



**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK
MENINGKATKAN *SELF CONTROL* SISWA DI SMAN 2
SUNGAI TARAB**

PROPOSAL SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
(S-1)
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh :

SISKA PUTRI AYU
BK. 13 108 133

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
BATUSANGKAR
2018 M/ 1439 H**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siska Putri Ayu
NIM : 13 108 133
Tempat/Tgl. Lahir : Jambi/14 Desember 1995
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa, skripsi yang berjudul **“PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* SISWA DI SMAN 2 SUNGAI TARAB”** adalah benar karya sendiri, bukan plagiat. Apabila di kemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, Agustus 2018
Saya yang menyatakan.



Siska Putri Ayu
NIM. 13 108 133

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi atas nama **SISKA PUTRI AYU, NIM. 13 108 133** dengan judul, "**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* SISWA DI SMAN 2 SUNGAI TARAB**". Memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang *Munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 09 Mei 2018

Pembimbing I

Pembimbing II



Dra. Hadiarni, M.Pd., Kons
NIP. 19680319 199603 2 001

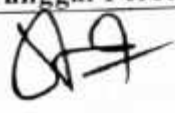

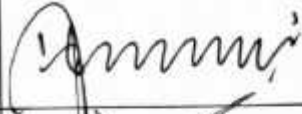



Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., MA
NIP. 19790916 200312 2 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Siska Putri Ayu , 13 108 133, Judul: "**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN SELF CONTROL SISWA DI SMAN 2 SUNGAI TARAB**", telah diujikan dalam Sidang *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan tanggal 09 Agustus 2018.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/Nim Penguji	Jabatan dalam tim	Tanda Tangan dan Tanggal Persetujuan
1	Dra. Hadiarni, M.Pd., Kons NIP. 19680319 199603 2 001	Pembimbing I/ Penguji Pendamping	
2	Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., MA NIP.19790916 200312 2 003	Pembimbing II/ Anggota Penguji pendamping	 28-8-2018
3	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd NIP. 19710201 200604 1 016	Penguji Utama	
4	Dasril, S.Ag., M.Pd NIP. 19750201 200501 1 007	Anggota Penguji Utama	

Batusangkar, September 2018
Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan
Ilmu Keguruan



Dr. Sirajul Munir, M.Pd
NIP.19740725 199903 1 003

ABSTRAK

SISKA PUTRI AYU. NIM, BK 13 108 133 judul SKRIPSI “**Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan *Self Control* Siswa Kelas X Di SMAN 2 Sungai Tarab**”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya *self control* siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab. Tujuan pembahasan ini untuk mengetahui apakah layanan bimbingan klasikal dapat meningkatkan *self control* siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel X (layanan bimbingan klasikal) terhadap variabel Y (*self control* siswa). Hipotesis (H_0) penelitian ini adalah layanan bimbingan klasikal tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *self control* siswa dan Hipotesis (H_a) Layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *self control* siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 2 Sungai Tarab. Sampel penelitian yaitu 17 siswa kelas X IPS.1. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu skala. *Treatment* diberikan dengan melaksanakan layanan bimbingan klasikal. Materi yang diberikan adalah pengertian *self control*, kontrol perilaku, komunikasi efektif, kontrol kognitif dan kontrol perilaku.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *self control* siswa di SMAN 2 Sungai Tarab pada kelas X IPS 1 setelah diberikan layanan bimbingan konseling. Hal ini dapat di lihat dari tabel hasil penelitian masing-masing subjek penelitian bahwa dalam proses penerapan layanan bimbingan klasikal terlihat adanya peningkatan *self control* siswa sebanyak 33,04 berdasarkan analisis perhitungan statistik melalui taraf signifikan 1% terlihat dari t_0 lebih besar dari t_t maka hipotesis alternatif (H_a) diterima kesimpulannya dengan memberikan layanan bimbingan klasikal dapat meningkatkan *self control* siswa di SMAN 2 Sungai Tarab pada kelas X IPS 1. Hal ini berarti layanan bimbingan klasikal dapat digunakan oleh konselor di sekolah untuk meningkatkan *self control* siswa.

Kata kunci: bimbingan klasikal, *Self Control*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Definisi Operasional.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	15
1. Kontrol Diri (<i>Self Control</i>)	15
a. Pengetian <i>Self Control</i>	15
b. Ciri-Ciri <i>Self Control</i>	17
c. Tujuan <i>Self Control</i>	20
d. Aspek-Aspek <i>Self Control</i>	22
e. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Control</i>	26
f. Upaya Meningkatkan <i>Self Control</i>	29
2. Layanan Bimbingan Klasikal	30
a. Pengertian Bimbingan Klasikal	30
b. Tujuan Bimbingan Klasikal	33

c. Langkah-Langkah Bimbingan Klasikal	35
3. Keterkaitan Antara Layanan Klasikal Dengan <i>Self Control</i>	36
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	38
C. Kerangka Berfikir	39
D. Hipotesis	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	41
B. Waktu Tempat dan Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel.....	43
D. Pengembangan Instrument	45
E. Teknik Pengumpulan Data	47
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Peneliti.....	52
1. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i>	52
2. Rancangan Layanan/ <i>Treatment</i>	60
3. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i>	67
B. Pengujian Prasyarat Analisis	71
C. Analisis Data	73
D. Uji Statistik	80
E. Pembahasan	83
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	86
B. Implikasi	86
C. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Sebagai anak yang masih dalam tahap tumbuh kembang, remaja membutuhkan sarana pendidikan yang bisa memfasilitasi tahapan perkembangannya. Pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003). Havighurst (dalam Mukhtar dkk) menjelaskan bahwa:

Masa remaja perasaan mereka lebih peka sehingga menimbulkan jiwa yang sensitif dan peka terhadap diri dan lingkungannya. Remaja menjadi seseorang yang sangat mementingkan dirinya sendiri sehingga tidak menyukai hal-hal yang mengganggu diri para remaja. Remaja dalam menghadapi masa transisi ini sering kehilangan kontrol diri, oleh karena itu salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja adalah memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) (2016: 1-2).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa pada masa remaja perasaan akan menjadi lebih peka lagi dan dapat menimbulkan jiwa yang sensitif dan peka terhadap diri dan lingkungannya. Remaja dalam menghadapi masa transisi sering kali kehilangan *self control* oleh karena itu salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja adalah memperkuat *self control*.

Seiring dengan tugas perkembangan remaja, Phares dan Lefcont (dalam Oktariani) mengemukakan, beberapa penelitian membuktikan bahwa:

individu yang memiliki orientasi letak kendali internal (kendali diri) lebih berhasil mengarahkan perhatiannya, lebih selektif terhadap stimulus dan lebih sensitif terhadap tugas. Individu yang memiliki kecenderungan internal (kendali diri) memiliki level aspirasi yang lebih tinggi, lebih terlibat dengan lingkungan tempat mereka berada, mandiri, mampu menahan perasaan dan keinginan sesaat demi tujuan jangka panjang, bertanggung jawab, berdaya juang tinggi, dan tekun (2014: 1).

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufro dan Risnawita) mendefinisikan “Kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri” (1990: 22). Menurut pendapat tersebut dapat diketahui bahwa *self control* merupakan proses yang membentuk dirinya sendiri melalui pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Selanjutnya Hurlock menjelaskan bahwa:

Individu yang memiliki *self control* mempunyai kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat di mana ia tinggal, emosinya tidak lagi meledak-ledak di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima. (2004: 225)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa seseorang yang memiliki *self control* yang baik akan siap untuk berperilaku sesuai dengan norma dan aturan yang ada dan tidak akan mudah terbawa emosi ketika ada seseorang yang menggangukannya melainkan menunggu saat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya. Logue A,W (dalam Nurihsan) mengatakan bahwa “*Self control* adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya di masa kini maupun di masa yang akan datang” (2005: 70). Kutipan di atas dapat dipahami bahwa individu yang mengontrol dirinya akan dapat menahan dirinya dari perbuatan-perbuatan yang merugikan baik di masa kini maupun di masa yang akan datang.

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron dan Risnawita) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu, yaitu:

Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang (1990: 23).

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa ada dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu yaitu ketika individu hidup bersama kelompok individu tersebut harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain, selanjutnya ketika masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik dari dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang. Selain itu, Marinus (dalam mukhtar dkk) mengemukakan:

Self control sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan diri dari kebutuhan mendesak dan memuaskan keinginan adaptif. Orang yang memiliki *self control* yang baik mampu mengarahkan pengendalian diri atas perilaku atau tindakan tertentu. Sebaliknya, *self control* yang rendah dapat mengakibatkan ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi mampu menolak godaan dan impuls (2016: 4).

Menurut pendapat di atas dapat diartikan bahwa seseorang yang bisa mengendalikan diri tidak akan mudah terpengaruh dengan godaan yang akan merugikan dirinya dan individu tersebut bisa mengetahui mana yang baik untuk dirinya. Sebaliknya jika seseorang tidak bisa mengendalikan dirinya maka seseorang tersebut tidak akan bisa menolak godaan yang akan merugikannya. Selanjutnya Nurihsan menjelaskan tujuan *self control* yaitu:

Tujuan utama mengendalikan diri adalah memperoleh keberhasilan, kemajuan dan kebahagiaan. Dilihat dari sudut agama tujuan pengendalian diri dalam artian yang luas. Menahan diri dari belenggu nafsu duniawi yang berlebihan dan tidak terkendali, atau nafsu batiniah yang tidak seimbang. Kesemuanya itu, apabila tidak diletakkan pada porsi yang mengakibatkan suatu ketidakseimbangan hidup yang akan berakhir pada kegagalan (2005: 70).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan konsep tujuan *self control* adalah lebih mengarah pada tujuan *self control* dari segi keagamaan, sebagaimana dijelaskan di atas bahwa tujuan dari *self control* adalah menahan diri dari belenggu nafsu duniawi yang berlebihan dan tidak terkendali, supaya keberhasilan, kemajuan dan kebahagiaan mudah diperoleh. Tujuan utama dari *self control* adalah untuk dapat menahan diri agar tercapainya keberhasilan, kemajuan dan kebahagiaan.

Individu yang memiliki *self control* tinggi akan mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, emosi, maupun dalam mengambil keputusan, sehingga masing-masing individu memiliki kemampuan mengontrol diri yang berbeda. Untuk dapat mengetahui jenis *self control* pada tiap-tiap individu dapat dilihat dari ciri-cirinya, menurut Logue (dalam Mukhtar dkk) orang yang memiliki kontrol diri sebagai berikut:

1. Memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan, walaupun banyak gangguan.
2. Mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada.
3. Tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional.
4. Bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan (2016: 6-7).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki *self control* yang tinggi adalah individu yang mampu menerapkan ciri-ciri di atas. Individu yang mempunyai *self control* maka ia akan mempunyai kemampuan dalam memegang teguh atau bertahan dengan tugas yang akan dikerjakan walaupun banyak gangguan di sekitarnya.

Averill (dalam Ghufroon dan Risnawita) menyebutkan beberapa aspek *self control*, yaitu:

1. Kontrol perilaku (*Behavior control*)
Merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
2. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)
Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.
3. Mengontrol keputusan (*Decisional control*)
Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya (2003: 29-31).

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa ada tiga aspek *self control* yaitu *behavior control*, *cognitive control* dan *decisional control*. *Behavior control* artinya kesiapan seseorang terhadap suatu respons yang dapat mempengaruhi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. *Cognitive control* kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. *Decisional control* merupakan kemampuan seseorang yang dapat memilih atau membuat keputusan yang baik sesuai dengan yang diinginkannya.

Siswa yang tidak bisa mengontrol diri akan mudah terpengaruh dengan keadaan yang ada di sekitarnya, jika dilihat pada *setting* sekolah terdapat juga kasus pelanggaran yang dilakukan oleh remaja terutama terhadap peraturan sekolah. Pelanggaran tersebut dapat dikatakan serius karena telah mengarah pada penyimpangan norma agama dan norma sosial, seperti perkelahian antara pelajar (tawuran), perkelahian siswa dengan guru, penggunaan obat-obat terlarang, membaca atau melihat majalah dan video porno, berbicara kasar, dan kasus lainnya. Perilaku yang tidak disiplin memengaruhi siswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah maupun masyarakat.

Wandersman (dalam Thalib) menyatakan bahwa, ada tiga strategi yang digunakan untuk mengembangkan *self control* diantaranya adalah:

- a) Membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsif atau menunjang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu. pada prinsipnya arah ini menempatkan objek (lingkungan) sebagai pusat/sentral pengembangan.
- b) Memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan.
- c) Menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan (2004: 112).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ada tiga strategi yang digunakan untuk mengembangkan *self control* yaitu membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsif atau menunjang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu, memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan.

Adapun usaha yang dapat dilakukan agar individu dapat mengontrol diri adalah dengan memberikan pelayanan konseling atau bimbingan konseling secara efektif. Menurut Prayitno dan Erman bahwa:

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku (1999: 99).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa bimbingan ialah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang ahli atau orang yang profesional di bidangnya kepada anak-anak, remaja maupun dewasa agar individu tersebut dapat mengembangkan kekuatan yang dimiliki sesuai norma-norma yang berlaku. Melalui bimbingan ini nantinya individu juga mampu mengambil keputusan yang tepat untuk dirinya.

Permendikbud No.111 menjelaskan bahwa “Layanan bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan secara keseluruhan dikemas menjadi empat komponen layanan yaitu a) layanan dasar, b) layanan peminatan dan perencanaan individual, c) layanan responsif dan d) dukungan sistem” (2014: 8). Berdasarkan kutipan di atas ada empat komponen layanan yang terdapat dalam bimbingan konseling untuk membantu konseli yaitu layanan dasar,

layanan peminatan dan perencanaan individual, layanan responsif dan dukungan sistem. Salah satu komponen layanan bimbingan konseling yang dapat digunakan konselor dalam mencapai tugas perkembangan dan tercapainya kemandirian dalam kehidupannya adalah layanan dasar. Selanjutnya dalam Permendikbud No.111 dijelaskan bahwa:

Layanan dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang dirancang dan dilaksanakan secara sistematis dalam rangka mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang efektif sesuai dengan tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai standar kompetensi kemandirian) (2014: 8).

Berdasarkan pendapat di atas layanan dasar dapat meningkatkan kemampuan siswa di sekolah yang dirancang secara sistematis dan terstruktur. Layanan dasar dapat dilakukan dengan cara klasikal maupun kelompok. Selanjutnya Syamsu Yusuf L.N menyatakan bahwa “strategi dalam layanan dasar ini diantaranya yaitu a) bimbingan klasikal yang berupa layanan orientasi dan informasi dan b) layanan bimbingan kelompok” (2009: 79-80).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa layanan dasar merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seluruh konseli tanpa terkecuali melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang dirancang dan dilakukan secara sistematis. Layanan dasar bertujuan untuk meningkatkan *self control* siswa sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan konseli. Adapun strategi yang dapat digunakan dalam pemberian layanan dasar diantaranya bimbingan klasikal berupa layanan orientasi dan informasi dan juga bimbingan kelompok. Selanjutnya Mukhtar dkk menjelaskan bahwa:

Self control siswa perlu ditingkatkan agar siswa dapat mengendalikan tingkah lakunya dalam situasi apapun sehingga tidak menimbulkan perilaku maladaptif. Peningkatan tersebut dapat dilakukan melalui layanan bimbingan klasikal. Bimbingan klasikal menyediakan informasi yang akurat dan dapat membantu siswa untuk merencanakan pengambilan keputusan dalam hidupnya serta mengembangkan potensinya secara optimal. Melalui layanan

bimbingan klasikal yang bersifat pengembangan, siswa dapat memperoleh pemahaman diri dalam meningkatkan *self control* dalam kehidupan sehari-hari (2016: 3)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa *self control* dapat ditingkatkan melalui layanan klasikal karena layanan klasikal ini menyediakan informasi yang akurat dan dapat membantu siswa untuk merencanakan pengambilan keputusan dalam hidupnya serta mengembangkan potensinya secara optimal. Melalui layanan klasikal inilah siswa dapat memperoleh pemahaman diri dalam meningkatkan *self control*. Selanjutnya Farozin menjelaskan bahwa:

Bimbimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran dan ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan individual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan dan pemeliharaan (2016: 62).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal diberikan kepada peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru pembimbing dengan peserta didik. Metode dalam bimbingan klasikal berupa diskusi, bermain peran dan ekspositori.

Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional 2007 (dalam Mastur dan Triyono) menjelaskan, layanan bimbingan klasikal adalah “Salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dirancang menuntut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para siswa didik di kelas secara terjadwal (2014: 1). Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa layanan bimbingan klasikal adalah salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dilakukan konselor kepada peserta didik melalui kontak langsung dan dilakukan secara terjadwal. Layanan bimbingan klasikal ini dilakukan dalam

kelas dan bimbingan ini dapat berupa diskusi. Selanjutnya Sukiman mengatakan bimbingan klasikal adalah:

Layanan dasar yang diperuntukkan bagi siswa. Hal ini berarti bahwa dalam peluncuran program yang telah dirancang menuntut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para siswa di kelas. Secara terjadwal, konselor memberikan layanan bimbingan kepada para siswa. Kegiatan dilaksanakan melalui pemberian layanan orientasi dan informasi tentang berbagai hal yang dipandang bermanfaat bagi siswa (2013: 110).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan yang diperuntukkan bagi semua siswa di kelas dengan melakukan kontak langsung dengan siswa di kelas secara terjadwal, dan kegiatan layanan ini dapat dilaksanakan melalui layanan informasi dan orientasi yang bermanfaat bagi siswa. Melalui pemberian layanan inilah nantinya siswa akan dengan mudah mengetahui berbagai informasi terutama mengenai *self control*.

Mastur dan Triyono mengemukakan bahwa bimbingan klasikal adalah “Bimbingan yang diberikan kepada sejumlah siswa yang tergabung dalam suatu satuan kegiatan pengajaran” (2014: 1). Permendikbud RI No. 111 tahun 2014 menjelaskan, layanan bimbingan dan konseling di dalam kelas, yaitu:

1. Layanan bimbingan dan konseling di dalam kelas (bimbingan klasikal) merupakan layanan yang dilaksanakan dalam *setting* kelas, diberikan kepada semua peserta didik, dalam bentuk tatap muka terjadwal dan rutin setiap kelas/perminggu.
2. Volume kegiatan tatap muka secara klasikal (bimbingan klasikal) adalah 2 (dua) jam per kelas (rombongan belajar) perminggu dan dilaksanakan secara terjadwal di kelas.
3. Materi layanan bimbingan klasikal meliputi empat bidang layanan Bimbingan dan Konseling diberikan secara proporsional sesuai kebutuhan peserta didik/konseli yang meliputi aspek perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir dalam kerangka pencapaian perkembangan optimal peserta didik dan tujuan pendidikan nasional (2014: 18)

Berdasarkan penjelasan Permendikbud RI No. 111 tahun 2014 di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal diberikan secara terjadwal dan rutin. Dengan ditentukan waktu pelaksanaannya tentu diharapkan bimbingan

yang diberikan akan lebih afektif. Materi dari layanan bimbingan klasikal adalah mengenai aspek perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir. Berdasarkan keempat aspek perkembangan tersebut *self control* siswa masuk kepada aspek perkembangan bidang pribadi. Konselor memberikan bimbingan secara langsung kepada peserta didik dan diharapkan nanti peserta didik dapat mengontrol dirinya dengan baik dan bisa menempatkan dirinya dengan baik.

Mastur dan Triyono mengemukakan tujuan bimbingan klasikal adalah “Membantu konseli agar mampu menyesuaikan diri, mampu mengambil keputusan untuk hidupnya sendiri, mampu beradaptasi dalam kelompok, mampu menerima support atau dapat memberikan support pada teman-temannya” (2014: 2-3). Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tujuan bimbingan klasikal sebenarnya adalah membantu konseli agar mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri sesuai dengan kemampuannya.

Yusuf dan Nurihsan menjelaskan bahwa tujuan bimbingan klasikal adalah agar individu dapat:

- (a) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang; (b) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara optimal mungkin; (c) dan menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat. (2012: 3)

Berdasarkan tujuan di atas dapat diketahui secara jelas bahwa salah satu tujuan dari layanan bimbingan klasikal ini adalah untuk dapat mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara optimal mungkin dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat. Sesuai dengan permasalahan *self control* yang terjadi di lingkungan sekolah dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal. Selanjutnya Tohirin (dalam Febrita) mengemukakan langkah-langkah pelaksanaan bimbingan klasikal yaitu:

- 1) Pendahuluan. Sebelum melakukan bimbingan klasikal guru pembimbing harus bisa mengenali suasana terlebih dahulu. Agar nantinya bimbingan klasikal dapat berjalan dengan baik, maka

peneliti bisa mencairkan suasana dengan menyapa siswa terlebih dahulu, mengadakan apresiasi dan pre-test.

- 2) Inti. Dalam kegiatan bimbingan klasikal guru pembimbing menjelaskan materi yang diberikan kepada siswa secara rinci, guru pembimbing dituntut untuk memahami dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam pemberian layanan klasikal, diantaranya keterampilan bertanya, memberikan penguatan, keterampilan memberikan variasi, keterampilan menjelaskan dan keterampilan mengelola kelas.
- 3) Penutup. Sebelum kegiatan bimbingan klasikal diakhiri, peneliti mengadakan tanya jawab kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana siswa memperhatikan materi yang disampaikan, menyimpulkan materi yang telah dibahas itu sangat perlu untuk mengetahui sejauh mana respon dari siswa. Setelah itu evaluasi kegiatan lanjutan, dan terakhir menutup bimbingan dengan salam (2014: 30-31).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal adalah salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dilakukan konselor kepada peserta didik melalui kontak langsung dan dilakukan secara terjadwal. Bimbingan klasikal dapat dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah yang telah dijelaskan.

Layanan bimbingan klasikal dilakukan dalam kelas dan ada tiga langkah yang harus diperhatikan. *Pertama*, pendahuluan yaitu harus mengenali suasana terlebih dahulu. *Kedua*, inti yaitu menjelaskan materi yang diberikan secara rinci. *Ketiga*, penutup yaitu mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang materi yang diberikan, mengevaluasi kegiatan lanjutan dan menutup kegiatan dengan salam.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah seorang guru BK di SMAN 2 Sungai Tarab yakni Bapak Joko Sobrang S.Pd.I, beliau mengatakan bahwa:

Masih banyak siswa yang kurang dapat mengontrol diri, terutama siswa kelas X yang baru memasuki pendidikan tingkat SMA. Jumlah Siswa kelas X tahun ajaran 2017/2018 ada 61 orang yang terbagi menjadi 3 lokal, masing-masing lokal terdiri dari 18-24 siswa. Dari beberapa kelas X yang ada kurangnya kontrol diri yang baik terdapat pada kelas X IPS.1 hal ini dapat dilihat dari laporan guru mata pelajaran yang mengajar di kelas tersebut. Jumlah siswa kelas X IPS.1 terdiri dari 19 orang siswa. Siswa yang kurang dapat mengontrol diri

dapat dilihat dari adanya siswa yang terlambat, peribut, usil, pilih-pilih teman dan sebagainya. (wawancara pra-riset, 1 November 2017)

Berdasarkan hal tersebut diharapkan *self control* siswa dapat meningkat setelah dilakukan layanan bimbingan klasikal. Maka dari itu penulis berkeinginan untuk meneliti: “Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan *Self Control* Siswa di SMAN 2 Sungai Tarab”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Hubungan antara layanan klasikal untuk meningkatkan *self control* siswa di SMAN 2 Sungai Tarab
2. Pengaruh layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan *Self control* siswa di SMAN 2 Sungai Tarab
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* siswa di SMAN 2 Sungai Tarab
4. Upaya guru BK dalam meningkatkan *self control* siswa di SMAN 2 Sungai Tarab

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu “pengaruh layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan *self control* siswa di SMAN 2 Sungai Tarab.”

D. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas, yang menjadi rumusan masalah yang penulis teliti adalah “apakah layanan bimbingan klasikal berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan *self control* siswa di SMAN 2 Sungai Tarab?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan *self control* siswa di SMAN 2 Sungai Tarab.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Untuk mengembangkan teori-teori yang berhubungan dengan layanan bimbingan klasikal dan *self control*.

b. Manfaat praktis

- 1) Sebagai bahan acuan bagi pihak sekolah SMAN 2 Sungai Tarab untuk meningkatkan *self control* siswa.
- 2) Sebagai bahan bagi penulis untuk wawasan dan mengembangkan ilmu pengetahuan sesuai dengan profesi penulis nantinya.
- 3) Sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan di IAIN Batusangkar, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

2. Luaran Penelitian

Sementara luaran penelitian atau target yang ingin dicapai dari penelitian untuk dapat diterbitkan pada jurnal ilmiah.

G. Defenisi Operasional

Penelitian ini agar dapat dipahami dan dilakukan secara operasional, kongkrit dan nyata, maka penulis akan menjabarkan definisi operasional dari variabel penelitian sebagai berikut:

Pengaruh, yang penulis maksud di sini adalah cara/proses layanan bimbingan klasikal mempengaruhi *self control* siswa yang kurang baik menjadi lebih baik.

Layanan Bimbingan Klasikal, Direktorat Jendral Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional 2007 menjelaskan bahwa “salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dirancang menuntut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para siswa didik di kelas secara terjadwal” (2014:1). Menurut Tohirin (dalam Febrita) langkah-langkah pelaksanaan bimbingan klasikal yaitu:

- 1) Pendahuluan. Sebelum melakukan bimbingan klasikal guru BK harus bisa mengenali suasana terlebih dahulu. Agar nantinya bimbingan klasikal dapat berjalan dengan baik, maka peneliti bisa

mencairkan suasana dengan menyapa siswa terlebih dahulu, mengadakan apresiasi dan pre-test.

- 2) Inti. Dalam kegiatan bimbingan klasikal guru BK menjelaskan materi yang diberikan kepada siswa secara rinci, guru BK dituntut untuk memahami dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam pemberian layanan klasikal, diantaranya keterampilan bertanya, memberikan penguatan, keterampilan memberikan variasi, keterampilan menjelaskan dan keterampilan mengelola kelas.
- 3) Penutup. Sebelum kegiatan bimbingan klasikal diakhiri, peneliti mengadakan tanya jawab kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana siswa memperhatikan materi yang disampaikan, menyimpulkan materi yang telah dibahas itu sangat perlu untuk mengetahui sejauh mana respon dari siswa. Setelah itu evaluasi kegiatan lanjutan, dan terakhir menutup bimbingan dengan salam (2014: 30-31).

Berdasarkan penjelasan di atas yang penulis maksud bimbingan klasikal adalah salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dirancang menuntut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para siswa didik di kelas secara terjadwal. Layanan bimbingan klasikal yang penulis maksud di sini berupa *treatment* berupa materi-materi layanan diantaranya *self control*, kontrol perilaku, komunikasi efektif, kontrol kognitif dan kontrol keputusan.

Self Control, Calhoun dan Acocella (dalam Ghufon dan Risnawita) mendefinisikan “Kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri” (1990: 22). Menurut pendapat tersebut dapat diketahui bahwa *self control* merupakan proses yang membentuk dirinya sendiri melalui pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. *Self control* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan yang ada pada diri siswa di SMAN 2 Sungai Tarab bagaimana seorang individu dapat mengontrol dirinya agar terhindar dari perilaku yang akan merugikannya. *Self control* pada individu dapat diukur dengan menggunakan aspek-aspek *self control* yang meliputi: Kontrol perilaku (*Behavior control*), Kontrol kognitif (*Cognitive control*), Mengontrol keputusan (*Decisional control*).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kontrol Diri (*Self Control*)

a. Pengertian Kontrol Diri (*Self Control*)

Kontrol diri dalam bahasa Inggris dikenal juga dengan istilah *self control* atau *control personal*. *Self control* merupakan sifat kepribadian yang ada pada setiap diri berbeda, termasuk juga dalam menngontrol diri dalam belajar. Individu yang mampu mengontrol diri akan menampilkan diri sebagai orang yang mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, belajar, emosi, dan mengambil keputusan sehingga mampu berinteraksi dengan orang lain, dan tidak mengganggu ketentraman orang lain. Individu yang sudah memiliki kontrol diri dengan baik, maka ia dapat mencapai tujuan yang diinginkannya. Menurut Ghufroon dan Risnawita menjelaskan bahwa:

Kontrol diri merupakan sebuah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (2010: 21-22).

Berdasarkan kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *self control* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola perilaku sehingga dapat menampilkan diri sebagai orang yang mampu berhubungan dan berinteraksi baik dengan orang lain. Kemampuan dalam *self control* sangat diperlukan dalam berhubungan dengan orang lain, bagaimana orang lain bisa merasakan konform, menyenangkan bagi orang lain, menarik perhatian orang lain, mengubah perilaku sesuai untuk orang lain,

meskipun menutupi perasaannya demi berhubungan baik dengan orang lain, dan dapat diterima dilingkungannya di mana ia berada. Selanjutnya Hurlock menjelaskan bahwa:

Individu yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana ia tinggal, emosinya tidak lagi meledak-ledak di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima” (2004: 225).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa seseorang yang memiliki *self control* yang baik akan siap untuk berperilaku sesuai dengan norma dan aturan yang ada dan tidak akan mudah terbawa emosi ketika ada seseorang yang menggangukannya melainkan menunggu saat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya. Individu yang dapat mengontrol diri akan mendapatkan apa yang ingin dicapainya.

Lazarus (dalam Thalib) juga menjelaskan bahwa “*self control* menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan” (2010: 107). Dari sumber di atas diketahui bahwa *self control* diperlukan berdasarkan pertimbangan kognitif dalam berperilaku yang disusun sehingga meningkatkan hasil dan tujuan sesuai dengan yang diinginkan.

Self control menurut Chaplin diartikan “sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif” (2013: 8). Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa *self control* merupakan kemampuan yang ada pada diri individu, bagaimana individu dapat mengarahkan tingkah laku yang akan dilakukan.

Lebih lanjut menurut Nurihsan “*self control* adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya di masa kini maupun di masa yang akan datang” (2005: 70). Berdasarkan kutipan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang memiliki *self control* dapat menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang akan merugikan dirinya baik di masa kini, maupun masa yang akan datang.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *self control* adalah sebuah potensi yang ada dalam diri seorang individu, individu yang memiliki *self control* akan mampu mengontrol dorongan-dorongan yang muncul dalam dirinya. Tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya sendiri karena tidak bermanfaat. *Self control* berguna untuk masa kini dan masa yang akan datang. Ini berarti bahwa individu yang memiliki *self control* adalah individu yang sudah memiliki kecerdasan emosi.

b. Ciri-ciri Kontrol Diri

Individu yang memiliki *self control* tinggi akan mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, emosi, maupun dalam mengambil keputusan, sehingga masing-masing individu memiliki kemampuan mengontrol diri yang berbeda. Untuk dapat mengetahui jenis *self control* pada tiap-tiap individu dapat dilihat dari ciri-cirinya, menurut Logue (dalam Mukhtar dkk) orang yang memiliki kontrol diri sebagai berikut:

1. Memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan, walaupun banyak gangguan.
2. Mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada.
3. Tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional.
4. Bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan (2016: 6-7).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki *self control* yang tinggi adalah individu yang mampu menerapkan ciri-ciri di atas. Individu yang mempunyai *self control* maka ia akan mempunyai kemampuan dalam memegang teguh atau bertahan dengan tugas yang akan dikerjakan walaupun banyak gangguan di sekitarnya.

