidik Dan Kependidikan .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 4.3 Keadaan Siswa-Siswi Mts .....</b>	<b>36</b>
<b>Tabel 4.4 Hasil Analisis Angket Seluruh Siswa Kelas Viii-1.....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 4.5 Hasil Analisis Angket Pengendalian Diri Siswa Kelas VIII-1 Sebelum Pemberian Layanan Konseling Kelompok .....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 4.6 Jadwal Pertemuan Siklus 1 .....</b>	<b>40</b>
<b>Table 4.7 Jadwal Pertemuan Siklus II .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 4.8 Hasil Analisis Angket Pengendalian Diri Siswa Kelas VIII-1 Sesudah Pemberian Layanan Konseling Kelompok.....</b>	<b>48</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1 Angket sebelum Uji Validitas Pengendalian Diri**

**Lampiran 2 Lembaran Validitas**

**Lampiran 3 Angket Sesudah Uji Validitas Pengendalian Diri**

**Lampiran 4 Surat Pengesahan Judul**

**Lampiran 5 Surat Keterangan Izin Riset**

**Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Selesai Mengadakan Penelitian**

**Lampiran 7 Dokumentasi (Foto) Penelitian**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Siswa usia remaja adalah siswa yang mulai tumbuh dalam dirinya dorongan, akan kebutuhan adanya teman yang dapat mengerti dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari jati dirinya, yaitu mencari identitas yang diinginkan, bisa memiliki emosional yang stabil, harus mempunyai sikap untuk bertindak, dan dapat bertanggung jawab. Siswa usia remaja adalah mereka yang berada pada usia 12-18 tahun memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun. Usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun. Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli, bisa dilihat bahwa mulainya masa remaja relatif sama, tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi. Seiring perkembangan dan pertumbuhan fisik, terjadi pula perubahan dan perkembangan di dalam tubuhnya.

Masa kanak-kanaknya telah berakhir, berganti dengan kelenjar endokrin yang memproduksi hormon, sehingga menggalakan pertumbuhan organ seks yang tumbuh menuju kesempurnaan. Fase remaja merupakan perkembangan berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik. Misalnya badan melebar dan memanjang, sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu panjang, dimana organ seks pria ataupun wanita mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian.

Disamping itu meningkat pula dengan cepat berat dan tinggi badan. Sedangkan pada remaja pria mulai kelihatan (membesar) jaku dilehernya dan suara menjadi sangau/besar, dan mengalami mimpi basah, di samping itu bahunya bertambah lebar dan mulai tumbuh bulu di ketiak dan di atas bibir atasnya (kumis). Siswa yang berusia remaja seharusnya mulai dapat mengendalikan dirinya sendiri, dapat bertanggung jawab atas perbuatannya dan bisa mengontrol tingkah lakunya sebelum melakukan sesuatu, dapat lebih mandiri, menerima perubahan fisik dan mulai mengembangkan keterampilannya, mencapai kemandirian secara emosional sesuai kepribadian siswa usia remaja yang baik.

Kenyataannya ada siswa yang berusia remaja tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri, lebih sering diarahkan orang yang lebih dewasa karena mereka belum siap dan belum mampu berinteraksi dan mengembangkan keterampilannya, selain itu banyak siswa tidak dapat mengontrol tingkah laku, sehingga mereka tidak bisa tanggung jawab apa yang lebih dewasa atau para orang tua. Pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa usia remaja secara langsung akan menentukan keterampilan bergerak siswa dan secara tidak langsung akan mempengaruhi cara siswa melihat dirinya sendiri dan memandang orang lain, serta berpengaruh pada siswa untuk melakukan penyesuaian dengan dirinya maupun orang lain.

Ada siswa usia remaja yang dapat mengendalikan diri, dan banyak juga yang tidak bisa mengendalikan dan menyesuaikan dirinya. Pada usia remaja banyak terpengaruh dengan tingkah laku teman-teman sebayanya dan masih bingung dalam mencari identitas dirinya. Para siswa usia remaja lebih senang

untuk menonjolkan dirinya, cenderung anarkis atau lebih agresif agar dapat dikenal pada kalangannya, selain itu siswa juga senang berkelompok-kelompok atau membentuk gang-gang.

Seperti yang sudah saya amati disekolah Mts Negeri Lubuk Pakam siswa usia remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang sering diselingi dengan masa pubertas yakni masa dimana siswa ingin tahu lebih banyak tentang lawan jenis. Sisi positif yang terjadi pada masa pubertas adalah meningkatnya motivasi siswa dalam belajar di sekolah. Namun hal ini juga dapat mengurangi semangat siswa ketika suatu masalah datang yakni masalah patah hati karena putus cinta. Hal ini dapat mempengaruhi konsentrasi dan motivasi dalam kegiatan belajar.

Patah hati adalah salah satu masalah yang dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa usia remaja, saat siswa yang patah hati terkadang merasa sedih, bingung dan tidak tahu apa yang harus diperbuat, sebenarnya apa yang harus dilakukan saat lagi sedih atau kita lagi patah hati? Hal ini biasanya menjadi pertanyaan khususnya untuk para siswa usia remaja yang patah hati tidak jarang pelampiasannya sering dilakukan dengan banyak menangis, tidak mau makan, mengurung diri, malas bergabung dengan teman-teman lagi.

Hasil melalui wawancara singkat dengan Ibu Siti Syarah Aini S.Pd.I seharusnya di sekolah, selain melaksanakan proses belajar-mengajar sebaiknya para guru khususnya konselor dapat memperhatikan siswanya yang mengalami masalah seperti masalah patah hati. Konselor perlu memahami keadaan psikologi siswa usia remaja yang sedang mengalami patah hati. Dengan pemahaman ini diharapkan konselor dapat memberikan bantuan

secara tepat dan benar. Salah satunya adalah melalui proses hubungan interpersonal akan memungkinkan terwujudnya interaksi dengan siswa secara lebih bijak, penuh empati dan menjadi sosok yang menyenangkan di hadapan siswanya.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu peneliti yang bernama Rika Fitriana, Dra.Wirda Hanim,M.Psi, Drs.Djunaedi,M.Pd ada tahun 2014 yang berjudul “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Adlerian Terhadap Pengendalian Diri Siswa*”. Masalah dari penelitian ini adalah *pengendalian diri* siswa kelas VI sekolah dasar negeri jatinegara Jakarta Timur.Dalam penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok.Metode penelitian ini adalah metode *quasi eksperiment* dengan bentuk *Pretest – Posttest Control Group Design*.Teknik analisis data yang digunakan dalam menguji hipotesis pada penelitian ini adalah Mann Whitney U Test.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, disimpulkan bahwa pendekatan Adlerian dalam bentuk konseling kelompok berpengaruh secara positif terhadap pengendalian diri siswa kelas VI SDN Jatinegara.

Beranjak dari kenyataan bahwa belum semua siswa di sekolah dapat meningkatkan pengendalian dirinya patah hati, padahal ini sangat diperlukan dalam perkembangan kepribadian, sementara cara yang dilakukan untuk membantu mereka belum efektif, maka perlu untuk mengkaji apakah konseling kelompok dapat meningkatkan pengendalian diri siswa yang sedang patah hati. Untuk ini direncanakan penelitian yang berjudul **“Meningkatkan pengendalian diri ketika patah hati melalui layanan**

**konseling kelompok Kelas VIII MTs.Negeri Lubuk Pakam TA.2018/2019”.**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Siswa tidak mampu mengendalikan diri pada saat patah hati.
- 2) Kegiatan konseling kelompok dapat membantu siswa mengendalikan diri ketika patah hati.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah-masalah, perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah dalam penelitian ini agar masalah yang diteliti lebih jelas dan terarah.Masalah penelitian ini dibatasi pada peningkatan kemampuan mengendalikan diri ketika patah hati melalui konseling kelompok pada siswa kelas VIII MTs.Negeri Lubuk Pakam TA.2018/2019.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah penelitian, dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah konseling kelompok dapat meningkatkan pengendalian diri ketika patah hati pada siswa kelas VIII MTs.Negeri Lubuk Pakam TA.2018/2019.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memberikan pemahaman perasaan, pikiran, perilaku dan mengambil keputusan tentang meningkatkan pengendalian diri ketika patah hati melalui konseling kelompok pada siswa kelas VIII MTs.Negeri Lubuk Pakam TA.2018/2019.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1) Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan masukan untuk pengembangan disiplin ilmu khususnya dalam membantu siswa meningkatkan kemampuannya mengendalikan diri ketika patah hati melalui konseling kelompok pada siswa kelas VIII MTs.Negeri Lubuk Pakam TA.2018/2019.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan serta tambahan bagi pihak yang terkait dengan masalah yang diteliti dan berguna bagi pihak yang berminat pada masalah yang sama.

### 2) Manfaat Praktis

#### a) Bagi Guru BK

Sebagai bahan masukan dalam membantu siswa dalam mengendalikan diri ketika patah hati melalui konseling kelompok di sekolah.

#### b) Bagi Siswa

Sebagai bahan masukan bagi siswa siswi kelas VIII MTs.Negeri Lubuk Pakam untuk mengendalikan diri ketika sedang patah hati melalui konseling kelompok.