Individu yang memiliki *self control* tinggi memiliki ciri akan mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, emosi maupun dalam mengambil keputusan, sehingga masing-masing individu memiliki kemampuan mengontrol perilaku yang berbeda. Untuk dapat melihat kemampuan mengontrol diri individu dilihat dari aspek-aspek *self control* itu sendiri. Adapun ciri-ciri *self control* ini mengacu pada teori kontrol personal Averill yang terkait dengan aspek-aspek *self control*. Menurut Ghufron dan Risnawita, aspek-aspek kontrol yaitu: “a) kemampuan mengontrol perilaku, b) kemampuan mengontrol stimulus, c) kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, d) kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, e) kemampuan mengambil keputusan” (2010: 31).

a) Kemampuan Mengontrol Perilaku

Kemampuan mengontrol perilaku yaitu kemampuan untuk menentukan pengendalian situasi yang ada. Dalam hal ini, perilaku sangat penting perannya dalam kehidupan sehingga apabila perilaku seseorang tidak terkontrol maka dapat terjadinya perilaku menyimpang, meskipun kemampuan mengontrol perilaku pada masing-masing individu itu berbeda. Individu yang mampu mengontrol perilakunya dengan baik sehingga akan bisa menjalankan kehidupannya dengan baik, dan tidak akan mengganggu ketentraman hidup orang lain.

b) Kemampuan Mengontrol Stimulus

Kemampuan mengontrol stimulus yaitu, kemampuan untuk menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi penyebab akan terbentuknya stimulus yang tidak diinginkan serta menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung. Menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitas kemungkinan datangnya stimulus. Kemampuan mengontrol stimulus juga merupakan salah satu aspek dari *self control* karena dalam kehidupan seseorang terdapat berbagai macam stimulus yang akan diterima. Individu yang mampu mengontrol stimulus atau rangsangan dari luar akan menghindari kemungkinan terjadinya perilaku menyimpang.

c) Kemampuan Mengantisipasi peristiwa

Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu, kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif objektif. Individu dalam menghadapi masalah atau suatu peristiwa harus memiliki kemampuan untuk mengantisipasi masalah tersebut agar tidak menjadi masalah tersebut menjadi besar dan rumit. Kemampuan dalam mengantisipasi peristiwa berarti menghindari peristiwa atau kejadian yang akan terjadi karena adanya stimulus yang tidak baik dari luar sehingga akan kemungkinan terjadinya perilaku menyimpang.

d) Kemampuan Menafsirkan Peristiwa

Kemampuan menafsirkan peristiwa yaitu kemampuan yang untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara obyektif. Individu juga harus mampu dalam menafsirkan peristiwa yang terjadi. Artinya individu harus dapat mengartikan setiap individu dapat mengSartikan peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya.

Sehingga individu tersebut dapat dengan mudah untuk menjalani peristiwa tersebut dan dapat memikirkan langkah yang akan dilakukan untuk selanjutnya.

e) Kemampuan Mengambil Keputusan

Kemampuan mengambil keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Dalam kehidupan setiap peristiwa kita dituntut bagaimana bisa mengambil keputusan yang akan dilakukan terhadap tindakan yang akan terjadi, di mana keputusan yang diambil tersebut baik untuk diri individu sendiri maupun untuk orang lain yang ada disekitarnya.

c. Tujuan *Self Control*

Sebenarnya tujuan dari *self control* sangat banyak. Menurut Nurihsan tujuan utama mengendalikan diri adalah:

Memperoleh keberhasilan, kemajuan dan kebahagiaan. Dilihat dari sudut agama tujuan pengendalian diri dalam artian yang luas. Menahan diri dari belenggu nafsu duniawi yang berlebihan dan tidak terkendali, atau nafsu batiniah yang tidak seimbang. Kesemuanya itu, apabila tidak diletakan pada porsi yang mengakibatkan suatu ketidakseimbangan hidup yang akan berakhir pada kegagalan (2005: 70).

Berdasarkan kutipat di atas dapat disimpulkan konsep tujuan *self control* adalah lebih mengarah pada tujuan *self control* dari segi keagamaan, sebagaimana dijelaskan di atas bahwa tujuan dari *self control* adalah menahan diri dari belenggu nafsu duniawi yang berlebihan dan tidak terkendali, supaya keberhasilan, kemajuan dan kebahagiaan mudah diperoleh. Tujuan utama dari *self control* adalah untuk dapat menahan diri agar tercapainya keberhasilan, kemajuan dan kebahagiaan.

Seseorang apabila mampu mengendalikan dirinya atau mengontrol diri dengan baik maka ia akan memperoleh keuntungan

yang banyak dalam kehidupannya dibandingkan orang yang tidak mampu mengendalikan diri atau mengontrol dirinya. Mengenai hal itu Ayduk mengungkapkan bahwa ada beberapa manfaat yang diperoleh oleh orang yang memiliki *self control* yang bagus. Adapun manfaat yang diperoleh adalah, “terciptanya hubungan interpersonal yang baik, kurangnya kecemasan, serta terciptanya kesejahteraan dalam menjalani kehidupan” (2009: 255).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa, orang yang memiliki kemampuan *self control* yang baik akan mudah untuk berinteraksi dengan lingkungan. Selain itu ia juga akan terlatih untuk menciptakan situasi dan kondisi yang menunjang kesejahteraan hidupnya, dan mampu untuk berinteraksi dengan dirinya sendiri.

Tujuan dari Individu yang mampu memiliki *self control* yang baik akan dapat memperoleh berbagai macam manfaat dalam menjalani kehidupannya. Adapun manfaat yang diperoleh adalah seperti, mampu menyelesaikan pekerjaan dan mampu bertanggung jawab dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Nurihsan:

Bahwa orang yang dapat mengendalikan diri memiliki beberapa manfaat, (a) mampu menghadapi tantangan, godaan, dan rintangan, (b) mampu berkonsentrasi dalam bekerja, (c) mampu mengembangkan hubungan yang tulus dan akrab dengan orang lain, (d) pengendalian dirinya lebih baik saat menghadapi frustrasi (2005: 72-73).

Berdasarkan pendapat di atas jelaslah bahwa seseorang yang dapat mengontrol dirinya akan memperoleh banyak manfaat dari pada orang yang tidak mampu mengontrol diri. Manfaat pertama mampu menghadapi tantangan, godaan dan rintangan. Individu yang mampu mengontrol diri ia akan mampu untuk menghadapi berbagai macam godaan, rintangan dan tantangan yang datang dalam kehidupan mereka.

Manfaat kedua adalah mampu berkonsentrasi dalam bekerja. Seseorang yang memiliki *self control* yang tinggi maka ia akan mampu berkonsentrasi dalam bekerja, karena ia dapat melakukan kontrol dirinya terhadap tantangan atau pengaruh dari luar yang akan mengganggu ia dalam pekerjaannya, sehingga ia akan mampu berkonsentrasi dengan penuh dalam melaksanakan pekerjaannya dan dalam menjalankan kehidupannya.

Manfaat ketiga dari *self control* adalah seseorang mampu mengembangkan hubungannya yang tulus dan akrab dengan orang lain, sehingga ia akan disenangi oleh orang lain, dan akan mudah diterima dilingkungannya ia berada. Akan mampu berinteraksi dengan orang lain.

Manfaat keempat adalah lebih handal dan bertanggung jawab. Individu yang dapat mengontrol dirinya ia akan lebih bertanggung jawab terhadap segala perbuatannya dan tugas yang ia lakukan dalam kehidupannya sehari-hari, dan akan diberikan kepercayaan dalam sebuah pekerjaan. pekerjaannya pun akan lebih bisa diandalkan.

Manfaat yang terakhir adalah mampu menghadapi frustrasi dalam kehidupannya, artinya orang yang kontrol dirinya tinggi akan mudah menghadapi keadaan disaat frustrasi, sebab memiliki fleksibilitas emosional yang stabil. Disaat kondisinya dalam terjepit ia akan mampu menghadapi kondisi tersebut dengan tenang tidak gegabah dalam mengampil kesimpulan dan keputusan yang akan dilaksanakan.

d. Aspek-aspek Kontrol Diri (*Self Control*)

Secara umum *self control* terdiri dari 3 aspek, yaitu kontrol terhadap perilaku, kontrol kognitif dan kontrol terhadap keputusan. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Averill dalam (Ghufron dan Risnawita) “bahwa kontrol diri meliputi tiga aspek

yaitu pengontrolan terhadap perilaku, kognitif dan keputusan” (2010: 29).

Pengontrolan perilaku merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu bagaimana mengarahkan sikap, perilakunya kearah yang bersifat positif, sesuai dengan norma dan aturan yang telah ditentukan. Sedangkan pengontrolan terhadap kognitif adalah bagaimana kemampuan individu mendayagunakan potensi pemikiran dalam rangka melakukan penilaian dan interpretasi informasi dilingkungan. Sementara itu pengontrolan keputusan adalah kemampuan individu dalam menentukan, memilih dan menetapkan sesuatu yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Lebih rinci aspek-aspek *self control* akan dijelaskan berikut ini:

1) Mengontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kemampuan perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Sementara Ghufron dan Risnawita juga mengatakan bahwa kontrol perilaku ini dibagi menjadi dua bagian yaitu “kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*)” (2010: 30).

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan dalam mengatur pelaksanaan merupakan potensi yang dapat digunakan untuk membimbing dan mengatur tingkah laku yang akan dilaksanakan sesuai dengan situasi lingkungan. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan yang digunakan untuk memfilter stimulus-stimulus yang ada. Apabila stimulus yang diterima positif maka boleh individu untuk menerimanya, tetapi kalau stimulus yang ada bersifat negatif, bagaimana harus bisa memfilter stimulus tersebut terlebih dahulu, atau dengan cara mencegah dan menghindarinya.

2) Mengontrol Kognitif (*Cognitif Control*)

Mengontrol kognitif merupakan salah satu aspek *self control* yang dikembangkan oleh individu dalam menafsirkan dan menilai sebuah informasi. Sebagaimana dijelaskan oleh Ghufro dan Risnawita bahwa kontrol kognitif 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” (2010: 30).

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kontrol kognitif terkait dengan bagaimana individu dalam menginterpretasi, menilai dan menghubungkan dalam mengolah sebuah informasi. Kemampuan dalam mengontrol kognitif ini dibedakan atas dua yaitu kemampuan mengantisipasi sebuah peristiwa atau kejadian (*information gain*) dan kemampuan dalam menafsirkan dan menilai peristiwa atau kejadian (*appraisal*).

Aspek-aspek yang sama juga diungkapkan oleh Thalib dalam mengontrol kognitif yaitu:

- a) Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*). Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.
- b) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif (2016: 15).

Kutipan di atas menjelaskan bahwa kontrol kognitif dibedakan atas dua aspek, yaitu kemampuan untuk memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian. Kemampuan untuk memperoleh informasi adalah bagaimana kemampuan dalam mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, maksudnya bagaimana kemampuan individu dengan adanya dorongan-

dorongan sehingga tidak menampilkan perilaku yang salah dalam menghindari peristiwa yang akan terjadi. Sedangkan kemampuan dalam melakukan penilaian diartikan sebagai kemampuan menafsirkan peristiwa, maksudnya disini adalah bagaimana individu setelah menerima sebuah peristiwa bisa menilai dan menafsirkan dan konsekuensi apa yang akan terjadi karena dengan adanya dorongan-dorongan.

3) Mengontrol Keputusan (*Decision Control*)

Merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengambil sebuah tindakan yang akan dilakukan sesuai dengan tujuan yang diinginkan oleh individu yang bersangkutan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik ketika adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan individu dalam memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan aspek-aspek *self control* yang sudah dijelaskan di atas juga dapat digolongkan tiga aspek jenis kualitas *self control* yaitu: *over control*, *under control*, *appropriate control* hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Block dan Block (dalam Ghufro dan Risnawita) ada tiga jenis kualitas *self control*, yaitu:

- (a) *Over control*, yaitu kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus,
- (b) *Under control*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak,
- (c) *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat (2010: 1).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ada tiga jenis kualitas kontrol diri yang dilakukan individu. Pertama *over control*, atau kontrol diri yang berlebihan adalah kontrol diri yang dilakukan oleh individu yang menyebabkan individu banyak menahan dan mengekang diri dalam menghadapi suatu

rangsangan dan lebih banyak menahan diri daripada melakukan tindakan.

Kedua *under control*, atau kontrol diri yang rendah adalah kontrol diri yang dilakukan oleh individu untuk melakukan sesuatu tindakan atau mengambil sebuah keputusan tanpa melakukan suatu pertimbangan dan pemikiran yang matang terlebih dahulu.

Ketiga *appropriate control*, atau kontrol diri yang terkait dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan tindakan-tindakan yang muncul yang akan dilakukan secara tepat. Individu yang memiliki *appropriate control* ia akan selalu berfikir sebelum bertindak dan dalam melakukan sesuatu.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa individu memiliki tiga aspek kemampuan dalam kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol dalam mengambil keputusan.

e. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Menurut Ghufroon dan Risnawita “Kontrol diri dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal” (2010: 32). Berikut akan diuraikan masing-masingnya.

1) **Faktor Internal**

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri tanpa ada pengaruh dari luar. Menurut Ghufroon dan Risnawita “Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari diri individu yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang” (2010: 31).

Senada dengan pendapat di atas, Sono (dalam Aisyah) berpendapat Selain faktor usia *self control* juga dipengaruhi faktor Kepribadian. Kepribadian mempengaruhi *self control* dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi

dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Ada seseorang yang cenderung reaktif terhadap situasi yang dihadapi, khususnya yang menekan secara psikologis, tetapi ada juga seseorang yang lamban memberikan reaksi (2016: 17-18).

Berdasarkan pendapat oleh dua orang ahli di atas, dapat dipahami bahwa faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari 2 hal: *Pertama*, adalah usia. Individu yang memiliki usia yang matang akan akan mudah dalam mengontrol dirinya, semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin baik pengontrolan dirinya. *Kedua*, adalah kepribadian, kepribadian seseorang akan mempengaruhi kontrol dirinya bagaimana individu bereaksi terhadap situasi yang dihadapi.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Menurut Ghufron dan Risnawita “Lingkungan keluarga terutama orang tua sangat menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang, dan juga seseorang dipengaruhi oleh faktor pendidikan” (2010: 31).

Senada dengan pendapat di atas, Sono (dalam Aisyah) menambahkan faktor eksternal dalam pengontrolan diri, diantaranya:

- a) Situasi. Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda pula sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai

karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

- b) Etnis. Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan (2016: 18-19).

Berdasarkan pendapat dua orang ahli di atas, dapat dipahami bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* terdiri atas 4 hal: *Pertama*, faktor keluarga dan pendidikan. Kontrol diri seseorang akan dipengaruhi oleh faktor keluarga dan pendidikan, bagaimana pola asuh orang tua dan pendidikan formal maupun non formal yang didapatkannya akan sangat mempengaruhi kontrol diri seseorang. *Kedua* situasi. Seseorang yang mempunyai *self control* yang baik akan menyiapkan strategi dalam menghadapi situasi tertentu. *Ketiga*, adalah etnis. Etnis atau budaya akan mempengaruhi *self control* seseorang, bagaimana keyakinan atau budaya tertentu membentuk seseorang dalam bereaksi atau berhubungan dengan orang lain. Setiap orang telah dipengaruhi oleh budaya masing-masing, dan budaya telah mengajarkan seseorang nilai-nilai yang membentuk perilaku seseorang.

f. Upaya Meningkatkan Kontrol Diri

Self control dapat ditingkatkan dengan pemahaman agama yang kuat. Orang yang memiliki nilai-nilai agama yang kuat akan mampu untuk mengontrol sikap dan perilaku yang dimilikinya. Hal ini karena agama memiliki peranan penting dalam pengendalian diri. Menurut Scheiver (dalam Aisyah) ada beberapa peranan agama dalam pengendalian diri yaitu:

- a) Keagamaan dapat mempromosikan pengendalian diri;
- b) Agama mempengaruhi pengaturan diri;
- c) Agama mempengaruhi pemilihan tujuan;
- d) Agama mengurangi konflik antar tujuan;
- e) Agama mempengaruhi bagaimana tujuan diinternalisasikan (2016: 20).

Berangkat dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa, agama memiliki peranan penting dalam rangka pengontrolan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki *self control* akan menyesuaikan sikap dan perilakunya dengan ajaran agama yang dianutnya. Oleh sebab itu apabila ingin meningkatkan *self control*, maka seseorang harus mempunyai jiwa keagamaan yang baik. Selanjutnya, Wandersman (dalam Thalib) menyatakan bahwa, ada tiga strategi yang digunakan untuk mengembangkan *self control* diantaranya adalah:

- a) Membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsif atau menunjang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu. pada prinsipnya arah ini menempatkan objek (lingkungan) sebagai pusat/sentral pengembangan.
- b) Memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan.
- c) Menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan (2004: 112).

Self control pada seseorang dapat ditingkatkan dengan berbagai cara. Menurut Fujita dkk (dalam Aisyah) *self control* dapat ditingkatkan melalui beberapa cara berpikir yang saling berhubungan di antaranya:

- a. *Global Processing* yaitu mencoba fokus pada gambaran besar dari tujuan hidup atau cita-cita kita, sehingga setiap kegiatan atau tindakan kita dilihat sebagai bagian dari pencapaian tujuan akhir.
- b. *Abstract listening* yaitu mencoba menolak detil-detil dalam situasi khusus untuk membawa kita berpikir bagaimana tindakan kita sesuai dengan rencana kerja kita secara keseluruhan.
- c. *High-level categorization* yaitu berpikir tentang konsep tingkat tinggi dari pada keadaan yang khusus atau sesaat. Kategorisasi tugas dapat membantu kita untuk mengatur fokus dan mencapai disiplin diri yang lebih besar (2016: 20-21).

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa untuk meningkatkan *self control* seseorang, dapat melalui beberapa cara diantaranya yaitu: Pertama melaksanakan suatu kegiatan yang menunjang dan mendukung ke arah pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Kedua melakukan penyaringan terhadap impuls-impuls yang datang sehingga tetap fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai. Ketiga berfikir lebih jauh tentang pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dengan mengabaikan kesenangan sesaat.

2. Layanan Bimbingan Klasikal

a. Pengertian Bimbingan Klasikal

Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional 2007 menjelaskan, layanan bimbingan klasikal adalah “Salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dirancang menuntut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para siswa didik di kelas secara terjadwal” (2014: 1). Dapat dipahami bahwa layanan bimbingan klasikal adalah salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dilakukan konselor kepada peserta didik melalui kontak langsung dan dilakukan secara terjadwal.

Layanan bimbingan klasikal ini dilakukan dalam kelas dan bimbingan ini dapat berupa diskusi. Mastur dan Triyono mengemukakan bimbingan klasikal adalah “Bimbingan yang diberikan kepada sejumlah siswa yang tergabung dalam suatu satuan kegiatan pengajaran” (2014: 1).

Menurut Clark (dalam Farozin) “bimbingan klasikal (classroom guidance) merupakan bagian yang penting diberikan dalam kurikulum bimbingan, yaitu sekitar 25% sampai dengan 35%. Layanan bimbingan klasikal merupakan cara yang paling efektif dalam mengidentifikasi siswa yang membutuhkan perhatian ekstra” (2012: 145). Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa

bimbingan klasikal merupakan bagian yang penting diberikan dalam kurikulum bimbingan, layanan bimbingan klasikal merupakan cara yang efektif dalam mengidentifikasi siswa yang membutuhkan perhatian ekstra.

Layanan klasikal atau yang lebih sering dikenal dengan istilah bimbingan klasikal menurut Supriyo (dalam Azizah) Merupakan

layanan bimbingan yang sasarannya pada seluruh siswa dalam kelas atau gabungan beberapa kelas. Layanan klasikal ini bersifat preventif dengan tujuan menjaga agar tidak muncul masalah atau menekan munculnya masalah siswa. Disamping menjaga agar tidak muncul masalah, layanan ini juga merupakan usaha untuk menjaga agar keadaan yang sudah baik agar tetap baik. (2013: 28).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa layanan klasikal merupakan salah satu bentuk pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada siswa yang dilakukan dalam format kelas. Format kelas berarti ada banyak siswa di dalam satu kelas, bisa berasal dari satu kelas yang sama maupun kelas yang berbeda namun penempatannya dijadikan satu kelas. Layanan klasikal bersifat preventif dengan tujuan menjaga agar tidak muncul masalah atau menekan munculnya masalah siswa. Selanjutnya Farozin menjelaskan bahwa:

Bimbimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran dan ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan individual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan dan pemeliharaan (2016: 62).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal diberikan kepada peserta didik/konseli dalam satu

rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru pembimbing dengan peserta didik. Metode dalam bimbingan klasikal berupa diskusi, bermain peran dan ekspositori.

Permendikbud RI No. 111 tahun 2014 menjelaskan, layanan bimbingan dan konseling di dalam kelas:

- 1) Layanan bimbingan dan konseling di dalam kelas (bimbingan klasikal) merupakan layanan yang dilaksanakan dalam setting kelas, diberikan kepada semua peserta didik, dalam bentuk tatap muka terjadwal dan rutin setiap kelas/perminggu.
- 2) Volume kegiatan tatap muka secara klasikal (bimbingan klasikal) adalah 2 (dua) jam per kelas (rombongan belajar) perminggu dan dilaksanakan secara terjadwal di kelas.
- 3) Materi layanan bimbingan klasikal meliputi empat bidang layanan Bimbingan dan Konseling diberikan secara proporsional sesuai kebutuhan peserta didik/konseli yang meliputi aspek perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir dalam kerangka pencapaian perkembangan optimal peserta didik dan tujuan pendidikan nasional. (2014: 18)

Berdasarkan Permendikbud RI No. 111 tahun 2014 di atas dapat dipahami bahwa bimbingan klasikal itu diberikan secara terjadwal dan rutin. Dengan ditentukan waktu pelaksanaannya tentu diharapkan bimbingan yang diberikan akan lebih afektif. Materi dari layanan bimbingan klasikal adalah mengenai aspek perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir. Berdasarkan keempat aspek perkembangan tersebut *self control* siswa masuk kepada aspek perkembangan bidang pribadi. Di mana konselor memberikan bimbingan secara langsung kepada peserta didik dan diharapkan nanti peserta didik dapat mengontrol dirinya dengan baik dan bisa menempatkan dirinya dengan baik.

Gazda (dalam Mastur dan Triyono) menyatakan bimbingan klasikal merupakan:

Suatu bimbingan yang digunakan untuk mencegah masalah-masalah perkembangan, meliputi: informasi pendidikan, pekerjaan, personal, dan sosial dilaksanakan dalam bentuk pengajaran yang sistematis dalam suatu ruang kelas yang

berisi antara 20-25 siswa dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman diri dan orang lain serta perubahan sikap dengan menggunakan berbagai media dan dinamika kelompok. (2014: 2)

Dapat dipahami bahwa layanan bimbingan klasikal adalah suatu bimbingan yang diberikan kepada peserta didik untuk mencegah masalah-masalah perkembangan yang meliputi: informasi pendidikan, pekerjaan, personal dan sosial yang dilaksanakan dalam bentuk pengajaran dalam suatu kelas yang berisi 20-25 siswa yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri dan perubahan sikap dengan menggunakan berbagai media dan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal adalah salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dilakukan konselor kepada peserta didik melalui kontak langsung dan dilakukan secara terjadwal. Adapun Mastur dan Triyono mengemukakan tujuan bimbingan klasikal adalah “Membantu konseli agar mampu menyesuaikan diri, mampu mengambil keputusan untuk hidupnya sendiri, mampu beradaptasi dalam kelompok, mampu menerima support atau dapat memberikan support pada teman-temannya” (2014: 2-3). Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tujuan bimbingan klasikal sebenarnya adalah membantu konseli agar mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri sesuai dengan kemampuannya.

Sugandi (dalam Mastur dan Triyono) mengemukakan tujuan bimbingan klasikal adalah “Membantu siswa agar dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan yang meliputi aspek pribadi, sosial, pendidikan, dan karir” (2014: 3). Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa tujuan dari layanan bimbingan klasikal yaitu membantu individu dalam memenuhi berbagai tugas perkembangannya.

Yusuf dan Nurihsan menjelaskan bahwa tujuan bimbingan klasikal adalah agar individu dapat:

(a) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang; (b) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara optimal mungkin; (c) dan menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat. (2012: 3)

Berdasarkan tujuan di atas dapat diketahui secara jelas bahwa salah satu tujuan dari layanan bimbingan klasikal ini adalah untuk dapat mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara optimal mungkin dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat. Sesuai dengan permasalahan *self control* yang terjadi di lingkungan sekolah dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal. Selanjutnya Farozin menjelaskan tujuan bimbingan klasikal yaitu, “membantu peserta didik/konseli dapat mencapai kemandirian dalam kehidupannya, perkembangan yang utuh dan optimal dalam bidang pribadi, social, belajar dan karir serta mencapai keselarasan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

c. Langkah-langkah Bimbingan Klasikal

1) Persiapan

- a) Mengajukan jadwal masuk kelas 2 jam setiap kelas/minggu untuk ditetapkan pimpinan sekolah sesuai kalender akademik SMA.
- b) Mempersiapkan topic materi bimbingan klasikal, yang dirumuskan berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) (Ditjen PMPTK 2007), masalah yang dihadapi peserta didik/konseli yang diases menggunakan AUM atau DCM dan instrument lain yang relevan.

- c) Menyusun rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan sistematika sebagaimana disajikan dalam format RPL.
 - d) Mendokumentasikan rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang akan diberikan.
- 2) Pelaksanaan
- a) Melaksanakan layanan bimbingan klasikal sesuai jadwal dan materi yang telah dirancang.
 - b) Mendokumentasikan rencana pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang telah diberikan.
 - c) Mencatat peristiwa atau hal-hal yang perlu perbaikan atau tindak lanjut setelah layanan bimbingan klasikal dilaksanakan.
- 3) Evaluasi dan tindak lanjut
- a) Melakukan evaluasi proses layanan bimbingan klasikal.
 - b) Melakukan evaluasi hasil layanan bimbingan klasikal yang telah diberikan.

Selanjutnya Tohirin (dalam Febrita) mengemukakan langkah-langkah pelaksanaan bimbingan klasikal yaitu:

- 1) Pendahuluan. Sebelum melakukan bimbingan klasikal guru pembimbing harus bisa mengenali suasana terlebih dahulu. Agar nantinya bimbingan klasikal dapat berjalan dengan baik, maka peneliti bisa mencairkan suasana dengan menyapa siswa terlebih dahulu, mengadakan apresiasi dan pre-test.
- 2) Inti. Dalam kegiatan bimbingan klasikal guru pembimbing menjelaskan materi yang diberikan kepada siswa secara rinci, guru pembimbing dituntut untuk memahami dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam pemberian layanan klasikal, diantaranya keterampilan bertanya, memberikan penguatan, keterampilan memberikan variasi, keterampilan menjelaskan dan keterampilan mengelola kelas.
- 3) Penutup. Sebelum kegiatan bimbingan klasikal diakhiri, peneliti mengadakan tanya jawab kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana siswa memperhatikan materi yang disampaikan, menyimpulkan materi yang telah dibahas itu

sangat perlu untuk mengetahui sejauh mana respon dari siswa. Setelah itu evaluasi kegiatan lanjutan, dan terakhir menutup bimbingan dengan salam (2014: 30-31).

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal adalah salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dilakukan konselor kepada peserta didik melalui kontak langsung dan dilakukan secara terjadwal.

Layanan bimbingan klasikal dilakukan dalam kelas dan ada tiga langkah yang harus diperhatikan. *Pertama*, pendahuluan yaitu harus mengenali suasana terlebih dahulu. *Kedua*, inti yaitu menjelaskan materi yang diberikan secara rinci. *Ketiga*, penutup yaitu mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang materi yang diberikan, mengevaluasi kegiatan lanjutan dan menutup kegiatan dengan salam.

3. Keterkaitan Antara Layanan Bimbingan Klasikal Dengan *Self Control*

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Sebagai anak yang masih dalam tahap tumbuh kembang, remaja membutuhkan sarana pendidikan yang bisa memfasilitasi tahapan perkembangannya. Pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Selanjutnya Mukhtar dkk menjelaskan bahwa:

Self control siswa perlu ditingkatkan agar siswa dapat mengendalikan tingkah lakunya dalam situasi apapun sehingga tidak menimbulkan perilaku maladaptif. Peningkatan tersebut dapat dilakukan melalui layanan bimbingan klasikal. Bimbingan

klasikal menyediakan informasi yang akurat dan dapat membantu siswa untuk merencanakan pengambilan keputusan dalam hidupnya serta mengembangkan potensinya secara optimal. Melalui layanan bimbingan klasikal yang bersifat pengembangan, siswa dapat memperoleh pemahaman diri dalam meningkatkan *self control* dalam kehidupan sehari-hari (2016: 3).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa *self control* dapat ditingkatkan melalui layanan klasikal karena layanan klasikal ini menyediakan informasi yang akurat dan dapat membantu siswa untuk merencanakan pengambilan keputusan dalam hidupnya serta mengembangkan potensinya secara optimal. Melalui layanan klasikal inilah siswa dapat memperoleh pemahaman diri dalam meningkatkan *self control*.

Individu yang memiliki *self control* tinggi akan mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, emosi, maupun dalam mengambil keputusan, sehingga masing-masing individu memiliki kemampuan mengontrol diri yang berbeda. Untuk dapat mengetahui jenis *self control* pada tiap-tiap individu dapat dilihat dari ciri-cirinya, menurut Logue (dalam Mukhtar dkk) orang yang memiliki kontrol diri sebagai berikut:

5. Memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan, walaupun banyak gangguan.
6. Mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada.
7. Tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional.
8. Bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan (2016: 6-7).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki *self control* yang tinggi adalah individu yang mampu menerapkan ciri-ciri di atas. Individu yang mempunyai *self control* maka ia akan mempunyai kemampuan dalam memegang teguh atau bertahan dengan tugas yang akan dikerjakan walaupun banyak gangguan di sekitarnya. Sesuai dengan pendapat Farozin menjelaskan bahwa:

Layanan bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran dan ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan individual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan dan pemeliharaan (2016: 62).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa layanan bimbingan klasikal diberikan kepada peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru pembimbing dengan peserta didik. Metode dalam bimbingan klasikal berupa diskusi, bermain peran dan ekspositori.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan tentang layanan bimbingan klasikal dan *self control* adalah:

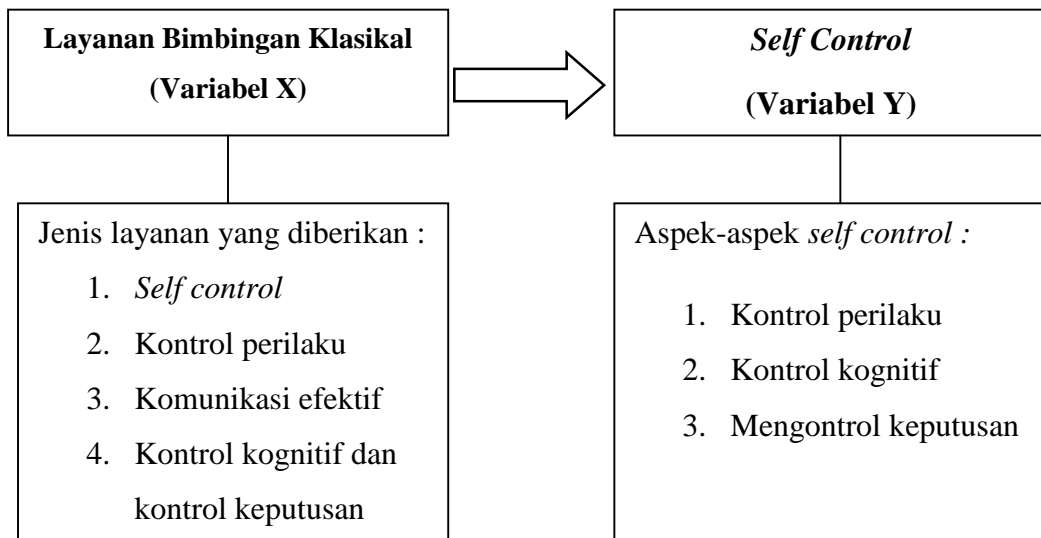
1. Penelitian oleh Sri Rahmadhani pada tahun 2017 berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Bidang Sosial terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII di SMPN 1 Rambatan”. Persamaan penelitian ini dengan yang penulis teliti adalah salah satu variabel sama-sama meneliti tentang layanan bimbingan klasikal.
2. Penelitian oleh Dhea Febrita pada tahun 2014 berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Audio-Visual terhadap Hubungan Sosial Teman Sebaya Siswa di Kelas VII Di SMPN 4 Kota Bengkulu”. Persamaan penelitian ini dengan yang penulis teliti adalah sama-sama penelitian eksperimen dan variabel X yaitu layanan bimbingan klasikal, perbedaannya adalah pada variabel Y. Variabel Y yang penulis teliti adalah *self control*, sedangkan penelitian yang telah dilakukan variabel Y adalah hubungan sosial teman sebaya siswa.