#### c) Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan dalam membantu siswa ketika patah hati melalui layanan yang lebih efektif.

d) Bagi Peneliti

Guna mengembangkan penalaran, membentuk pola pikir yang dinamis, sekaligus mengetahui kemampuan peneliti dalam menerapkan dan menangani pengendalian diri ketika patah hati melalui konseling kelompok tersebut.

e) Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling

Sebagai bahan referensi dalam menambah khazanah keilmuan khususnya mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling di UIN Medan.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kerangka Teori

##### 1. Pengendalian Diri

###### a) Pengertian Pengendalian Diri

Manusia adalah makhluk sosial yang pada umumnya saling membutuhkan antara yang satu dengan yang lainnya. Dalam berinteraksi dengan orang lain, individu akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap baik bagi dirinya maupun orang lain. Seringkali, individu kehilangan *control* dalam berbicara dan berperilaku. Adanya *control* diri berguna untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai hal buruk yang kemungkinan terjadi. *Control* diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi atau dorongan-dorongan yang berasal dari dalam dirinya. Oleh karena itu, *control* diri membantu kita agar dapat berperilaku dengan baik dan tidak menyimpang dari norma yang ada dimasyarakat.

ذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

*Artinya : "Jika kalian marah, diamlah." (HR. Ahmad dan Syuaib Al-Arnauth menilai Hasan lighairih).*

*Control* diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dan

melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu *conform* dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.<sup>1</sup>

*Control* diri diartikan sebagai kemampuan menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku yang impulsif.<sup>2</sup> *Control* diri secara spesifik berhubungan dengan usaha untuk mengarahkan perilaku, khususnya dalam menahan dorongan/impuls dan melawan gangguan atau godaan yang muncul.<sup>3</sup>

*Control* diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku *impulsive*.<sup>4</sup>

Menurut Berk, *Control* diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.<sup>5</sup>

Pengendalian diri adalah suatu keinginan dan kemampuan dalam menggapai kehidupan yang selaras, serasi dan seimbang pada hak dan kewajibannya sebagai individu dalam kehidupan keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Menurut latipah mengatakan bahwa pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui

---

<sup>1</sup>M.Nur dan Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta:Ar-Ruzz media. Hlm:22

<sup>2</sup>Meirina Ramadhani. 2013. *Penerapan Teknik Kontrol Diri Untuk Mengerangi Konsumsi Rokok Pada Kategori Perokok Ringan*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

<sup>3</sup>*Ibid*

<sup>4</sup>J.p.Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada, 1997), Hlm.316

<sup>5</sup>D. Gunarsa, (2004). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, hal. 251

pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki. Hal ini berarti kontrol diri untuk memahami keseluruhan khazanah pengungkapan diri baik yang positif maupun negatif sehingga individu menyadari apa yang bisa membangkitkan ekspresi-ekspresi positif maupun negatif didalam dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat dikemukakan bahwa pengendalian diri adalah suatu tingkah laku yang dapat mengontrol pikiran dan emosi, dan mampu mempertimbangkan sisi positif dan negatif sebelum mengambil keputusan pada diri sendiri. Pengendalian diri (*Self Regulation*) merupakan satu aspek penting dalam kecerdasan emosi (*Emotional Quotient*).Aspek ini penting sekali dalam kehidupan manusia sebab musuh terbesar manusia bukan berada diluar dirinya, namun justru berada didalam dirinya sendiri.<sup>6</sup>

#### **b) Jenis-Jenis Pengendalian Diri**

Menurut Block dan Block ada tiga jenis pengendalian diri yaitu:

- a. *Over control*, yaitu control yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.
- b. *Appropriate control*, yaitu untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. *Under control*, yaitu kecenderungan yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya secara tepat.<sup>7</sup>

Dari penjabaran jenis-jenis control diri maka, dapat diambil kesimpulan bahwa jenis control diri yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*.

---

<sup>6</sup><http://duniaku-suka.blogspot.com/2010/01/pengendalian-diri.html>. (diakses pada tanggal 02 februari 2018)

<sup>7</sup>M.Nur dan Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta:Ar-Ruzz media. Hlm:31

### c) Teknik-Teknik Pengendalian Diri

Skinner mengemukakan beberapa teknik yang dapat digunakan untuk melepaskan *control* diri yaitu:

#### a) Pengendalian dan Pertolongan Fisik

Proses dimana individu mengontrol tingkah laku dengan cara pengendalian fisik seseorang bersosialisasi dengan orang lain dengan melatih diri untuk menerima apa adanya, berusaha menghadapi permasalahan dengan cara pengendalian fisik terhadap suatu respon yang dikontrol. Eksistensi dan kekuatan tingkah laku dapat dijelaskan dengan menunjuk pada pengaruh lingkungan yang menghalangi respon.

#### b) Perubahan Stimulus

Selain membuat respon yang mungkin dan tidak mungkin, kita dapat membuat atau menghapus peluang. Dalam mengerjakannya kita memanipulasi baik satu hal yang mendatangkan ataupun yang membedakan stimulus.

#### c) Penggunaan Stimulus Aversif

Seseorang dapat mengontrol diri sendiri dengan menciptakan stimulus verbal yang mempunyai pengaruh pada diri. Kita, mengkondisikan reaksi aversif dalam diri kita dengan memadukan stimulus pada cara-cara yang tepat.<sup>8</sup>

### d) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Diri

---

<sup>8</sup>Lutfiana Fitri. 2011. *Pengaruh Interaksi Pembina Dengan Santri Terhadap Control Diri Santri Pondok Pesantren Tebuireng Jombang*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

Secara garis besar faktor pengendalian diri terdiri dari faktor eksternal dan internal. Dimana faktor eksternal, salah satunya terdapat dalam lingkungan keluarga terutama orangtua akan menentukan bagaimana kemampuan pengendalian diri seseorang. Pola asuh orangtua dalam menerapkan sikap disiplin kepada anaknya sejak dini dan orangtua bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsistensi ini yang dialami dan selalu diingat oleh anak hingga kemudian akan menjadi pengendalian diri bagi anak. Orangtua dalam ini menempati posisi penting dan sangat menentukan pembentukan kepribadian anak.

Faktor internal yang turut andil dalam kemampuan pengendalian diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan pengendalian dirinya. Selain itu kematangan berpikir juga mempengaruhi pengendalian diri. Salah satunya adalah kematangan kognitif, kematangan kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan masa kanak-kanak secara bertahap akan meningkatkan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol perilakunya.<sup>9</sup>

#### e) **Aspek-Aspek Pengendalian Diri**

Adapun aspek-aspek dalam pengendalian diri menurut Latifah 2011 terdapat aspek pengendalian diri, yaitu: *control* pikiran

---

<sup>9</sup><http://duniaku-suka.blogspot.com/2010/01/pengendalian-diri.html>.(diakses pada tanggal 02 februari 2018)

(*cognitive control*), *control* keputusan (*decisional control*), *control* perilaku (*behavioral control*).

*Control* pikiran (*cognitive control*) yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.

*Control* dalam mengambil keputusan (*decisional control*) adalah kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui.

*Control* perilaku (*behavioral control*) adalah kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

## **2. Patah Hati**

### **a) Pengertian Patah Hati**

Para ahli psikologi, khususnya para ahli psikologi sosial, melakukan kajian tentang cinta dan gangguannya, yang mengakibatkan patah hati. Patah hati adalah salah satu masalah yang dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa usia remaja, saat siswa yang patah hati terkadang merasa sedih, bingung dan tidak tahu apa yang harus diperbuat, sebenarnya apa yang harus dilakukan saat lagi sedih atau kita lagi patah hati? Hal ini biasanya menjadi pertanyaan khususnya untuk para siswa usia remaja yang patah hati tidak jarang

pelampiasannya sering dilakukan dengan banyak menangis, tidak mau makan, mengurung diri, malas bergabung dengan teman-teman lagi.<sup>10</sup>

Dalam hal ini seseorang mencintai orang lain karena dalam proses interaksi diantara dua pribadi dimulai dari seseorang memiliki ketertarikan dengan orang lain. Pengetahuan psikologi sosial tentang ketertarikan interpersonal dapat dimanfaatkan untuk dikembangkan sehingga orang dapat membangun hubungan interpersonal menjadi lebih baik dan pada kesempatan berikutnya dapat meningkatkan kualitas hidup.