3. Penelitian oleh Elfi Aisyah pada tahun 2016 berjudul "Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kontrol Diri remaja Pubertas di SMAN 3 Padang Panjang". Persamaan penelitian ini dengan yang penulis teliti adalah salah satu variabel sama-sama meneliti tentang kontrol diri.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan paparan teori mengenai layanan bimbingan klasikal dan *self control* di atas, kerangka berfikir dapat digambarkan melalui bagan di bawah ini:

Tabel. 1
Kerangka Berfikir



Berdasarkan kerangka berfikir di atas dapat diketahui bahwa aspek-aspek dalam *self control* ada 3. *Self control* tersebut dapat dipengaruhi agar mampu mengontrol dirinya sendiri melalui layanan bimbingan klasikal bidang pribadi yang sesuai dengan langkah-langkah layanan bimbingan klasikal. Di mana pada saat pelaksanaan layanan bimbingan klasikal siswa diberikan materi yang berhubungan dengan *self control* siswa.

Berdasarkan paparan di atas dapat dipahami bahwa dengan adanya pemberian layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan *self control* siswa diharapkan siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-harinya. Jadi pola kerangka berfikir di atas yang penulis maksud adalah **Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan *Self Control* Siswa di SMAN 2 Sungai Tarab.**

D. Hipotesis

H_0 : Layanan bimbingan klasikal tidak berpengaruh signifikan untuk meningkatkan *self control* siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab. ($t_{hitung} = t_{tabel}$)

H_a : Layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan untuk meningkatkan *self control* siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab. ($t_{hitung} > t_{tabel}$)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian eksperimen, yaitu suatu jenis penelitian di mana peneliti dapat mengetahui apakah variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Kasiram mengemukakan penelitian eksperimen adalah “Model penelitian di mana peneliti memanipulasi suatu stimuli atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada objek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut (2010: 211). Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui penelitian eksperimen merupakan suatu model penelitian di mana peneliti mengobservasi suatu kondisi apakah terdapat pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya setelah itu apakah terdapat perubahan setelah diberikan perlakuan.

Noor mengemukakan penelitian eksperimen adalah “Sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (2011: 42). Berdasarkan pengertian di atas dapat kita ketahui penelitian eksperimen metode atau cara yang sistematis yang bertujuan membangun hubungan sebab akibat.

Noor mengemukakan beberapa karakteristik dalam penelitian eksperimental sebagai berikut:

1. Manipulasi /mengubah secara sistematis keadaan tertentu.
2. Mengontrol variabel, yaitu mengendalikan kondisi penelitian ketika berlangsungnya manipulasi.
3. Melakukan observasi, yaitu mengukur dan mengamati hasil manipulasi. (2011: 42)

Bedasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat diketahui bahwa penelitian eksperimen itu mencari pengaruh terhadap variabel atau subjek yang akan diteliti atau untuk mengetahui apakah ada pengaruh variabel yang

satu dengan variabel yang lainnya, dalam penelitian ini yang menjadi pengaruh adalah layanan bimbingan klasikal dan variabel yang dipengaruhi adalah *self control siswa*, artinya yang menjadi variabel bebas adalah layanan bimbingan klasikal, sedangkan variabel terikat yaitu *self control siswa*.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-Experimental design* dengan tipe *one group pretest-posttest design*, dalam arti hanya kelompok eksperimen saja yang akan diukur berdasarkan dari *treatment* yang diberikan, pelaksanaannya dengan cara memberikan berikan *pretest* terlebih dahulu sebelum diberi tindakan, sehingga dapat melihat pengaruh tindakan yang diberikan terhadap siswa setelah itu baru diberikan *posttest* untuk mengukur seberapa besar pengaruh yang muncul setelah diberikan *treatment*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2
Desain Eksperimen

Group (Kelompok)	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = *Pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

X = *Treatment* (perlakuan)

O₂ = *Posttest* (setelah diberikan perlakuan)

Penelitian eksperimen ini dapat dilihat dengan cara seberapa besar variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan klasikal sedangkan variabel terikatnya adalah *self control siswa* setelah diberikan layanan atau *treatment*. Berdasarkan hal tersebut, dalam penelitian eksperimen peneliti memanipulasi suatu variabel dan mengontrol variabel serta mengobservasi efek atau pengaruhnya terhadap variabel terikat.

Pengukuran untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pemanipulasian variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian

eksperimen, maka dilakukan pengamatan. Peneliti melakukan pengamatan pada tingkah laku subjek yang diteliti sebelum dan setelah diadakannya eksperimen. Pengamatan yang peneliti lakukan untuk melihat apa benar perubahan yang terjadi pada subjek penelitian disebabkan karena perlakuan yang diberikan atau karena faktor lain.

B. Waktu dan Tempat penelitian

Penelitian ini menggunakan waktu selama bulan Oktober 2017-Februari 2018 yang berlokasi di SMAN 2 Sungai Tarab.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Suatu penelitian akan memerlukan populasi dan sampel sebagai subjek/ objek dari penelitian yang akan dilakukan. Hanafi mengemukakan populasi adalah “Totalitas semua nilai yang didapat secara kualitas dan kuantitas pada karakteristik tertentu” (2015: 88). Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa populasi adalah keseluruhan dari karakteristik yang akan diteliti. Nazir (dalam Hanafi) mengatakan bahwa “populasi adalah kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan” (2015: 51).

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa populasi ialah keseluruhan atau kumpulan dari individu dengan ciri-ciri yang telah ditetapkan. Sugiyono mengemukakan populasi adalah “Wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (2013: 80).

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa populasi merupakan keseluruhan dari wilayah yang terdiri dari objek ataupun subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Bungin mengemukakan bahwa populasi dilihat dari penentuan sumber data dibedakan menjadi dua diantaranya: “1) Populasi terbatas,

yaitu populasi yang memiliki sumber data yang jelas batas-batasnya secara kuantitatif, 2) Populasi tak terhingga, yaitu populasi yang memiliki sumber data yang tidak dapat ditentukan batas-batasnya secara kuantitatif (2005: 123).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa populasi jika dilihat dari penentuan sumber datanya dibedakan menjadi dua, yaitu: populasi terbatas dan populasi tak terhingga. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah populasi terbatas yaitu siswa kelas X di SMAN 2 Sungai Tarab tahun ajaran 2017/2018.

Pertimbangan dalam penelitian ini karena atas rekomendasi Guru BK kenapa mengambil siswa kelas X karena siswa kelas X ini baru beralih dari SMP dan masih belum bisa mengontrol dirinya. Menurut Guru BK siswa kelas X IPS. 1 yang masih terlihat belum bisa mengontrol dirinya.

Tabel 3
Populasi Penelitian

No	Kelas	JumlahSiswa
1	X IPA	24
2	X IPS 1	19
3	X IPS 2	18
Total		61

(Sumber: Tata Usaha SMAN 2 Sungai Tarab)

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data. Hanafi mengemukakan bahwa sampel adalah “Sebagian dari populasi yang diambil dengan cara yang dapat dipertanggungjawabkan (2015: 54). Dalam penelitian ini karena besarnya populasi serta keterbatasan peneliti dalam hal biaya, waktu dan tenaga, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini hanya sebanyak satu kelas yaitu kelas X IPS 1 sebagai kelas eksperimen.

Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling bertujuan (*purposive sampling*). *Purposive sampling* dikenal juga sebagai sampling pertimbangan terjadi apabila pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan perorangan atau peneliti. Arikunto mengemukakan sampling bertujuan (*purposive sampling*) adalah “Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya (2005: 97).

D. Pengembangan instrumen

1. Validitas Instrumen

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data yang benar dan valid. Bungin mengemukakan validitas alat ukur adalah “Akurasi alat ukur terhadap yang diukur walaupun dilakukan berkali-kali dan dimana-mana (2005: 107). Noor mengatakan validitas adalah “Suatu indeks yang menunjukkan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur. Ada dua tipe validitas pengukuran yang harus diketahui yaitu validitas isi dan validitas konstruk (2011: 132). Lebih lanjut akan diuraikan dibawah ini:

a. Validitas Isi

Validitas isi memastikan bahwa skala item-item telah cukup memasukkan sejumlah item yang representative dalam mencerminkan dominan konsep, dengan kata lain validitas isi adalah sebuah fungsi yang menunjukkan seberapa baik dimensi dan elemen sebuah konsep digambarkan (2011: 133).

Nurkencana mengatakan cara mengetahui apakah suatu instrumen memiliki validitas isi atau tidak dapat dilakukan dengan membandingkan isi instrumen dengan komponen-komponen yang harus diukur. Apabila instrumen telah mencakup komponen-komponen yang harus diukur secara representative, artinya instrumen telah memiliki validitas isi dan begitu sebaliknya (1993: 232).

b. Validitas Konstruk

Widiyoko mengemukakan validitas konstruk adalah “Analisis bukti kuesioner untuk membuktikan seberapa bagus hasil yang diperoleh dari penggunaan ukuran sesuai dengan teori diakui atau sejauh mana suatu instrumen mengukur konsep dari suatu teori, yaitu yang menjadi dasar penyusunan instrumen (2012: 145).

Noor mengemukakan validitas konstruk berkaitan dengan tingkatan di mana skala mencerminkan dan berperan sebagai konsep yang sedang diukur. Dengan kata lain validitas ini merupakan analisis butir kuesioner untuk membuktikan seberapa bagus hasil yang diperoleh dari penggunaan ukuran sesuai dengan teori yang hendak diukur (2011: 133).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diketahui validitas konstruk merupakan suatu validitas yang membuktikan seberapa bagus hasil yang diperoleh sesuai dengan teori yang diukur. Jadi instrumen yang peneliti buat untuk mengukur penyesuaian diri siswa berupa skala Likert. Validitas instrumen dilakukan dengan cara:

- 1) Menyusun instrumen berdasarkan teori dan pertanyaan penelitian sehingga instrumen yang dibuat diharapkan dapat mengungkap masalah *self control* siswa.
- 2) Berkonsultasi dengan dosen pembimbing.
- 3) Berkonsultasi dengan validator, yaitu: Bapak Dr. Irman S.Ag., M.Pd
- 4) Analisis dan revisi instrumen hingga valid.

2. Reliabilitas Instrumen

Nasution mengemukakan suatu alat ukur dikatakan *reliable* yaitu “Bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama (2006: 77). Berdasarkan pendapat

tersebut dapat dikatakan reliabilitas secara konsisten memberi hasil ukuran yang sama.

Noor mengatakan reliabilitas adalah “Indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan (2011: 130). Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui suatu alat ukur dapat dipercaya apabila selalu konsisten dan tidak berubah-ubah dari waktu ke waktu walaupun sudah dites berkali-kali, alat pengukur itu menunjukkan hasil yang sama dalam kondisi yang sama.

Yusuf berpendapat bahwa reliabilitas merupakan “Konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda (2014: 242). Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa suatu instrumen dikatakan reliabilitas apabila instrumen itu dicobakan kepada subjek yang sama secara berulang-ulang namun hasilnya tetap sama.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah pernyataan dalam bentuk skala. Skala yang digunakan adalah skala Likert. Sugiyono menyatakan bahwa skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (2013: 134). Kinnear (dalam Husein Umar) menyatakan bahwa skala Likert ini berhubungan dengan pernyataan tentang sikap seseorang terhadap sesuatu, misalnya setuju-tidak setuju, senang-tidak senang, dan baik-tidak baik (2009: 70).

Jawaban pada setiap item instrumen mempunyai gradasi yaitu bentuk positif dan bentuk negatif. Penulis memilih skala Likert dalam penelitian ini karena penulis ingin melihat penyesuaian diri siswa, jawaban dari skala Likert ini memiliki alternatif jawaban berupa “Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak pernah (TP)”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4
Skor Skala Likert dengan Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-kadang (KD)	3	3
Jarang (JR)	2	4
Tidak pernah (TP)	1	5

Untuk mengukur *self control* siswa, maka peneliti menyusun kisi-kisi instrumen. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5
Kisi-Kisi Instrumen *Self Control*

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item		Jumlah Item
			Positif	Negatif	
Kontrol Diri	1. Kontrol Perilaku	a. Kemampuan siswa dalam mengatur perilaku terhadap diri sendiri dan orang lain	3,4,6	1,2,5	6
		a. Kemampuan siswa dalam mengontrol stimulus	7,8,12	9,10,11	6
	2. Kontrol Kognitif	a. Kemampuan siswa dalam mengantisipasi suatu peristiwa	15,16,17	13,14,18	6
		b. Kemampuan siswa dalam melakukan penilaian	20,21,23	19,22,24	6
	3. Kontrol Keputusan	Kemampuan siswa dalam Mengambil keputusan	25,26,30	27,28,30	6
	Jumlah Total			15	15

Sumber :

1. M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: AR-Ruzz Media.
2. Syamsul Bachri Thalib. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Prenada Media Group.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dengan cara membandingkan dua nilai dengan mengajukan pertanyaan apakah terdapat perbedaan antara nilai tes pertama dengan nilai tes kedua secara signifikan. Analisis statistik yang digunakan yaitu dengan uji-t (*t-test*), dengan cara mengikuti langkah-langkah analisis data eksperimen dengan model *pre-test, post-test design*, penulis memaparkan sebagai berikut:

- a. Mencari rerata nilai tes awal (O1)/ *pretest*
- b. Mencari rerata nilai tes akhir (O2)/ *posttest*
- c. Menghitung perbedaan rerata dengan menggunakan dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

- d. Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{D}{N}$$

- e. Mencari deviasi standart dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

- f. Mencari standart error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

- g. $df = N-1$

Keterangan:

MD : *Mean of difference* nilai rata-rata hitung beda selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*.

- D : Jumlah beda/selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*.
 N : *Number of cases*= jumlah subyek yang akan diteliti.
 SE_{MD} : *Standart Error* (Standart kesesatan) dari *Mean of difference*.
 SD : Deviasi standart dari perbedaan antara skor skor *pretest* dan skor *posttest*. (Anas, 2010: 305-306).

Apabila t hitung (t_0) besar nilainya dari t tabel (t_t) dengan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya layanan bimbingan berpengaruh signifikan terhadap *self control* siswa, tetapi apabila harga t hitung (t_0) kecil dari harga t tabel (t_t) maka layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap *self control* siswa.