Baron dan Byrne mendefinisikan cinta sebagai sebuah kombinasi emosi, kognisi dan perilaku yang ada dalam sebuah hubungan intim. Kajian psikologi tentang fenomena cinta dapat dibahas melalui kajian psikologi sosial, khususnya dalam bidang-bidang kajian psikologi sosial yang terkait dengan hubungan interpersonal. Psikologi hubungan interpersonal adalah bagian psikologi sosial yang mempelajari tentang aspek-aspek perilaku dan kejiwaan yang terkait dengan fenomena hubungan antara dua pribadi.<sup>11</sup>

Putusnya hubungan antarpribadi dapat menimbulkan perasaan bersalah. Jika yang putus itu adalah hubungan percintaan, dampaknya lebih berat dari pada hubungan persahabatan. Putus hubungan cinta (patah hati) dapat menimbulkan perasaan tidak tenang dan selalu menimbulkan perasaan sakit hati dan kemarahan. Reaksi orang terhadap memburuknya hubungan antarpribadi dapat berupa reaksi

---

<sup>10</sup>King AL. 2010, *Psikologi Umum (Buku 2)*, Jakarta: Salemba Humanika. Hal.37

<sup>11</sup>Sarwono, Sarlito Wirawan Dan Meinarno, Eko A. 2009, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika. Hal.29

yang aktif atau pasif dan masing-masing terdiri atas reaksi yang positif dan negatif.

- 1) Reaksi aktif yang positif (*voive*) adalah mengusahakan untuk memperbaiki hubungan itu
- 2) Reaksi aktif yang negatif (*exit*) adalah memutuskan untuk menyudahi hubungan itu
- 3) Reaksi pasif yang positif (*loyalty*) adalah menunggu perkembangan sampai membaik sendiri
- 4) Reaksi pasif yang negative (*neglect*) adalah mengabaikan hubungan itu dan menunggu sampai dengan sendirinya terjadi perkembangan yang memburuk.<sup>12</sup>

Mereka yang tidak mempunyai cukup keterampilan sosial (kurang dapat bergaul) biasanya melarikan diri ke khayalannya sendiri (menjadi pelamun) atau menjadi peminum alcohol atau penyalahgunaan obat. Sebagian yang lain lari ke music, tetapi hasilnya malah semakin depresi. Perlu dicatat juga bahwa tidak selamanya kesendirian dan kesepian berujung pada keputusan dan depresi. Adakalanya orang memerlukan kesendirian dan kesepian untuk karya-karya kreatif seperti yang dikemukakan oleh McIntosh.

Dapat dikutip kesimpulan bahwa tingginya tingkat patah hati pada siswa usia remaja karena cintanya ditolak menyadarkan kita bahwa hubungan yang diawali oleh cinta kasih tidak senantiasa lestari. Mengapa hubungan percintaan pada siswa usia remaja ini dapat

---

<sup>12</sup>Sarwono, Sarlito Wirawan, 2002. *Psikologi Sosial Individu Dan Teori-Teori Psikologi Sosial*, Jakarta: Balai Pustaka. Hal.32

berakhir atau ditolak. Jawaban yang paling mudah adalah karena salah satu pihak remaja merasa tidak puas terhadap hubungan mereka atau memang para siswa usia remaja belum seutuhnya dapat mengetahui peran cinta yang sesungguhnya.<sup>13</sup>

**b) Pengendalian diri ketika patah hati pada siswa**

Pengendalian diri ketika patah hati pada siswa usia remaja adalah kemampuan individu yang mengendalikan sakit emosionalnya atau penderitaan mendalam yang dirasakannya setelah kehilangan orang yang dicintai, karena putus berperan/cintanya ditolak, dan perilaku ini dikehendaki untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu. Dalam mengelola kekecewaan terhadap putusnya hubungan akrab dengan lawan jenis/dalam berpacaran, hal ini dapat diukur melalui indikator-indikator yang menyadari perasaan, menerima kekecewaan, dapat mengambil keputusan dan mengarahkan diri menjadi seorang mandiri.

Rusbult dan Zembrodt mengidentifikasi empat pola tanggapan yang disimpulkan berdasarkan lukisan pengalaman beberapa orang tentang hubungan percintaan pada siswa usia remaja.

- 1) Pembicaraan: orang akan mengutarakan masalah-masalahnya, mencoba mencari jalan ke luarnya, meminta bantuan konselor, mencoba mengubah dirinya sendiri atau pasangannya, atau melakukan tindakan-tindakan lain yang dapat membantu memperbaiki hubungan mereka.

---

<sup>13</sup>*Op,cit* hal

- 2) Kesetiaan : orang akan memberikan tanggapan pasif, seperti menunggu, berharap atau berdoa agar segalanya pulih kembali seiring dengan berlalunya waktu.
- 3) Penolakan : orang yang akan menunjukkan reaksi, seperti mengurangi waktu untuk bersama-sama, menghindar, memberikan perlakuan buruk pada pasangannya atau “membiarkan segalanya hancur”.
- 4) Pergi : orang akan mengakhiri atau menolak hubungan itu dengan meninggalkannya.

Jadi kesimpulan yang didapat ialah pengendalian diri ketika patah hati adalah kemampuan remaja dalam mengatasi perasaan kekecewaan karena putusnya hubungan berpacaran. Hal ini dapat diukur melalui indikator : kontrol pikiran (*cognitive control*), kontrol perasaan (*behavioral control*), kontrol keputusan (*decisional control*), kontrol perilaku (*behavioral control*).<sup>14</sup>

## **B. Konseling Kelompok**

### **1. Konseling Kelompok**

#### **a) Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk

---

<sup>14</sup>*Op.cit.* hal

membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.<sup>15</sup>

Apabila konseling perorangan menunjukkan layanan kepada individu atau klien orang perorangan, maka bimbingan dan konseling kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu. Layanan konseling kelompok yaitu layanan yang diselenggarakan dalam suasana kelompok dimana pembahasan masalah yang dialami anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok.<sup>16</sup>

Berikut ini adalah pengertian konseling kelompok menurut para ahli :

Menurut Prayitno layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlah minimal dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Dimana juga ada pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.<sup>17</sup>

Konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok orang (klien) dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh informasi dan pemahaman (topik) yang dibahasnya. Manakala konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok orang (klien)

---

<sup>15</sup>M.Edi Kurnanto,(2013), *Konseling Kelompok*, Bandung : Alfabeta, hal.8

<sup>16</sup>Abu Bakar M.Luddin, (2010).*Dasar-Dasar Konseling*. Medan:Cipta Pustaka Media Perintis, hal.153

<sup>17</sup>Prayitno dan Erman Amti, (2004).*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta. Hal.311

dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk pengetasan masalah pribadi yang dirasakan oleh masing-masing anggota kelompok.

Semua ciri konseling diciptakan dan dibina dalam suatu kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan keperihatinan pribadi kepada sesama anggota kelompok dan pada konselor. Klien adalah orang yang pada dasarnya tergolong normal yang menghadapi berbagai masalah yang memerlukan perubahan dalam struktur kepribadian untuk diatasi.<sup>18</sup>

Dari penjelasan tentang pengertian konseling kelompok itu sendiri dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses antara pribadi yang dinamis yang terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dan dibina dalam sebuah kelompok kecil yang mengungkapkan diri kepada sesama anggota kelompok dan pemimpin kelompok, dan didalam kelompok tersebut memberikan nilai-nilai positif dan memberikan pemecahan masalah yang terjadi.

#### **b) Tujuan dan Fungsi Konseling Kelompok**

Tujuan layanan konseling kelompok dimaksudkan secara umum tujuan adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa dan dinamika melalui teknik sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa berkembang secara optimal.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup>Abu Bakar M.Luddin, (2016), *Psikologi dan Konseling Keluarga*, Medan: Difa Grafika, hal.97

<sup>19</sup>Tohrin,(2013),*Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta : PT.RajaGrafindo, hal.173

Serta para anggota kelompok atau siswa memperoleh kesempatan dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialaminya dengan melalui dinamika kelompok. Anggota kelompok secara bersama-sama memperoleh informasi atau bahan dari narasumber (guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik secara individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan anggota masyarakat. Informasi atau bahan yang dimaksud juga dapat dipergunakan sebagai acuan untuk pengambilan keputusan.

Dengan memperlihatkan definisi konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan diatas, maka kita dapat mengatakan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif : yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif : yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada individu.<sup>20</sup>

### **c) Asas Konseling Kelompok**

Dalam kegiatan konseling kelompok yang dibahas adalah masalah pribadi seseorang khususnya masalah pribadi anggota kelompok. Oleh karena itu asas yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan konseling kelompok antara lain :

- 1) Asas Kerahasiaan

---

<sup>20</sup>*Op,cit*, hal. 9

Asas kerahasiaan artinya semua data atau keterangan yang diperoleh dari semua anggota harus dirahasiakan dan tidak boleh diketahui oleh orang lain.

2) Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan artinya agar semua anggota kelompok secara sukarela dan tidak secara terpaksa dapat mengemukakan permasalahannya, perasaannya serta aktif dalam pengentasan masalah yang muncul dalam sekelompok.

3) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan artinya dengan terus terang setiap anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahannya tanpa ditutup-tutupi.

4) Asas Kegiatan

Semua anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam upaya pengentasan masalah yang muncul dalam kelompok.