Anas Sudijono mengatakan cara mencari rentang interval skor yaitu “Jarak penyebaran antara skor yang terendah sampai yang tertinggi” (2005, p.144). Berikut rumusannya:

$$R=H-L$$

Keterangan:

R: Rentang yang dicari

H: Skor Tertinggi

L: Skor terendah

Penelitian ini memiliki lima kelas interval yaitu, 1-5 dengan kategori penyesuaian diri siswa yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Interval skor tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

1. Skor Maksimum $5 \times 30 = 150$

Penjelasannya yaitu skor maksimum nilai tertinggi adalah 5, jadi 5 dikalikan dengan jumlah angket secara keseluruhan yang berjumlah sebanyak 30 item sehingga memperoleh hasil 150.

2. Skor Minimum $1 \times 30 = 30$

Penjelasannya yaitu skor minimum nilai terendah adalah 1, sehingga 1 dikalikan dengan jumlah angket secara keseluruhan yang berjumlah 30 sehingga diperoleh hasil 30.

3. Rentang $150-30=120$

Keterangannya yaitu rentang diperoleh dari hasil skor maksimum lalu dikurangi dengan jumlah item angket secara keseluruhan sehingga memperoleh hasil 120.

4. Banyak kriteria

Banyak kriteria adalah tingkatan; sangat tinggi dengan jawaban selalu, tinggi dengan jawaban pada sering, sedang dengan jawaban kadang-kadang, rendah dengan jawaban jarang, sangat rendah dengan jawaban tidak pernah.

5. Panjang kelas interval $120:3= 40$

Panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang lalu dibagi dengan banyaknya kriteria. Berikut ini penjabaran pada tabel dibawah ini.

Tabel 6
Klasifikasi *Self Control* Siswa

No	Interval	Kategori <i>Self Control</i> Siswa
1.	111-150	Tinggi
2.	71-110	Sedang
3.	30-70	Rendah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Data Hasil *Pre-Test*

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode *eksperimen* dengan jenis desain *pre eksperimen* tipe *one group pretest- posttest design*. Peneliti melakukan 2 kali pengukuran tentang *self control* siswa, yaitu sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah eksperimen (*posttest*). Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan, maka siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab sebanyak 18 orang. Adapun hasil klasifikasi skor *self control* pada siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab dapat dilihat pada tabel:

Tabel 7
Hasil *Pretest Self control* Siswa
SMAN 2 Sungai Tarab Kelas X IPS.1
Tahun Ajaran 2017/2018
N=18

No	Subjek	Skor (X)	Kategori
1	AN	100	Sedang
2	AGF	71	Sedang
3	BR	75	Sedang
4	DR	78	Sedang
5	DM	78	Sedang
6	DA	84	Sedang
7	ED	72	Sedang
8	FDS	75	Sedang
9	FG	76	Sedang
10	LH	81	Sedang
11	NA	80	Sedang
12	OS	120	Tinggi
13	RS	82	Sedang
14	RMS	84	Sedang
15	SR	78	Sedang
16	SF	81	Sedang
17	DR	77	Sedang

18	RD	82	Sedang
Jumlah		1474	Sedang
Rata-rata		81,88	

Berdasarkan hasil *Pretest* tersebut tergambar bahwa dari 18 orang siswa kelas X IPS.1 terdapat 1 siswa yang mempunyai *self control* tinggi, 17 siswa mempunyai *self control* sedang. Walaupun yang mempunyai *self control* sudah ada yang tinggi namun masih ada siswa yang mempunyai *self control* sedang yang harus ditingkatkan lagi.

Tabel 8
Klasifikasi Skor *Pretest Self Control* Siswa
SMAN 2 Sungai Tarab Kelas X IPS.1
N=18

No	Interval	Kategori	f	%	Ket
1	111-150	Tinggi	1	5,56 %	
2	71-110	Sedang	17	94,44 %	
3	30-70	Rendah	0	0 %	
Jumlah			18	100%	

Berdasarkan hasil *Pretest* yang telah diperoleh maka didapatkan hasil terdapat siswa yang memiliki *self control* tinggi dan jika dipersentasekan menjadi 5,56 % dan terdapat 17 siswa yang memiliki *self control* sedang dengan persentase 94,44 %.

Kemudian peneliti membagi siswa tersebut ke dalam satu kelas dengan anggota 17 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk selanjutnya akan diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan klasikal. Teknik *purposive sampling* tersebut maksudnya ialah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan tertentu yang peneliti maksudkan di sini yaitu siswa yang mempunyai *self control* yang sedang akan dibentuk kelas eksperimen. Adapun hasil dari *purposive samplingnya* tersebut yaitu:

Tabel 9
Anggota Kelompok *Eksperimen*
N=17

No	Subjek	Skor (X)	Kategori
1	AN	100	Sedang

2	AGF	71	Sedang
3	BR	75	Sedang
4	DR	78	Sedang
5	DM	78	Sedang
6	DA	84	Sedang
7	ED	72	Sedang
8	FDS	75	Sedang
9	FG	76	Sedang
10	LH	81	Sedang
11	NA	80	Sedang
12	RS	82	Sedang
13	RMS	84	Sedang
14	SR	78	Sedang
15	SF	81	Sedang
16	DR	77	Sedang
17	RD	82	Sedang
Jumlah		1354	Sedang
Rata-rata		79,64	

Adapun secara terperinci *self control* siswa pada hasil *Pretest* ditinjau dari masing-masing sub variabel adalah sebagai berikut :

1. Kontrol Perilaku

Berdasarkan hasil penghitungan skala untuk *Pretest* yang diberikan pada tanggal 15 Februari 2018 kepada 17 siswa sebagai subjek penelitian didapatkan skor dan kategori kemampuan siswa dalam mengatur perilaku terhadap diri sendiri dan orang lain dan kemampuan siswa dalam mengontrol stimulus pada sub variabel kontrol perilaku yang terdiri dari 12 item dengan skor maksimal 60 dan skor minimal 12, dan panjang kelas interval 16, maka dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 10
Klasifikasi Skor *Self Control*
Pada Sub Variabel Kontrol Perilaku

No.	Rentang Skor	Kategori <i>Self Control</i>
1.	45-60	Tinggi
2.	29-44	Sedang
3.	12-28	Rendah

Berdasarkan hasil penghitungan skala untuk *Pretest* yang diberikan didapatkan klasifikasi skor pada sub variabel kontrol perilaku sesuai dengan jumlah item dari pertanyaan yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut hasil dari *pretest* pada sub variabel kontrol perilaku:

Tabel 11
Hasil *Pretest Self Control* Siswa SMAN 2 Sungai Tarab
Pada Sub Variabel Kontrol Perilaku
N = 17

No	Subjek	Skor (X)	Kategori
1	AN	33	Sedang
2	AGF	25	Rendah
3	BR	27	Rendah
4	DR	24	Rendah
5	DM	35	Sedang
6	DA	30	Sedang
7	ED	28	Rendah
8	FDS	28	Rendah
9	FG	30	Sedang
10	LH	29	Sedang
11	NA	26	Rendah
12	RS	36	Sedang
13	RMS	27	Rendah
14	SR	26	Rendah
15	SF	30	Sedang
16	DR	28	Rendah
17	RD	30	Sedang
Jumlah		492	Sedang
Rata-rata		28,94	

Berdasarkan hasil *pretest* pada sub variabel kontrol perilaku di atas dapat dipahami, terdapat 8 siswa yang berada pada kategori sedang dan 9 siswa berada pada kategori rendah. Selanjutnya dapat dilihat dari persentasenya, sebagai berikut:

Tabel 12
Klasifikasi Hasil *Pretest Self Control* Siswa SMAN 2 Sungai Tarab
Pada Sub Variabel Kontrol Perilaku

No.	Rentang Skor	Kategori <i>Self Control</i>	F	%
1.	45-60	Tinggi	0	0 %
2.	29-44	Sedang	8	47,06 %
3.	12-28	Rendah	9	52,94 %

Jumlah		17	100 %
--------	--	----	-------

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipahami bahwa siswa yang memiliki *self control* pada Sub Variabel kontrol perilaku pada hasil *pretest* tidak terdapat siswa yang memiliki *self control* tinggi dan terdapat 8 orang siswa yang memiliki *self control* sedang dengan persentase 47,06 % dan terdapat 9 orang siswa yang memiliki *self control* rendah dengan persentase 52,94 %.

2. Kontrol Kognitif

Berdasarkan penghitungan skala untuk *Pretest* yang diberikan pada tanggal tanggal 15 Februari 2018 kepada 16 orang siswa sebagai subjek penelitian didapatkan skor dan kategori *self control* siswa pada sub variabel kemampuan siswa dalam mengantisipasi suatu peristiwa dan kemampuan siswa dalam melakukan penilaian terdiri dari 12 item pernyataan.

Tabel 13
Klasifikasi Skor *Self Control*
Pada Sub Variabel Kontrol Kognitif

No.	Rentang Skor	Kategori <i>Self Control</i>
1.	45-60	Tinggi
2.	29-44	Sedang
3.	12-28	Rendah

Berdasarkan hasil penghitungan skala untuk *Pretest* yang diberikan didapatkan klasifikasi skor pada sub variabel kontrol kognitif sesuai dengan jumlah item dari pertanyaan yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut hasil dari *pretest* pada sub variabel kontrol kognitif:

Tabel 14
Hasil *Pretest Self Control* Siswa SMAN 2 Sungai Tarab
Pada Sub Variabel Kontrol Kognitif
N = 17

No	Subjek	Skor (X)	Kategori
1	AN	43	Sedang
2	AGF	31	Sedang
3	BR	32	Sedang
4	DR	36	Sedang

5	DM	28	Rendah
6	DA	37	Sedang
7	ED	28	Rendah
8	FDS	31	Sedang
9	FG	29	Sedang
10	LH	31	Sedang
11	NA	35	Sedang
12	RS	30	Sedang
13	RMS	38	Sedang
14	SR	35	Sedang
15	SF	37	Sedang
16	DR	35	Sedang
17	RD	35	Sedang
Jumlah		571	Sedang
Rata-rata		33,58	

Berdasarkan hasil *pretest* pada sub variabel kontrol perilaku di atas dapat dipahami, terdapat 15 siswa yang berada pada kategori sedang dan 2 siswa berada pada kategori rendah. Selanjutnya dapat dilihat dari persentasenya, sebagai berikut:

Tabel 15
Klasifikasi Hasil *Pretest Self Control* Siswa SMAN 2 Sungai Tarab Pada Sub Variabel Kontrol Kognitif

No.	Rentang Skor	Kategori <i>Self Control</i>	F	%
1.	45-60	Tinggi	0	0 %
2.	29-44	Sedang	15	88,23 %
3.	12-28	Rendah	2	11,77 %
Jumlah			17	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipahami bahwa siswa yang memiliki *self control* pada Sub Variabel kontrol perilaku pada hasil *pretest* tidak terdapat siswa yang memiliki *self control* tinggi dan terdapat 15 orang siswa yang memiliki *self control* sedang dengan persentase 88,23 % dan terdapat 2 orang siswa yang memiliki *self control* rendah dengan persentase 11,77 %.

3. Kontrol Keputusan

Berdasarkan hasil penghitungan skala untuk *Pretest* yang diberikan pada tanggal 15 Februari 2018 kepada 17 orang siswa sebagai subjek penelitian didapatkan skor dan kategori kemampuan siswa dalam mengambil keputusan pada sub variabel kontrol keputusan yang terdiri dari 6 item dengan skor maksimal 30 dan skor minimal 6, dan panjang kelas interval 8, maka dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 16
Klasifikasi Skor *Self Control*
Pada Sub Variabel Kontrol Keputusan

No.	Rentang Skor	Kategori <i>Self Control</i>
1.	23-30	Tinggi
2.	15-22	Sedang
3.	6-14	Rendah

Berdasarkan hasil penghitungan skala untuk *Pretest* yang diberikan didapatkan klasifikasi skor pada sub variabel kontrol keputusan sesuai dengan jumlah item dari pertanyaan yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut hasil dari *pretest* pada sub variabel kontrol keputusan:

Tabel 17
Hasil *Pretest Self Control* Siswa SMAN 2 Sungai Tarab
Pada Sub Variabel Kontrol Keputusan
N = 17

No	Subjek	Skor (X)	Kategori
1	AN	24	Tinggi
2	AGF	15	Sedang
3	BR	16	Sedang
4	DR	18	Sedang
5	DM	15	Sedang
6	DA	17	Sedang
7	ED	16	Sedang
8	FDS	16	Sedang
9	FG	17	Sedang
10	LH	21	Sedang
11	NA	19	Sedang
12	RS	16	Sedang
13	RMS	19	Sedang

14	SR	17	Sedang
15	SF	14	Rendah
16	DR	14	Rendah
17	RD	17	Sedang
Jumlah		291	Sedang
Rata-rata		17,11	

Berdasarkan hasil *pretest* pada sub variabel kontrol perilaku di atas dapat dipahami, terdapat 1 siswa yang berada pada kategori tinggi, 14 siswa yang berada pada kategori sedang dan 2 siswa berada pada kategori rendah. Selanjutnya dapat dilihat dari persentasenya, sebagai berikut:

Tabel 18
Klasifikasi Hasil *Pretest Self Control* Siswa SMAN 2 Sungai Tarab
Pada Sub Variabel Kontrol Keputusan

No.	Rentang Skor	Kategori <i>Self Control</i>	F	%
1.	23-30	Tinggi	1	5,89 %
2.	15-22	Sedang	14	82,35 %
3.	6-14	Rendah	2	11,76 %
Jumlah			17	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipahami bahwa siswa yang memiliki *self control* pada Sub Variabel kontrol perilaku pada hasil *pretest* terdapat 1 orang siswa yang memiliki *self control* tinggi dengan persentase 5,89 % dan terdapat 14 orang siswa yang memiliki *self control* sedang dengan persentase 82,35 % dan terdapat 2 orang siswa yang memiliki *self control* rendah dengan persentase 11,76 %.

Setelah peneliti menetapkan sampel ke dalam satu kelompok yaitu kelompok *eksperimen*, maka langkah selanjutnya adalah merencanakan *treatment*. Adapun *treatment* yang peneliti lakukan yaitu sebanyak 4 kali kepada kelompok *eksperimen*. Untuk membandingkan hasil dari perlakuan yang diberikan, nanti akan diberikan *posttest* kepada kelompok *eksperimen* tersebut.

2. Pelaksanaan *Treatment*

Treatment 1

Treatment pertama dilakukan pada hari Sabtu pada tanggal 17 Februari 2018 pada jam 11.00-12.00 wib yang berlokasi di SMAN 2 Sungai Tarab. Pada *treatment* pertama ini kegiatan yang penulis lakukan adalah memberikan materi layanan bimbingan klasikal tentang *self control*. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah agar siswa mampu mengemukakan ide dan pendapat. Aktivitas yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Pendahuluan

Sebelum melakukan kegiatan layanan bimbingan klasikal penulis mengenali suasana kelas terlebih dahulu. Pertama penulis menanyakan kabar siswa, bagaimana rasanya di sekolah baru, bagaimana teman-teman dan lingkungan sekolah barunya. Setelah itu, penulis mengambil absen siswa agar lebih mengenali mereka. Sebelum memberikan materi layanan penulis memberikan permainan perkenalan dan keakraban. Tujuan dari permainan ini adalah menjalin keakraban antar peserta dan bisa saling mengenal satu sama lainnya. Kelebihan dari permainan ini adalah siswa mampu menjelaskan identitas diri, menerima dengan tangan terbuka terhadap siswa lain, dan mengetahui teman dengan segala seluk beluknya. Permainan perkenalan dan keakraban yang digunakan pada kegiatan ini adalah “Ini namaku”. Dengan langkah permainan:

- 1) Penulis meminta peserta didik membuat lingkaran di depan kelas.
- 2) Penulis berdiri di tengah lingkaran dengan memegang sebuah bola tenis.
- 3) Penulis memberikan bola tenis kepada salah satu peserta didik dan memintanya memperkenalkan diri dengan cara melemparkan bola ke atas sebanyak tiga kali sambil menyebutkan namanya. Misalnya “Ini namaku Siska” (lempar).. “siska”(lempar)... “Siska”(lempar).