5) Asas Kenormatifan

Dalam membantu pengentasan masalah didasari dengan membantu pengentasan masalah disadari dengan rasa keikhlasan, rasa empati dan rasa tanggung jawab.<sup>21</sup>

**d) Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok**

Prosedur pelaksanaan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu:

---

<sup>21</sup>*Op,cit.* hal 118

- 1) Tahap pembentukan kelompok sering juga disebut dengan tahap awal dalam konseling kelompok. Tahap awal adalah saat-saat orientasi dan penggalian harapan atau keinginan anggotanya. Dalam tahap ini anggota mempelajari fungsi kelompok, memperjelas harapan-harapan mereka, mempertegas tujuan-tujuan mereka dan mencari posisinya dalam kelompok.
- 2) Tahap peralihan yaitu merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Peranan pemimpin kelompok, menerima suasana yang ada secara sadar dan terbuka tidak mempergunakan cara-cara bersifat langsung atau mengambil ahli kekuasaan, mendorong dibahasnya suasana perasaan, membuka diri sebagai contoh dan penuh empati.
- 3) Tahap kegiatan, yaitu tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek-aspek yang menjadi isi pengiringannya cukup banyak. Tahap ini ditandai adanya eksplorasi masalah-masalah yang nampak dengan tindakan yang efektif untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang dikehendaki.
- 4) Tahap pengakhiran merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan kelompok yang telah dicapai yang

dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih banjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.<sup>22</sup>

Dalam penyelenggaraan setiap layanan yang sudah dirinci tersebut, guru pembimbing perlu memperhatikan dan menerapkan :

- 1) Prosedur dan teknik-teknik masing-masing layanan secara tepat.
- 2) Asas-asas dan kode etik professional pembimbing dan konseling.
- 3) Kerjasama dengan pihak lain diluar sekolah, sesuai dengan peranan masing-masing pihak tersebut.<sup>23</sup>

### C. Penelitian Relevan

- 1) Penelitian (jurnal) yang berjudul *Hubungan AntaraTingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja* yang di tulis Dewi Retno Suminar dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Penelitian ini bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku kenakalan remaja.<sup>24</sup>
- 2) Penelitian (jurnal) yang berjudul *Hubungan Antara Self Control dengan internet addiction pada mahasiswa* yang ditulis Sari Dewi Yuhana Ningtyas dari Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini bahwa *self control* terhadap internet addiction pendidikan beradapada kategori rendah, hal ini berarti mahasiswa kurang mampu mengontrol

---

<sup>22</sup>*Op,cit.* hal.150-171

<sup>23</sup>Tarmizi, (2011), *Pengantar Bimbingan Konseling*, Medan : Perdana Publishing, hal.145

<sup>24</sup>Dewi Retno Suminar. *Hubungan AntaraTingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja*,Jurnal Vol.3, No.1 2014

perilaku dalam bermain internet yang berlebihan, kurang mampu dalam mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik terhadap internet.<sup>25</sup>

- 3) Penelitian (jurnal) yang berjudul *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Adlerian Terhadap Pengendalian Diri* yang ditulis Rika Fitriana mahasiswajurusan bimbingan konseling FIP UNI. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Adlerian* dapat digunakan untuk siswa serta konseling kelompok dengan pendekatan *Adlerian* dapat meningkatkan pengendalian diri dan berpengaruh secara positif terhadap pengendalian diri siswa.<sup>26</sup>
- 4) Penelitian (jurnal) yang berjudul *Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswayang* ditulis oleh Dra.Titin Indah Pratiwi, M.Pd. Dosen Program Studi BK, Jurusan PPB, FIP, Universitas Negeri Surabaya. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pengendalian diri pada semua anggota kelompok antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok rasional emotif perilaku.<sup>27</sup>

#### **D. Kerangka Berfikir**

Patah hati adalah suatu metafora umum yang digunakan untuk menjelaskan gangguan emosional atau penderitaan mendalam yang

---

<sup>25</sup>Sari Dewi Yuhana Ningtyas. *Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja*, Jurnal Vol.5, No.3 2016

<sup>26</sup>Rika Fitriana. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Adlerian Terhadap Pengendalian Diri*, Jurnal Vol.7, No.5 2014

<sup>27</sup>Dra.Titin Indah Pratiwi, *Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa*, Jurnal Vol.2, No.9 2010

dirasakan seseorang setelah kehilangan orang yang dicintai, terpisah secara fisik atau penolakan cinta. Patah hati dapat menyebabkan perasaan bersalah. Jika yang putus itu adalah hubungan percintaan, dampaknya lebih berat dari pada hubungan persahabatan. Putus hubungan cinta yang membutuhkan bantuan dapat menimbulkan perasaan tidak tenang dan selalu menimbulkan perasaan sakit hati dan kemarahan. Patah hati perlu dikendalikan supaya tidak bermasalah atau kehidupan efektif sehari-hari tidak terganggu. Kenyataan ada siswa yang tidak dapat mengendalikan diri ketika patah hati sehingga mengalami masalah. Konseling kelompok dapat digunakan membantu siswa meningkatkan pengendalian diri dengan pendekatan elektik sehingga siswa dapat merubah pikiran irrasional menjadi rasional dan tingkah laku salah suai menjadi sesuai.

Dalam kondisi patah hati siswa sudah dapat mengontrol pikiran, perasaan dan tindakan sehingga ia dapat efektif dalam kehidupan sehari-hari.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini dilaksanakan dengan penelitian tindakan (action research), jenis penelitian ini dilaksanakan dengan tahapan : mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata. Pada penelitian ini tindakannya adalah konseling kelompok.<sup>28</sup>

#### **B. Subjek Penelitian**

Subyek penelitian ini adalah siswa Kelas VIII MTs.Negeri Lubuk Pakam berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil instrumen meningkatkan pengendalian diri ketika patah hati ditentukan 8 siswa yang mengikuti konseling kelompok, didalamnya terdapat 4 siswa yang kurang dapat mengatasi masalah dan 4 orang lagi yang cukup bisa mengatasi masalahnya, supaya didalamnya terjadi dinamika kelompok. Dalam demikian besar subjek penelitian ini adalah 8 orang.

#### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### 1) Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah MTs.Negeri Lubuk Pakam.

##### 2) Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Semester II tahun ajaran 2018/2019 dimulai bulan Agustus 2018.

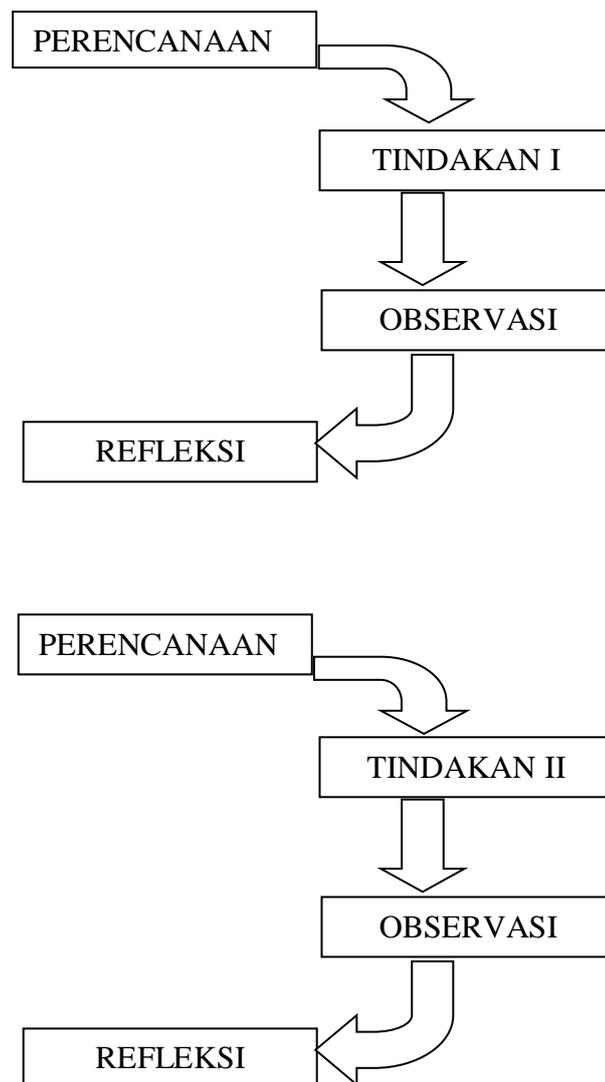
---

<sup>28</sup>Wijaya Kusumah, (2010), *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Indeks, hal. 9

#### D. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) dengan model siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap yaitu : Perencanaan, Tindakan, Observasi, dan Refleksi.

Keempat tahap tersebut disajikan dalam gambar berikut:<sup>29</sup>



**Gambar 3. 1 Proses Penelitian Tindakan Kelas**

---

<sup>29</sup> Salim, (2017), Penelitian Tindakan Kelas, Medan : perdana publishing, hal 39.

## 1) Siklus I

### 1. Perencanaan

- a) Menyiapkan rancangan pelaksanaan konseling kelompok I siklus
- b) Menyediakan format penilaian RPKK
- c) Menyediakan laporan angket pengendalian diri
- d) Menetapkan target keberhasilan
- e) Penentuan jadwal dan tempat konseling

### 2. Tindakan

Melaksanakan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan diri ketika patah hati pada siswa dalam kegiatan sehari-hari.

### 3. Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses konseling kelompok dengan menganalisis RPKK. Kemudian analisis dilakukan pada pengentasan masalah mengendalikan diri ketika patah hati berdasarkan catatan verbatim dialog konseling kelompok. Kemudian menganalisis peningkatan kemampuan diri ketika patah hati.

### 4. Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang didapatkan. Jika hasil diperoleh belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada siklus 2.

## 2) Siklus II

### 1. Perencanaan

Pada tahap ini konselor mempersiapkan kegiatan untuk menindak lanjuti hasil penelitian pada siklus II.

### 2. Tindakan

Melaksanakan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan diri ketika patah hati pada siswa dalam kegiatan sehari-hari. Pertemuan dilaksanakan berdasarkan rancangan RPKK.

### 3. Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses konseling kelompok dengan menganalisis RPKK. Kemudian analisis dilakukan pada pengentasan masalah mengendalikan diri ketika patah hati berdasarkan catatan verbatim dialog konseling kelompok.

### 4. Refleksi

Setelah melakukan observasi dilakukan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang didapatkan pada siklus II ini. Jika hasil yang diperoleh sudah mencapai target yang ditetapkan sehingga penelitian sampai pada siklus II.<sup>30</sup>

## E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini ada beberapa teknik atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan data, yaitu :

---

<sup>30</sup>Agus Irianto, (2007), *Statistika Konsep Dasar dan Aplikasinya*, Jakarta: Kencana, hal.38.

## 1) Angket

Angket adalah suatu daftar pertanyaan atau pernyataan tentang topik tertentu yang diberikan kepada subyek. Baik secara individu atau kelompok untuk mendapatkan informasi tertentu, seperti preferensi, keyakinan, minat, perilaku dan sebagainya.<sup>31</sup> Angket ini diberikan diawal pelaksanaan siklus untuk mengetahui seberapa tingkatan mengenai kemampuansiswa dalam mengendalikan diri sendiri.

**Tabel 3.1**

**Pengukuran Skala *Likert***

No	Penilaian	Skor
1	Sangat Setuju	4
2	Setuju	3
3	Tidak Setuju	2
4	Sangat Tidak Setuju	1

## 2) Observasi

Observasi merupakan suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis dan disengaja diadakan dengan menggunakan alat indra(terutama mata) atas kejadian – kejadian yang langsung dapat ditangkap pada waktu kejadian berlangsung.<sup>32</sup>

Observasi adalah pengujian dengan maksud atau tujuan tertentu mengenai sesuatu, khususnya dengan tujuan untuk mengumpulkan

---

<sup>31</sup>Syahrul dan Salim, (2014), *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapustaka Media, hal. 135

<sup>32</sup>Bimo Walgito, (2010), *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, Yogyakarta : Penerbit Andi, hal. 61

fakta, satu skor atau nilai, satu verbalisasi atau pengungkapan dengan kata – kata segala sesuatu yang telah diamati.<sup>33</sup>

### 3) Dokumentasi

Sumber dokumentasi dibedakan menjadi dua macam yaitu dokumentasi resmi, termasuk surat keputusan dan surat intruksi yang dikeluarkan oleh kantor atau organisasi yang bersangkutan. Dan sumber dokumentasi tidak resmi berupa surat pribadi yang memberikan informasi kuat terhadap surat kejadian.<sup>34</sup>

## **F. Teknik Analisis Data**

Pada penelitian ini penulis menggunakan analisis data deskriptif kualitatif yaitu menjelaskan tentang pengendalian diri ketika patah hati dari hasil pengamatan konselor melalui pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama proses konseling kelompok berlangsung hingga tahap akhir.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup>Kartono, Kartini, (2011), Kamus Lengkap Psikologi J.P. Chaplin, Jakarta : Rajawali Pers, hal. 335

<sup>34</sup>Sukardi, (2013), *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, hal. 81

<sup>35</sup>Meleong, (2000), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya, Hal.3

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Temuan Umum**

Penelitian yang telah dilakukan di MTs Negeri Lubuk Pakam, dengan data yang diperoleh sebagai berikut:

##### **1. Profil MTs. Negeri Lubuk Pakam**

Nama Sekolah	: MTs Negeri Lubuk Pakam
NSM	: 121112070002
NPSN	: 10264213
SK Penegerian Madrasah	: No. 515 A, tanggal 25 Nopember
Akreditasi Madrasah	: Peringkat A Tahun 2011
Alamat Madrasah	: Jl. Karya Agung Komplek Pemkab Deli Serdang
Tahun Berdiri	: 1995
NPWP	: 00.434. 891. 8-125.000
Nama Kepala Madrasah	: M. Syukur Harahap S, Pd. I, M.A
Kepemilikan Tanah	: Pemerintah Daerah Tingkat II Deli serdang
Status Tanah	: Bersertifikat
Luas Tanah	: 5000 m <sup>2</sup>

##### **2. Visi dan Misi MTs. Negeri Lubuk Pakam**

Adapun Visi sekolah adalah :

sekolah Tangguh dalam IMTAQ, unggul dalam IPTEK, kreatif dalam BERKARYA, dan peduli terhadap lingkungan.

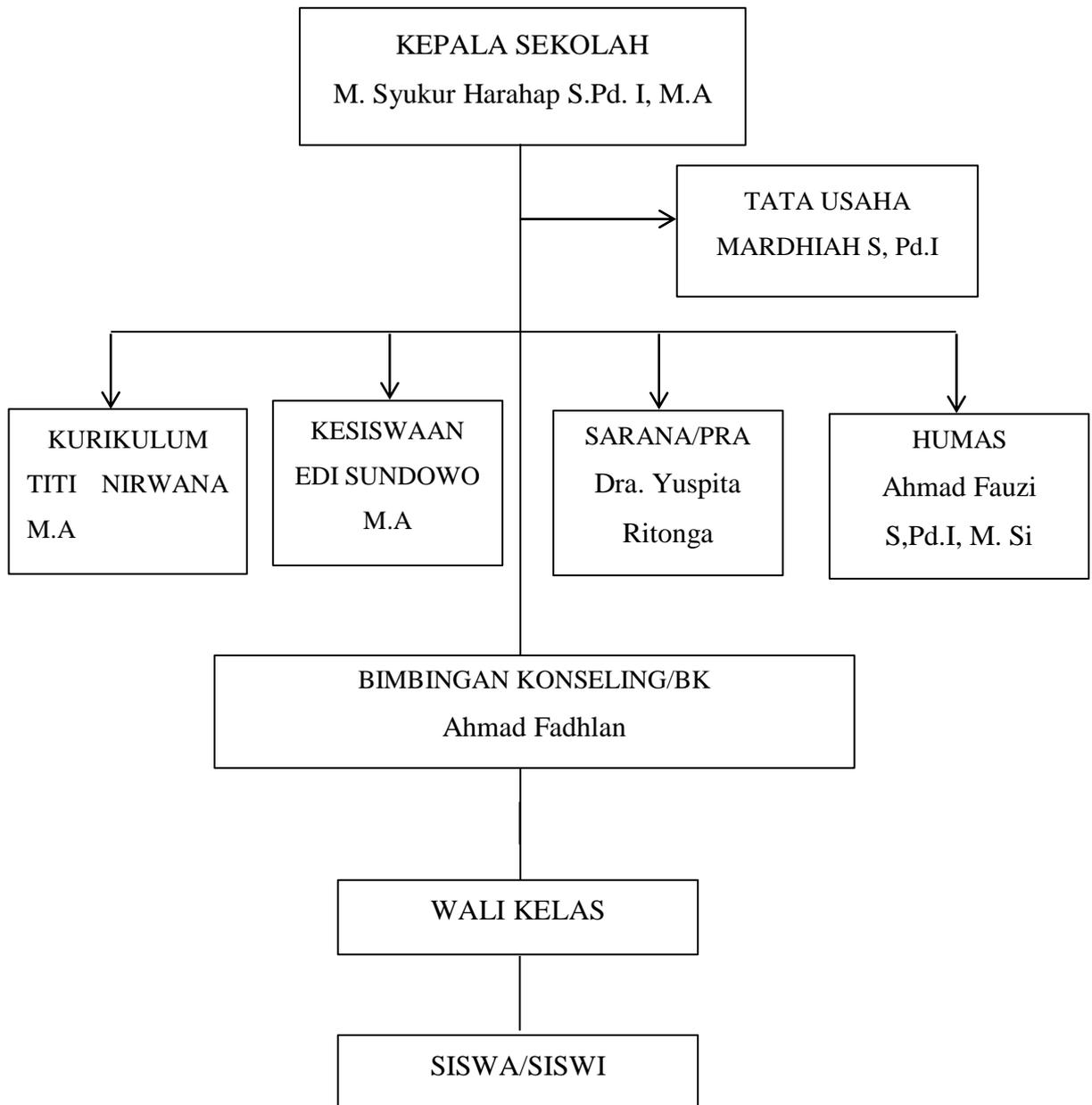
Adapun Misi sekolah adalah:

- a. Melaksanakan pendidikan karakter dengan membina watak dan akhlakul karimah.
- b. Menyelenggarakan pembelajaran sesuai dengan kurikulum.
- c. Melaksanakan pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan.
- d. Meningkatkan prestasi belajar siswa agar mampu bersaing secara global.
- e. Membina warga madrasah untuk disiplin dan berdedikasi tinggi.
- f. Membudayakan minat baca warga madrasah.
- g. Melengkapi sarana-prasarana pembelajaran dan mengoptimalkan sumber belajar.
- h. Menumbuh-kembangkan keterampilan siswa.
- i. Mewujudkan lingkungan madrasah yang asri (aman, sejuk, ringan, dan indah).