- 4) Kemudian Siska diminta mengoperkan bola kepada siswa lain secara acak, sambil mengatakan “giliranmu”.
- 5) Siswa yang mendapatkan bola menjawab “Terima kasih Siska”, setelah itu siswa memperkenalkan dirinya dengan cara yang sama seperti yang dilakukan siswa sebelumnya dengan kalimat “Saya Sari. Saya mendapat bola dari Siska. Giliranmu.”
- 6) Siswa yang mendapat lemparan bola dari Tina menjawab dengan “terima kasih Sari, setelah itu ia memperkenalkan dirinya dengan cara yang sama seperti yang dilakukan siswa sebelumnya dengan kalimat “Saya Adek”. Saya mendapat bola dari Sari, Sari mendapatkan dari Siska. Giliranmu.”
- 7) Langkah poin 6 dilakukan sampai semua siswa mendapatkan bola dan memperkenalkan diri.

Siswa yang mengikuti permainan sangat senang dan bersemangat. Lalu setelah 10 menit permainan penulis mulai menenangkan dan mengajak peserta fokus kembali untuk mengikuti kegiatan layanan. Sebelum mengikuti layanan penulis menanyakan apakah makna dari permainan “Ini namaku” yang telah dilakukan?

Ozi : Dengan adanya permainan tadi kami jadi saling mengenal buk.

Dinda : Dengan adanya permainan tadi kami lebih bersemangat lagi buk

Nolla : melatih kekompakan buk.

Setelah itu penulis mengajak siswa untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

2) Inti

Materi pertama adalah pengertian *self control*, ciri-ciri orang yang memiliki *self control* yang bagus, faktor yang mempengaruhi *self control*, manfaat *self control* dan tips meningkatkan *self control*. Tujuan dari mengenal apa itu *self control* agar siswa mampu

mengontrol diri terutama mengontrol diri agar tidak mudah terpengaruh dengan hal-hal yang akan merugikan bagi dirinya. Penulis menjelaskan apa yang dimaksud dengan *self control* penulis juga menjelaskan individu yang memiliki *self control* mampu berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat di mana ia tinggal. Penulis juga meminta pendapat peserta didik mengenai *self control*. Siswa tidak banyak berkomentar hanya menjawab “Paham buk. Namun, penulis melihat dalam kegiatan layanan ada beberapa siswa yang tidak serius memperhatikan. Ada beberapa yang sibuk dengan diri sendiri ada juga melamun. Penulis berusaha mengajak siswa untuk fokus memperhatikan materi yang diberikan.

3) Penutup

Sebelum kegiatan layanan bimbingan klasikal diakhiri, penulis mengadakan tanya jawab dengan siswa untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan. Lalu meminta siswa untuk menyimpulkan tujuan dari materi yang diberikan beberapa siswa menunjuk dan menjelaskan apa tujuan dari materi yang telah penulis berikan. Setelah itu penulis membahas kegiatan lanjutan dengan siswa, dan terakhir menutup layanan bimbingan klasikal dengan salam.

Treatment 2

Treatment kedua dilakukan pada hari Senin pada tanggal 19 Februari 2018 pada jam 09.30-10.30 wib yang berlokasi di SMAN 2 Sungai Tarab. Pada *treatment* kedua ini kegiatan yang penulis lakukan adalah memberikan materi layanan bimbingan klasikal tentang kontrol perilaku. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah agar siswa mampu mengontrol perilakunya dalam menjalani kegiatan sehari-harinya. Aktivitas yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Pendahuluan

Sebelum melakukan kegiatan layanan bimbingan klasikal penulis mengenali suasana kelas terlebih dahulu. Pertama penulis menanyakan kabar siswa dan menanyakan bagaimana perasaannya setelah berada di SMA ini. Setelah itu penulis mengambil absen siswa untuk mengetahui siapa saja yang tidak hadir dan agar lebih hafal lagi nama-nama siswanya. Setelah itu penulis mengajak siswa untuk melakukan kegiatan selanjutnya. Penulis menjelaskan kepada siswa bahwa hari ini kita akan membahas tentang kontrol perilaku.

b. Inti

Tujuan dari materi kontrol perilaku ini adalah agar siswa mampu mengontrol perilakunya dalam kegiatan sehari-hari baik dalam mengontrol perilaku terhadap guru, staf sekolah maupun dengan teman-temannya. Materi kontrol perilaku ini menjelaskan tentang apa itu kontrol perilaku penulis menjelaskan bagaimana perilaku yang baik ketika berada di lingkungan sekolah maupun lingkungan tempat tinggal. Beberapa siswa ada yang bertanya mengenai materi kontrol perilaku contohnya ada siswa yang menanyakan bagaimana caranya agar kita bisa mengontrol perilaku yang baik dan beberapa siswa memperhatikan penjelasan yang di berikan dengan cukup baik. Beberapa peserta mencatat materi tersebut agar dapat di ingat dengan baik. Bagi siswa yang tidak mencatat penulis meminta dia untuk memperhatikan dengan serius.

c. Penutup

Sebelum kegiatan layanan bimbingan klasikal diakhiri, penulis mengadakan tanya jawab dengan siswa untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi kontrol perilaku yang telah dijelaskan. Lalu meminta siswa untuk membuat komitmen agar siswa mampu menerapkan dalam kegiatan sehari-hari. Setelah itu penulis membahas kegiatan lanjutan dengan siswa, dan terakhir menutup kegiatan layanan bimbingan klasikal dengan salam.

Treatment 3

Treatment ketiga dilakukan pada hari Rabu pada tanggal 21 Februari 2018 pada jam 13.00-14.00 wib yang berlokasi di SMAN 2 Sungai Tarab. Pada *treatment* ketiga ini kegiatan yang penulis lakukan adalah memberikan materi layanan bimbingan klasikal tentang komunikasi efektif. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah siswa mampu memahami pentingnya berkomunikasi dengan sesama serta pentingnya menguasai kemampuan berkomunikasi lisan. Aktivitas yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Pendahuluan

Sebelum melakukan kegiatan layanan bimbingan klasikal penulis mengenali suasana kelas terlebih dahulu. Pertama penulis memperhatikan dan menanyakan kabar siswa. Setelah itu penulis mengambil absen siswa untuk mengetahui siapa saja yang tidak hadir dan agar lebih hafal lagi nama-nama siswa. Setelah itu penulis mengajak siswa untuk melakukan kegiatan layanan. Penulis menjelaskan kepada siswa bahwa hari ini kita akan membahas tentang bagaimana komunikasi yang efektif. Dalam kehidupan sehari-hari kita tidak terlepas dengan yang namanya komunikasi maka dari itu penulis menjelaskan tentang komunikasi yang efektif.

b. Inti

Tujuan dari materi tentang komunikasi efektif adalah siswa mampu memahami pentingnya berkomunikasi dengan sesama serta pentingnya menguasai kemampuan berkomunikasi lisan. Komunikasi efektif ada beberapa poin yaitu apa itu komunikasi, fungsi komunikasi, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berkomunikasi, tips membangun komunikasi yang efektif, kesalahan dan hambatan dalam berkomunikasi, menjadi pembicara yang baik, menjadi pendengar yang aktif. Penulis berusaha menjelaskan sebaik mungkin poin demi poin dari komunikasi efektif. Penulis menjelaskan betapa pentingnya komunikasi yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan

komunikasi yang baik diharapkan siswa mampu membina hubungan baik dengan siapa saja dimanapun ia berada. Materi ini sangat berguna untuk siswa agar mampu berkomunikasi dengan baik kepada guru, teman, dan lingkungan sekitarnya. Kemudian muncullah pertanyaan dari siswa yaitu bagaimana caranya agar komunikasi bisa terjaga dengan baik.

c. Penutup

Sebelum kegiatan layanan bimbingan klasikal diakhiri, penulis mengadakan tanya jawab dengan siswa untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah dijelaskan. Lalu meminta siswa untuk membuat komitmen agar mampu berkomunikasi dengan baik. Setelah itu penulis membahas kegiatan lanjutan dengan siswa, dan terakhir menutup kegiatan layanan bimbingan klasikal dengan salam.

Treatment 4

Treatment keempat dilakukan pada hari Jum'at pada tanggal 23 Februari 2018 pada jam 09.30-10.30 wib yang berlokasi di SMAN 2 Sungai Tarab. Pada *treatment* keempat ini kegiatan yang penulis lakukan adalah memberikan materi layanan bimbingan klasikal tentang kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah agar siswa mampu memahami apa itu yang dimaksud dengan kontrol kognitif dan kontrol keputusan sehingga siswa mampu mengontrol kognitifnya dan bisa mengambil keputusan yang tepat. Aktivitas yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Pendahuluan

Sebelum melakukan kegiatan layanan bimbingan klasikal penulis mengenali suasana kelas terlebih dahulu. Pertama penulis memperhatikan dan menanyakan kabar siswa. Kemudian penulis mengecek kehadiran siswa. Setelah itu penulis mengajak siswa untuk melakukan kegiatan layanan. Penulis menjelaskan kepada peserta didik bahwa hari ini akan dibahas tentang kontrol kognitif dan kontrol

keputusan. Berdasarkan skala yang telah diisi oleh siswa terdapat siswa yang masih belum bisa mengambil keputusan dengan baik. Maka dari itu penulis menjelaskan materi yang berkaitan dengan kontrol kognitif dan kontrol keputusan.

b. Inti

Tujuan dari materi kontrol kognitif dan kontrol keputusan ini adalah agar siswa mampu memahami apa itu kontrol kognitif dan kontrol keputusan sehingga siswa mampu mengontrol kognitifnya dan dapat mengambil keputusan dengan baik. Penulis berusaha menjelaskan poin demi poin mengenai kontrol kognitif dan kontrol keputusan untuk itu siswa harus bisa mengontrol kognitifnya dan bisa mengambil keputusan dengan baik. Beberapa siswa bertanya apa penyebab rendahnya kontrol kognitif dan apa penyebab orang masih belum bisa mengambil keputusan yang tepat.

c. Penutup

Sebelum kegiatan layanan bimbingan klasikal diakhiri, penulis mengadakan tanya jawab dengan siswa untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Lalu siswa diminta untuk membuat komitmen agar dapat mengontrol kognitif dan mengontrol keputusannya. Setelah itu penulis membahas kegiatan lanjutan dengan siswa, dan terakhir menutup kegiatan layanan bimbingan klasikal dengan salam.

3. Deskripsi Data Hasil *Post-Test*

Adapun hasil klasifikasi skor *self control* siswa pada siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab dilihat dari hasil *post-testnya* yaitu:

Adapun secara terperinci *self control* siswa pada hasil *pretest* ditinjau dari masing-masing sub variabel adalah sebagai berikut:

a. Kontrol Perilaku

Berdasarkan hasil penghitungan skala untuk *post-test* yang diberikan pada tanggal 26 Februari 2018 kepada 17 orang siswa sebagai subjek penelitian didapatkan skor dan kategori *self control* siswa pada sub variable kontrol perilaku yang terdiri dari 12 item dengan skor maksimal 60 dan skor minimal 16, dan panjang kelas interval 16. Maka dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 19
Hasil *Post-Test* Kontrol Perilaku
Siswa SMAN 2 Sungai Tarab kelas X IPS.1
N=17

No	Subjek	Skor (X)	Kategori <i>Self Control</i>
1	AN	47	Tinggi
2	AGF	50	Tinggi
3	BR	55	Tinggi
4	DR	40	Sedang
5	DM	45	Tinggi
6	DA	45	Tinggi
7	ED	46	Tinggi
8	FDS	40	Sedang
9	FG	41	Sedang
10	LH	45	Tinggi
11	NA	58	Tinggi
12	RS	45	Tinggi
13	RMS	38	Sedang
14	SR	40	Sedang
15	SF	40	Sedang
16	DR	50	Tinggi
17	RD	46	Tinggi
Jumlah		771	Tinggi
Rata-rata		45,35 %	

Berdasarkan hasil *pretest* pada sub variabel kontrol perilaku di atas dapat dipahami, terdapat 11 siswa yang berada pada kategori tinggi dan 6 siswa yang berada pada kategori sedang. Selanjutnya dapat dilihat dari persentasenya, sebagai berikut:

Tabel 20
Klasifikasi Hasil *Post-Test* Kontrol Perilaku
Siswa SMAN 2 Sungai Tarab kelas X IPS.1

No.	Rentang Skor	<i>Self Control</i>	f	%
1.	45-60	Tinggi	11	64,70 %
2.	29-44	Sedang	6	35,30 %
3.	12-28	Rendah	0	0 %
Jumlah			17	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipahami bahwa siswa yang memiliki *self control* pada sub variabel kontrol perilaku dari hasil *post-test* didapatkan 11 siswa memiliki *self control* yang tinggi dengan persentase 64,70 % dan terdapat 6 orang siswa yang memiliki *self control* sedang dengan persentase 35,30 % dan tidak terdapat siswa yang memiliki *self control* rendah.

b. Kontrol Kognitif

Berdasarkan penghitungan skala untuk *post-test* yang diberikan pada tanggal 26 Februari 2018 kepada 17 orang siswa siswa kelas X IPS.1 SMAN 2 Sungai Tarab sebagai subjek penelitian didapatkan skor dan kategori *self control* pada sub variabel kontrol kognitif terdiri dari 12 item pernyataan dengan skor maksimal 60 dan skor minimal 12, dan panjang kelas interval 16, maka dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 21
Hasil *Post-Test* Kontrol Kognitif
Siswa SMAN 2 Sungai Tarab Kelas X IPS.1
N=17

No	Subjek	Skor (X)	Kategori <i>Self Control</i>
1	AN	50	Tinggi
2	AGF	48	Tinggi
3	BR	52	Tinggi
4	DR	53	Tinggi
5	DM	45	Tinggi
6	DA	58	Tinggi
7	ED	35	Sedang
8	FDS	43	Sedang

9	FG	39	Sedang
10	LH	45	Tinggi
11	NA	44	Sedang
12	RS	45	Tinggi
13	RMS	53	Tinggi
14	SR	49	Tinggi
15	SF	55	Tinggi
16	DR	45	Tinggi
17	RD	60	Tinggi
Jumlah		819	Tinggi
Rata-rata		48,17	

Berdasarkan hasil *pretest* pada sub variabel kontrol kognitif di atas dapat dipahami, terdapat 13 siswa yang berada pada kategori tinggi dan 4 siswa yang berada pada kategori sedang. Selanjutnya dapat dilihat dari persentasenya, sebagai berikut:

Tabel 22
Klasifikasi Hasil *Post-Test* Kontrol Kognitif
Siswa SMAN 2 Sungai Tarab kelas X IPS.1

No.	Rentang Skor	Kesadaran Diri	f	%
1.	45-60	Tinggi	13	76,48 %
2.	29-44	Sedang	4	23,52 %
3.	12-28	Rendah	0	0 %
Jumlah			17	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipahami bahwa siswa yang memiliki *self control* pada sub variabel kontrol kognitif yang akurat dari hasil *post-test* didapatkan 13 orang siswa yang memiliki *self control* tinggi dengan persentase 76,48 %, dan terdapat 4 orang siswa yang memiliki *self control* sedang dengan persentase 23,52 %.

c. Kontrol Keputusan

Berdasarkan penghitungan skala untuk *posttest* yang diberikan pada tanggal 26 Februari 2018 kepada 17 orang siswa sebagai subjek penelitian didapatkan skor dan kategori *self control* siswa pada sub variable kontrol keputusan ini terdiri dari 6 item pernyataan dengan

skor maksimal 30 dan skor minimal 6, dan panjang kelas interval 8, maka dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 23
Hasil *Post-Test* Kontrol Keputusan
Siswa SMAN 2 Sungai Tarab Kelas X IPS.1
N=17

No	Subjek	Skor (X)	Kategori <i>Self Control</i>
1	AN	28	Tinggi
2	AGF	22	Sedang
3	BR	26	Tinggi
4	DR	23	Tinggi
5	DM	24	Tinggi
6	DA	23	Tinggi
7	ED	23	Tinggi
8	FDS	21	Sedang
9	FG	26	Tinggi
10	LH	23	Tinggi
11	NA	26	Tinggi
12	RS	23	Tinggi
13	RMS	24	Tinggi
14	SR	25	Tinggi
15	SF	28	Tinggi
16	DR	20	Sedang
17	RD	25	Tinggi
Jumlah		410	Tinggi
Rata-rata		24,11	

Berdasarkan hasil *pretest* pada sub variabel kontrol keputusan di atas dapat dipahami, terdapat 14 siswa yang berada pada kategori tinggi dan 3 siswa yang berada pada kategori sedang. Selanjutnya dapat dilihat dari persentasenya, sebagai berikut:

Tabel 24
Klasifikasi Hasil *Post-Test* Kontrol Keputusan
Siswa SMAN 2 Sungai Tarab kelas X IPS.1

No.	Rentang Skor	Kesadaran Diri	f	%
1.	23-30	Tinggi	14	82,36 %
2.	15-22	Sedang	3	17,64 %
3.	6-14	Rendah	0	0 %
Jumlah			17	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipahami bahwa siswa yang memiliki *self control* pada sub variable kontrol keputusan dari hasil *Post-Test* didapatkan 14 orang siswa yang memiliki *self control* tinggi dengan persentase 82,36 %, dan terdapat 3 orang siswa yang memiliki *self control* sedang dengan persentase 17,64 % dan tidak terdapat siswa yang memiliki *self control* rendah.