### **3. Struktur Organisasi MTs. Negeri Lubuk Pakam**

Berikut struktur umum organisasi MTs. Negeri Lubuk Pakam yang selanjutnya diberikan limpahan wewenang kepada setiap bagian untuk menjalankan operasional masing-masing dalam memajukan dan mengembangkan pendidikan MTs. Negeri Lubuk Pakam.

Struktur Organisasi  
MTs. Negeri Lubuk Pakam



**Gambar 4.1. Struktur Organisasi MTs. Negeri Lubuk Pakam**

#### 4. Sarana dan Prasarana

No	Keterangan Gedung	Jumlah	Keadaan / Kondisi				
			Baik	Rusak Ringan	Rusak Berat	Luas m2	Ket.
1	Ruang Kelas	24	24			1728	
2	Ruang Perpustakaan	1	1			100	
3	Ruang Laboratorium IPA	1	1			100	
4	Ruang Laboratorium Komputer	1	1			45	
5	Ruang Klinik M-M	1	1			36	
6	Ruang Kepala	1	1			44	
7	Ruang Guru	1	1			96	
8	Ruang PKM	1	1			4	
9	Mushola	1	1			85	
10	Ruang Uks	1	1			28	
11	Ruang BP/BK	1	1			20	
12	Gudang	1	1			16	
13	Ruang Sirkulasi	-				-	
14	Ruang Kamar Mandi Kepala	1	1			3	
15	Ruang Kamar Mandi Guru	2	2			6	
16	Ruang Kamar Mandi Siswa Putra	6	6			18	
17	Ruang Kamar Mandi Siswa Putri	7	7			21	
15	Halaman/Lapangan OlahRaga	1	1			1054	

Tabel 4.2. Sarana dan Prasarana MTs Negeri Lubuk Pakam  
Tahun Ajaran 2018/2019

#### 5. Data Guru dan Siswa

No	Pengelola	Lk	Pr	Jumlah
Tenaga Pendidik				
1	Guru PNS	11	33	44
2	Guru DPK		1	1
3	Guru Honorer	4	6	10
Tenaga Pendidik				
4	PNS	1	1	3
5	Honorer		3	3
JUMLAH		17	44	51

Tabel 4.3. Keadaan Tenaga Pendidik dan Kependidikan MTs Negeri Lubuk  
Pakam Tahun Ajaran 2018/2019

No	Keadaan Kelas Siswa	T.P 2018/2019			
		Jlh Rombel	Lk	Pr	Jlh
1	Kelas VII	8	125	167	292
2	Kelas VIII	10	135	184	319
3	Kelas IX	8	134	159	293
JUMLAH		26	394	510	904

Tabel 4.4. Keadaan Siswa-Siswi MTs Negeri Lubuk Pakam  
Tahun Ajaran 2018/2019

## B. Temuan Khusus

Untuk melakukan uji hipotesis laporan dari hasil penelitian dalam bab ini, peneliti menyajikan dengan tampilan analisis deskriptif dari data yang sudah diperoleh. Peneliti memperoleh data yang diperlukan berasal dari subjek serta objek penelitian, informasi yang diperoleh maupun peristiwa – peristiwa yang terjadi pada saat penelitian berlangsung.

Dalam hal ini, peneliti mengambil kesempatan untuk mendapatkan data yang akurat berdasarkan penelitian yang dilakukan yakni Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling kepada sasaran penelitian yang terjadi dalam tindakan, hasil observasi, refleksi serta evaluasi yang dilakukan. Berdasarkan data yang diperoleh maka peneliti melakukan penelitian tindakan yang mengacu kepada kegiatan layanan konseling kelompok.

### 1. Hasil Penelitian Sebelum Tindakan

Langkah awal yang peneliti lakukan sebelum melakukan penelitian adalah mengidentifikasi terhadap masalah yang akan diteliti dengan

melakukan penilaian dari hasil instrumentasi angket yang telah diberikan pada siswa kelas VIII-1 MTs Negeri Lubuk Pakam yang berjumlah 30 orang. Setelah angket terkumpul dan dianalisis, didapatkan 8 siswa yang memiliki skor terendah yang akan dijadikan subjek penelitian.

Berikut hasil analisis angket pengendalian diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok:

**Tabel 4.1**  
**Hasil analisis angket seluruh siswa kelas VIII-1**

No	Nama Siswa	Hasil yang diperoleh	Kategori
<b>Kelas VIII-1</b>			
<b>1</b>	<b>AA</b>	<b>105</b>	<b>Rendah</b>
2	AS	113	Rendah
<b>3</b>	<b>APT</b>	<b>92</b>	<b>Sangat Rendah</b>
4	CIS	139	Tinggi
5	DT	125	Sedang
6	DSS	103	Rendah
7	FHA	109	Rendah
8	FB	137	Tinggi
<b>9</b>	<b>FVU</b>	<b>98</b>	<b>Sangat Rendah</b>
10	IW	143	Tinggi
<b>11</b>	<b>IBK</b>	<b>104</b>	<b>Rendah</b>
<b>12</b>	<b>LW</b>	<b>85</b>	<b>Sangat Rendah</b>
13	MSA	108	Rendah
14	MFS	149	Tinggi
<b>15</b>	<b>MRB</b>	<b>89</b>	<b>Sangat Rendah</b>
16	MR	139	Tinggi
17	NS	136	Tinggi
18	NRP	136	Tinggi
19	PR	140	Tinggi
20	RHN	126	Sedang
21	RRB	132	Sedang
22	RAA	130	Sedang
23	SRP	139	Tinggi
24	SA	117	Rendah
25	SAP	135	Sedang
<b>26</b>	<b>SW</b>	<b>98</b>	<b>Sangat Rendah</b>
27	SA	116	Rendah

28	WW	100	Sangat Rendah
29	YA	135	Sedang
30	ZS	134	Sedang

Keterangan:

Skor 85 – 101 = Sangat Rendah

Skor 102 – 118 = Rendah

Skor 119 – 135 = Sedang

Skor 136 – 152 = Tinggi

Berdasarkan data di atas ada 9 siswa yang memiliki pengendalian diri yang tinggi, 7 siswa memiliki pengendalian diri yang sedang, 8 siswa memiliki pengendalian diri rendah dan 6 siswa memiliki pengendalian diri sangat rendah. Sehingga 6 siswa yang memiliki pengendalian diri sangat rendah ikut serta dalam layanan konseling kelompok dan ditambahkan 2 orang siswa lagi dari siswa kategori rendah sehingga berjumlah 8 orang siswa.

Maka hasil angket sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan jumlah subjek 8 siswa dapat dirincikan dalam tabel berikut.

**Tabel 4.2**

**Hasil analisis angket pengendalian diri siswa kelas VIII-1  
sebelum pemberian layanan konseling kelompok**

No	Nama Siswa	Hasil yang diperoleh	Kategori
----	------------	----------------------	----------

1	AA	105	Rendah
2	APT	92	Sangat rendah
3	FVU	98	Sangat rendah
4	IBK	104	Rendah
5	LW	85	Sangat rendah
6	MRB	89	Sangat rendah
7	SW	98	Sangat rendah
8	WW	100	Sangat rendah

Untuk mengetahui kategori hasil jawaban sub variabel secara keseluruhan, perlu di tentukan terlebih dahulu intervalnya. Besarnya interval diperoleh dari skor tertinggi dikurangi skor terendah, kemudian dibagi jumlah keseluruhan alternatif jawaban. Berdasarkan cara tersebut diperoleh interval untuk kategori jawaban yaitu:

$$I = \frac{Nt - Nr}{K}$$

Keterangan:

Nt = Nilai Tertinggi

Nr = Nilai Terendah

K = Kategori

I = Interval Skor

Dapat di jelaskan bahwa untuk penggolongan kategori hasil sub variabel secara keseluruhan adalah:

$$I = \frac{149-85}{4} = 16$$

## 2. Hasil Penelitian Sesudah Tindakan Siklus 1

### a. Perencanaan

Setelah menemukan dan menentukan subjek penelitian berdasarkan angket pengendalian diri yang telah diberikan, peneliti mengadakan kesepakatan awal dengan siswa yang akan menjadi anggota kelompok (AK) dalam layanan konseling kelompok, siswa yang akan menjadi anggota kelompok sebanyak 8 orang dari kelas VIII-1 dan dua siswa diantaranya merupakan siswa yang direkomendasikan oleh guru BK. Dan adapun 8 siswa yang akan menjadi anggota kelompok ialah AA, APT, FVU, IBK, LW, MRB, SW, WW. Pada tahap perencanaan, peneliti menyediakan alat tulis dan buku untuk mencatat segala aktifitas yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok. Peneliti juga menyediakan RPL dan Laiseg (Penilaian Segera) pada pemberian layanan konseling kelompok. Berikut jadwal pertemuan siklus I:

**Tabel 4.3**  
**Jadwal Pertemuan Siklus 1**

No	Tanggal	Jadwal Pertemuan Siklus I			KET
		Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III	
1	30 Agustus 2018	✓			
2	06 Sept 2018		✓		

## **b. Tindakan**

Pada tahap tindakan, peneliti melakukan pemberian layanan konseling kelompok dengan cara membuat satu kelompok dan melingkar, pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan 2 kali pertemuan dengan langkah sebagai berikut:

### **Pertemuan I**

Pada pertemuan pertama peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok sesuai dengan rencana yang dirancang. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan pada tanggal 30 agustus 2018 di ruang kelas VIII-1 MTs Negeri Lubuk Pakam dengan suasana yang nyaman selama lebih kurang 40 menit, berikut dijelaskan tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok:

#### 1. Tahap pembentukan

Menerima kehadiran anggota secara terbuka, lebih menekankan dalam menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok serta melakukan permainan untuk mencairkan suasana.

#### 2. Tahap peralihan

Lebih mampu dalam mengkondisikan anggota kelompok (AK) agar siap melanjutkan ke tahap kegiatan dan menanyakan kesiapan anggota kelompok (AK) untuk tahap kegiatan.

#### 3. Tahap kegiatan

Dalam tahap kegiatan ini Setiap anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapat bantuan kelompok untuk

pengentasannya. Dimana anggota kelompok (AK) memilih masalah mana yang hendak dibahas dan di entaskan pertama, kedua, ketiga dst. Setelah permasalahan diangkat menjadi pembahasan dalam kegiatan ini, selanjutnya mempersilahkan AK (anggota kelompok yang masalah dibahas) memberikan gambaran yang lebih rinci masalah yang dialaminya. Dan seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah klien melalui berbagai cara, seperti bertanya, menjelaskan, mengkritisi, memberi contoh, mengemukakan pengalaman pribadi, menyarankan. Serta memberikan kesempatan kepada AK untuk merespon apa-apa yang ditampilkan oleh rekan-rekan kelompok.

#### 4. Tahap kesimpulan/pengakhiran

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan yaitu menyampaikan hasil dari pembahasan topik permasalahan yang di angkat “pengendalian diri”, mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan, seperti kesan dari anggota kelompok untuk meningkatkan kemampuan peneliti menjadi fasilitator (PK) dalam pelaksanaan konseling kelompok, dan membahas kegiatan konseling kelompok.

## **Pertemuan II**

Pada pertemuan kedua peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok sesuai dengan rencana yang dirancang. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan pada tanggal 06 Seotember 2018 di ruang kelas VIII-1 MTs Negeri lubuk pakam dengan suasana yang nyaman

selama lebih kurang 40 menit, berikut dijelaskan tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok:

1. Tahap pembentukan

Menerima kehadiran anggota secara terbuka, lebih menekankan dalam menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok serta melakukan permainan untuk mencairkan suasana.

2. Tahap peralihan

Lebih mampu dalam mengkondisikan anggota kelompok (AK) agar siap melanjutkan ke tahap kegiatan dan menanyakan kesiapan anggota kelompok (AK) untuk tahap kegiatan.

3. Tahap kegiatan

Dalam tahap kegiatan ini Setiap anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapat bantuan kelompok untuk pengentasannya. Dimana anggota kelompok (AK) memilih masalah mana yang hendak dibahas dan di entaskan pertama, kedua, ketiga dst. Setelah permasalahan diangkat menjadi pembahasan dalam kegiatan ini, selanjutnya mempersilahkan AK (anggota kelompok yang masalah dibahas) memberikan gambaran yang lebih rinci masalah yang dialaminya. Dan seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah klien melalui berbagai cara, seperti bertanya, menjelaskan, mengkritisi, memberi contoh, mengemukakan pengalaman pribadi, menyarankan. Serta memberikan kesempatan kepada AK untuk merespon apa-apa yang ditampilkan oleh rekan-rekan kelompok.

4. Tahap kesimpulan/pengakhiran

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan yaitu menyampaikan hasil dari pembahasan topik permasalahan yang di angkat “pengendalian diri”, mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan, seperti kesan dari anggota kelompok untuk meningkatkan kemampuan peneliti menjadi fasilitator (PK) dalam pelaksanaan konseling kelompok, dan membahas kegiatan konseling kelompok.

#### **c. Observasi**

Observasi dilakukan selama tindakan berlangsung dalam dua kali pertemuan, peneliti mengobservasi kegiatan pada siklus I. Setelah melaksanakan layanan konseling kelompok, maka peneliti mengemukakan belum adanya peningkatan pengendalian diri siswa di sekolah.

Dari hasil penelitian tindakan yang sudah dilakukan dari pada siklus I belum terlihat adanya peningkatan, maka penelitian tindakan dilanjutkan pada siklus II.

#### **d. Refleksi**

Pada tahapan ini peneliti melakukan refleksi dan mengevaluasi semua tahap kegiatan yang telah dilakukan mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan kegiatan, tindakan, observasi, hingga refleksi. Selain itu, peneliti juga memberikan laseg kepada siswa (anggota kelompok) sehingga peneliti juga mengetahui hal-hal yang berkembang pada diri siswa (anggota kelompok). Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh data sebagai berikut:

- a. Siswa (anggota kelompok) memahami layanan konseling kelompok dan bersemangat untuk melakukan tindakan terhadap

siswa yang tidak bisa mengendalikan diri agar siswa (anggota kelompok) dapat meningkatkan pengendalian diri.

- b. Dari 8 siswa yang menjadi anggota kelompok (AK) belum ada peningkatan terjadi
- c. Berdasarkan tahap refleksi siklus I penelitian dapat dilanjutkan ke siklus II untuk meningkatkan pengendalian diri siswa.

### **3. Hasil Penelitian Sesudah Tindakan Siklus II**

#### **a. Perencanaan**

Pada tahap perencanaan pada siklus II peneliti menyediakan alat tulis dan buku untuk mencatat segala aktifitas yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok berlangsung. Peneliti juga menyediakan RPL dan laijapan pada pemberian layanan konseling kelompok pertemuan satu pada siklus II. Berikut jadwal pertemuan pemberian layanan konseling kelompok:

**Table 5.1**

**Jadwal Pertemuan Siklus II**

<b>No</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Jadwal Pertemuan Siklus II</b>		<b>KET</b>
		<b>Pertemuan I</b>	<b>Pertemuan II</b>	
1	10Sept 2018	✓		

2	13Sept 2018		✓	
---	-------------	--	---	--

## **b. Tindakan**

Peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok sesuai dengan rencana yang dirancang pada siklus II.

### **Pertemuan I**

Pada pertemuan pertama peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok sesuai dengan rencana yang dirancang. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan pada tanggal 10 September 2018 di ruang kelas VIII-1 MTs Negeri Lubuk Pakam dengan suasana yang nyaman selama lebih kurang 40 menit, berikut dijelaskan tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok:

#### 1. Tahap pembentukan

Menerima kehadiran anggota secara terbuka, lebih menekankan dalam menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok serta melakukan permainan untuk mencairkan suasana.

#### 2. Tahap peralihan

Lebih mampu dalam mengkondisikan anggota kelompok (AK) agar siap melanjutkan ke tahap kegiatan dan menanyakan kesiapan anggota kelompok (AK) untuk tahap kegiatan.

#### 3. Tahap kegiatan

Dalam tahap kegiatan ini Setiap anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapat bantuan kelompok untuk

pengentasannya. Dimana anggota kelompok (AK) memilih masalah mana yang hendak dibahas dan di entaskan pertama, kedua, ketiga dst. Setelah permasalahan diangkat menjadi pembahasan dalam kegiatan ini, selanjutnya mempersilahkan AK (anggota kelompok yang masalah dibahas) memberikan gambaran yang lebih rinci masalah yang dialaminya. Dan seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah klien melalui berbagai cara, seperti bertanya, menjelaskan, mengkritisi, memberi contoh, mengemukakan pengalaman pribadi, menyarankan. Serta memberikan kesempatan kepada AK untuk merespon apa-apa yang ditampilkan oleh rekan-rekan kelompok.

#### 4. Tahap kesimpulan/pengakhiran

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan yaitu menyampaikan hasil dari pembahasan topik permasalahan yang di angkat “pengendalian diri”, mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan, seperti kesan dari anggota kelompok untuk meningkatkan kemampuan peneliti menjadi fasilitator (PK) dalam pelaksanaan konseling kelompok, dan membahas kegiatan konseling kelompok.

## **Pertemuan II**

Pada pertemuan kedua peneliti melaksanakan pengisian angket yang kedua untuk melihat peningkatan yang terjadi pada siswa setelah pemberian layanan konseling kelompok pada tanggal 13 September 2018 di ruang kelas VIII-1 MTs Negeri Lubuk Pakam dengan suasana yang nyaman selama lebih kurang 40 menit.

Berikut hasil analisis angket pengendalian diri siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok:

**Tabel 4.2**  
**Hasil analisis angket pengendalian diri siswa kelas VIII-1**  
**sesudah pemberian layanan konseling kelompok**

No	Nama Siswa	Hasil yang diperoleh	Kategori
1	AA	70	Sangat Rendah
2	APT	102	Tinggi
3	FVU	97	Tinggi
4	IBK	105	Tinggi
5	LW	103	Tinggi
6	MRB	98	Tinggi
7	SW	93	Sedang
8	WW	98	Tinggi

Keterangan:

Skor 70 – 78 = Sangat Rendah

Skor 79 – 87 = Rendah

Skor 88 – 96 = Sedang

Skor 97 – 105 = Tinggi

Untuk mengetahui kategori hasil jawaban sub variabel secara keseluruhan, perlu di tentukan terlebih dahulu intervalnya. Besarnya interval diperoleh dari skor tertinggi dikurangi skor terendah, kemudian dibagi jumlah keseluruhan alternatif jawaban. Berdasarkan cara tersebut diperoleh interval untuk kategori jawaban yaitu:

$$I = \frac{Nt - Nr}{K}$$

Keterangan:

Nt = Nilai Tertinggi

Nr = Nilai Terendah

K = Kategori

I = Interval Skor

Dapat di jelaskan bahwa untuk penggolongan kategori hasil sub variabel secara keseluruhan adalah:

$$I = \frac{105-70}{4} = 16$$

### **c. Observasi**

Observasi dilakukan selama melakukan tindakan, peneliti mengamati kegiatan pada siklus II. Setelah melaksanakan layanan konseling kelompok, maka peneliti mengemukakan adanya peningkatan pengendalian diri siswa di sekolah.

Hasil dari angket diperoleh 7 siswa yang berada pada kategori pengendalian diri tinggihan 1 orang siswa tetap pada kategori tidak bisa mengendalikan diri. Maka hasil siklus II sudah terjadi peningkatan pengendalian diri siswa. Pada siklus II ini sudah terjadi peningkatan yang signifikan yang membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan pengendalian diri siswa.

### **d. Refleksi**

Pada tahapan ini peneliti mengevaluasi semua tahap kegiatan yang telah dilakukan mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan

kegiatan./tindakan, observasi, hingga refleksi. Selain itu, peneliti juga memberikan laiopen kepada siswa (anggota kelompok) sehingga peneliti juga mengetahui hal-hal yang berkembang pada diri siswa (anggota kelompok). Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh data sebagai berikut:

- a. Dari 8 siswa yang menjadi anggota kelompok (AK) ada 7 siswa yang sudah mencapai kategori tinggidan1 siswa tetap kategori rendah artinya meningkatkan pengendalian diri siswa telah berada pada kategori keberhasilan penelitian.
- b. Siswa yang berada dalam kategori tinggi sudah mulai menunjukkan sifat yang positif.

### **C. Pembahasan Penelitian**

Sebelum peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok, terlebih dahulu peneliti membuktikan dari hasil angket yang menunjukkan adanya siswa yang tidak bisa mengendalikan diri, dari 30 siswa kelas VIII-1 menunjukkan bahwa keseluruhan anak memiliki pengendalian diri sedang dan tinggi, hal ini terbukti dari skor rata-rata yang mereka peroleh. Diantara 30 siswa ada 8 orang siswa yang memiliki skor rendah yang dijadikan sebagai anggota kelompok (AK) dalam layanan konseling kelompok. Dari skor yang diketahui bahwa kepercayaan diri 8 orang siswa ini perlu ditingkatkan.

Layanan konseling kelompok merupakan kegiatan yang dilaksanakan dalam suasana konseling yang di dalamnya terdapat

pemimpin kelompok (PK) dan anggota kelompok (AK) yang membahas mengenai masalah pribadi yang dalam penelitian kali ini adalah pengendalian diri siswa. Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok ini peneliti menjadi pemimpin kelompok (PK), 8 orang siswa menjadi anggota kelompok (AK).

Kegiatan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII-1 MTs Negeri Lubuk Pakam telah terlaksana dengan baik. Hal ini terbukti dari hasil pencapaian hasil siklus II yang menunjukkan adanya peningkatan pengendalian diri siswa. Hasil instrumen angket pengendalian diri siswa dengan layanan konseling kelompok menunjukkan penelitian ini mulai dari kegiatan sebelum tindakan hingga penelitian berakhir didapati hasil yang cukup memuaskan, karena terjadi peningkatan setelah dilakukannya layanan konseling kelompok pada siklus II maka skor rata-rata yang diperoleh siswa meningkat dan sudah mencapai target yang diharapkan.

Hipotesis penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dapat meningkatkan pengendalian diri siswa di sekolah pada kelas VIII MTs Negeri Lubuk Pakam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengendalian diri siswa (anggota kelompok) meningkat, hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis angket, observasi, dan penilaian hasil layanan konseling kelompok (laiseg dan laijapen). Berdasarkan ini dapat dinyatakan hipotesis penelitian ini adalah “Meningkatkan pengendalian diri ketika patah hati melalui layanan konseling kelompok siswa kelas VIII

MTs Negeri Lubuk Pakam".Dapat diterima, artinya layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan pengendalian diri siswa.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan oleh peneliti pada BAB IV, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Pengendalian diri siswa dikelas VIII-1 sebelum dilakukan layanan konseling kelompok ditandai dengan rendahnya pengendalian diri yang dimiliki siswa
2. Pengendalian diri siswa dikelas VIII-1 sesudah dilakukan layanan konseling kelompok terjadinya peningkatan secara signifikan antara kondisi siklus I dan siklus II. Pada siklus ke II pengendalian diri mengalami peningkatan dengan kategori “Tinggi”.
3. Pelaksanaan layanan konseling kelompok yang telah dilakukan oleh peneliti dapat meningkatkan pengendalian diri siswa dikelas VIII-1 dengan baik.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan setelah melakukan penelitian oleh peneliti untuk beberapa pihak yakni:

1. Kepada guru BK dapat menggunakan konseling kelompok sebagai alternatif yang tepat menangani permasalahan siswa khususnya pengendalian diri ketika patah hati.

2. Bagi kepala sekolah untuk dapat meningkatkan metode bimbingan konseling dan menyediakan sarana dan prasarana berupa media dan fasilitas bimbingan konseling, hal tersebut sangat penting untuk membantu kelancaran dan pelaksanaan kegiatan layanan-layanan bimbingan konseling.
3. Kepada seluruh siswa, agar kiranya menceritakan permasalahan yang terjadi kepada Guru BK dan menyelesaikannya, sehingga Guru BK mengetahui apa yang harus dilakukan dan mengetahui apakah permasalahan itu termasuk kedalam kategori rendah, sedang atau tinggi.
4. Bagi Peneliti Lain, hasil Penelitian ini dapat memberikan referensi dan penelitian bandingan untuk penelitian yang berhubungan dengan meningkatkan motivasi belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar M.Luddin.2016.*Psikologi dan Konseling Keluarga*.Medan: Difa Grafika.
- Abu Bakar M.Luddin.2010.*Dasar-Dasar Konseling*.Medan:Cipta Pustaka Media Perintis.
- Agus Irianto.2007, *Statistika Konsep Dasar dan Aplikasinya*, Jakarta: Kencana
- Bimo Walgito.2010,*Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, Yogyakarta : Penerbit Andi
- J.p.Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*. 1997. Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada.
- <http://duniaku-suka.blogspot.com/2010/01/pengendalian-diri.html>. (diakses pada tanggal 02 februari 2018)
- <http://duniaku-suka.blogspot.com/2010/01/pengendalian-diri.html>. (diakses pada tanggal 02 februari 2018)
- King AL. 2010, *Psikologi Umum (Buku 2)*, Jakarta: Salemba Humanika.
- Kartono, Kartini,2011, *Kamus Lengkap Psikologi J.P. Chaplin*, Jakarta : Rajawali Pers
- Lutfiana Fitri. 2011. *Pengaruh Interaksi Pembina Dengan Santri Terhadap Control Diri Santri Pondok Pesantren Tebuireng Jombang*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
- M.Nur dan Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta:Ar-Ruzz media.
- Meirina Ramadhani. 2013. *Penerapan Teknik Kontrol Diri Untuk Mengerangi Konsumsi Rokok Pada Kategori Perokok Ringan*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi.Universitas Muhammadiyah Malang.
- M.Nur dan Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta:Ar-Ruzz media.
- M.Edi Kurnanto. 2013.*Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta.

- Prayitno dan Erman Amti, 2004.*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Salim.2017, *Penelitian Tindakan Kelas*, Medan : perdana publishing
- Sarwono, Sarlito Wirawan Dan Meinarno, Eko A.2009, *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2002. *Psikologi Sosial Individu Dan Teori-Teori Psikologi Sosial*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Syahrul dan Salim. 2014.*Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapustaka Media.
- Sukardi. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Tohrin.2013. *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*.Jakarta : PT.RajaGrafindo.
- Wijaya Kusumah. 2010.*Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Indeks.
- Meleong. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya.

## DOKUMENTASI