B. Pengujian Prasyarat Analisis

Setelah hasil *treatment* didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data hasil treatment tersebut, dengan cara melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat signifikan atau tidaknya pengaruh layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan *self control* siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab. Sugiyono mengemukakan bahwa syarat menggunakan uji-t yaitu:

1. Data berdistribusi normal
2. Data Homogen
3. Data menggunakan interval dan rasio (2013: 210-211)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa syarat menggunakan uji-t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal, data harus homogen dan data harus menggunakan interval atau rasio. Penelitian ini sudah sesuai dengan persyaratan uji-t yaitu:

1. Data berdistribusi normal

Penulis dalam penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel uji normalitas di bawah ini:

Tabel 25
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Posttest	.052	17	.200*	.990	17	.927
Pretest	.110	17	.096	.960	17	.062

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Interpretasi:

- 1) Jika **Responden** > 50 , maka membacanya menggunakan **Kolmogorov-Smirnov**.
- 2) Jika **Responden** ≤ 50 , maka membacanya menggunakan **Shapiro-wilk**.

Jumlah responden sebanyak 17 siswa, jadi table yang dilihat ialah table **Shapiro-wilk**. Data akan memiliki distribusi normal jika $p > 0,05$. Hasil table di atas sig, untuk kelompok *pretest* memiliki nilai ,062 sedangkan sig. untuk kelompok *post-test* memiliki nilai ,927. Jadi kedua kelompok tersebut memiliki distribusi data yang normal.

2. Data memiliki homogen

Tabel 26
Uji Lavene
Test of Homogeneity of Variances
Self Control

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,281	1	17	,080

Keterangannya sama dengan ANOVA

Jumlah responden sebanyak 17 siswa, jadi data dikatakan homogeny jika $p > 0,05$. Hasil table di atas sig. untuk variabel *self control* memiliki nilai ,080 jadi variabel tersebut memiliki data yang homogen.

3. Tipe data interval atau rasio

Data penulis dalam penelitian ini sudah menggunakan data interval. Hal ini terbukti dalam penelitian ini penulis menggunakan klasifikasi skor *self control* yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 27
Interval Skor Self Control

No	Interval	Kategori	F	%
1	111-150	Tinggi	14	17,64 %
2	71-110	Sedang	3	82,36 %
3	30-70	Rendah	0	0 %
Jumlah			17	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa, dalam menganalisis data dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji-t. Hal ini karena seluruh persyaratan untuk menggunakan uji-t sudah terpenuhi untuk penganalisisan data dengan menggunakan uji-t.

C. Analisis Data

Setelah hasil *treatment* didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data hasil *treatment* tersebut dengan cara melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat berpengaruh atau tidaknya layanan bimbingan klasikal terhadap *self control* siswa pada kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab. Sebelum itu perlu diketahui dahulu perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* terhadap kelompok secara keseluruhan, yang disajikan sebagai berikut ini:

1. Kontrol perilaku

Tabel 28
Perbandingan *Self Control* Siswa Pada
Sub Variabel Kontrol Perilaku antara *Pretest* dengan *Posttest*
N=17

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest		D	D ²
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	AN	33	Sedang	47	Tinggi	14	196
2	AGF	25	Rendah	50	Tinggi	25	625
3	BR	27	Rendah	55	Tinggi	28	784
4	DR	24	Rendah	40	Tinggi	16	256
5	DM	35	Sedang	45	Tinggi	10	100
6	DA	30	Sedang	45	Tinggi	15	225
7	ED	28	Rendah	46	Tinggi	18	324
8	FDS	28	Rendah	40	Tinggi	12	144
9	FG	30	Sedang	41	Tinggi	11	121
10	LH	29	Sedang	45	Tinggi	16	256
11	NA	26	Rendah	58	Tinggi	32	1024
12	RS	36	Sedang	45	Tinggi	9	81
13	RMS	27	Rendah	38	Tinggi	11	121
14	SR	26	Rendah	40	Tinggi	14	196
15	SF	30	Sedang	40	Tinggi	10	100
16	DR	28	Rendah	50	Tinggi	22	484
17	RD	30	Sedang	46	Tinggi	16	256
Jumlah		492	Sedang	771	Tinggi	279	5293

Rata-rata	28,94		45,35		16,41	311,35
------------------	--------------	--	--------------	--	--------------	---------------

1) Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{279}{17}$$

$$M_D = 16,41$$

2) Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{5293}{17} - \left(\frac{279}{17}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{311,35 - 16,41^2}$$

$$SD_D = \sqrt{311,35 - 296,28}$$

$$SD_D = \sqrt{15,07}$$

$$SD_D = 3,88$$

3) Mencari standar eror dari *mean of difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{3,88}{\sqrt{17-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{3,88}{\sqrt{16}}$$

$$SE_{MD} = \frac{3,88}{4}$$

$$SE_{MD} = 0,97$$

4) Mencari harga t_0 dengan rumus:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{16,41}{0,97}$$

$$t_0 = 16,91$$

5) Mencari nilai df

$$\begin{aligned} df &= N - 1 \\ &= 17 - 1 = 16 \end{aligned}$$

Mencari harga titik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 1%. Dengan $df = N-1$, $17-1= 16$ diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 1% yaitu sebesar 2,95. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh t_0 ($16,91$) < t_t ($2,95$) pada $db = 16$ taraf signifikansi 1%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 1% dengan db atau df 16. Ini berarti bahwa layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap *self control* siswa pada siswa kelas X IPS.1 SMAN 2 Sungai Tarab pada sub variable kontrol perilaku.

2. Kontrol Kognitif

Tabel 29
Perbandingan *Self Control* Siswa Pada
Sub Variabel Kontrol Kognitif antara *Pretest* dengan *Posttest*
N=17

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest		D	D ²
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	AN	43	Sedang	50	Tinggi	7	49
2	AGF	31	Sedang	48	Tinggi	17	289
3	BR	32	Sedang	52	Tinggi	20	400
4	DR	36	Sedang	53	Tinggi	17	289
5	DM	28	Sedang	45	Tinggi	17	289
6	DA	37	Sedang	58	Tinggi	21	441
7	ED	28	Sedang	35	Sedang	7	49
8	FDS	31	Sedang	43	Sedang	12	144
9	FG	29	Sedang	39	Sedang	10	100
10	LH	31	Sedang	45	Tinggi	14	196
11	NA	35	Sedang	44	Sedang	9	81

12	RS	30	Sedang	45	Sedang	15	225
13	RMS	38	Sedang	53	Tinggi	15	225
14	SR	35	Sedang	49	Tinggi	14	196
15	SF	37	Sedang	55	Tinggi	18	324
16	DR	35	Sedang	45	Tinggi	10	100
17	RD	35	Sedang	60	Tinggi	25	625
Jumlah		571		819		248	4022
Rata-rata		33,58	Sedang	48,17	Tinggi	14,58	236,58

1) Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{248}{17}$$

$$M_D = 14,58$$

2) Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{4022}{17} - \left(\frac{248}{17}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{236,58 - 14,58^2}$$

$$SD_D = \sqrt{236,58 - 212,57}$$

$$SD_D = \sqrt{24,01}$$

$$SD_D = 4,9$$

3) Mencari standar error dari *mean of difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{4,9}{\sqrt{17-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{4,9}{\sqrt{16}}$$

$$SE_{MD} = \frac{4,9}{4}$$

$$SE_{MD} = 1,26$$

4) Mencari harga t_0 dengan rumus:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{14,58}{1,26}$$

$$t_0 = 11,57$$

5) Mencari nilai df

$$\begin{aligned} df &= N - 1 \\ &= 17 - 1 = 16 \end{aligned}$$

Mencari harga titik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 1%. Dengan $df = N-1$, $17-1= 16$ diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 1% yaitu sebesar 2,95. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh $t_o (11,57) > t_t (2,95)$ pada $db = 16$ taraf signifikansi 1%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_o) ditolak pada taraf signifikan 1% dengan db atau df 16. Ini berarti bahwa layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap *self control* siswa pada siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab pada sub variable Kontrol kognitif.

3. Kontrol Keputusan

Tabel 30
Perbandingan *Self Control* Siswa Pada
Sub Variabel Kontrol Keputusan antara *Pretest* dengan *Posttest*
N=17

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest		D	D ²
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	AN	24	Tinggi	28	Tinggi	4	16
2	AGF	15	Sedang	22	Sedang	7	49
3	BR	16	Sedang	26	Tinggi	10	100
4	DR	18	Sedang	23	Tinggi	5	25
5	DM	15	Sedang	24	Tinggi	9	81
6	DA	17	Sedang	23	Tinggi	6	36

7	ED	16	Sedang	23	Tinggi	7	49
8	FDS	16	Sedang	21	Sedang	5	25
9	FG	17	Sedang	26	Tinggi	9	81
10	LH	21	Sedang	23	Tinggi	2	4
11	NA	19	Sedang	26	Tinggi	7	49
12	RS	16	Sedang	23	Tinggi	7	49
13	RMS	19	Sedang	24	Tinggi	5	25
14	SR	17	Sedang	25	Tinggi	8	64
15	SF	14	Sedang	28	Tinggi	14	196
16	DR	14	Sedang	20	Sedang	6	36
17	RD	17	Sedang	25	Tinggi	8	64
Jumlah		291		410		119	949
Rata-rata		17,11	Sedang	24,11	Tinggi	7	55,82

1) Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{119}{17}$$

$$M_D = 7$$

2) Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{949}{17} - \left(\frac{119}{17}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{55,82 - 7^2}$$

$$SD_D = \sqrt{55,82 - 49}$$

$$SD_D = \sqrt{6,82}$$

$$SD_D = 2,61$$

3) Mencari standar error dari *mean of difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,61}{\sqrt{17-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,61}{\sqrt{16}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,61}{4}$$

$$SE_{MD} = 0,65$$

- 4) Mencari harga t_0 dengan rumus:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{7}{0,65}$$

$$t_0 = 10,76$$

- 5) Mencari nilai df

$$\begin{aligned} df &= N - 1 \\ &= 17 - 1 = 16 \end{aligned}$$

Mencari harga titik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 1%. Dengan $df = N-1$, $17-1= 16$ diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 1% yaitu sebesar 2,95. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh $t_0 (10,76) > t_t (2, 20)$ pada $db = 16$ taraf signifikansi 1%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 1% dengan db atau df 16. Ini berarti bahwa layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap *self control* siswa pada siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab pada sub variable Kontrol keputusan.

D. Uji Statistik

Setelah diketahui hasil *posttest* secara keseluruhan dari kelompok eksperimen, maka untuk melihat berpengaruh atau tidaknya layanan bimbingan klasikal terhadap *self control* siswa pada siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab dilakukan dengan analisis statistik uji beda (uji-t).

Tabel 31
Hasil pretest-posttest
N=17

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest		D	D ²
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	AN	100	Sedang	125	Tinggi	25	625
2	AGF	71	Sedang	120	Tinggi	49	2401
3	BR	75	Sedang	133	Tinggi	58	3364
4	DR	78	Sedang	116	Tinggi	38	1444
5	DM	78	Sedang	114	Tinggi	36	1296
6	DA	84	Sedang	126	Tinggi	42	1764
7	ED	72	Sedang	104	Sedang	32	1024
8	FDS	75	Sedang	104	Sedang	29	841
9	FG	76	Sedang	106	Sedang	30	900
10	LH	81	Sedang	113	Tinggi	32	1024
11	NA	80	Sedang	128	Tinggi	48	2304
12	RS	82	Sedang	113	Tinggi	31	961
13	RMS	84	Sedang	115	Tinggi	31	961
14	SR	78	Sedang	114	Tinggi	36	1296
15	SF	81	Sedang	123	Tinggi	42	1764
16	DR	77	Sedang	115	Tinggi	38	1444
17	RD	82	Sedang	131	Tinggi	49	2401
Jumlah	1354			2000		646	25814
Rata-rata	79,64		Sedang	117,64	Tinggi	38	1518,64

a. Menyiapkan tabel perhitungan

Tabel 32
Analisis data dengan statistik uji-t

No	Y ₂ (Posttes)	Y ₁ (Pretest)	D (Y ₂ -Y ₁)	D ² (Y ₂ -Y ₁) ²
1	125	100	25	625
2	120	71	49	2401
3	133	75	58	3364
4	116	78	38	1444
5	114	78	36	1296
6	126	84	42	1764
7	104	72	32	1024
8	104	75	29	841
9	106	76	30	900
10	113	81	32	1024
11	128	80	48	2304
12	113	82	31	961
13	115	84	31	961
14	114	78	36	1296

15	123	81	42	1764
16	115	77	38	1444
17	131	82	49	2401
	2000	1354	646	25814
Rata-Rata	117,64	79,64	38	1518,47

b. Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{646}{17}$$

$$M_D = 38$$

c. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{25814}{17} - \left(\frac{646}{17}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{1518,47 - 38^2}$$

$$SD_D = \sqrt{1518,47 - 1444}$$

$$SD_D = \sqrt{74,47}$$

$$SD_D = 8,62$$

d. Mencari deviasi standar eror dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{8,62}{\sqrt{17-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{8,62}{\sqrt{16}}$$

$$SE_{MD} = \frac{8,62}{4}$$

$$SE_{MD} = 1,15$$

e. Mencari harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{38}{1,15}$$

$$t_0 = 33,04$$

f. Mencari nilai df

$$df = N - 1$$

$$= 17 - 1 = 16$$

Mencari harga titik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 1%. Dengan df = N-1, 17-1= 16 diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 1% yaitu sebesar 2,95. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh t_0 (33,04) > t_t (2,95) pada db = 16 taraf signifikansi 1%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 1% dengan db atau df 16. Ini berarti bahwa layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap *self control* siswa pada siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (h_0) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan klasikal tidak berpengaruh signifikan terhadap *self control* siswa pada siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab ditolak dan hipotesis alternatif (h_a) yang menyatakan bahwa layanan Bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap *self control* siswa pada siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai

Tarab diterima. Artinya, layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *self control* siswa pada siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab pada taraf 1% dengan $t_0 (33,04) > t_t (2,95)$ pada $db = 17$.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat meningkatkan *self control* pada siswa kelas di SMAN 2 Sungai Tarab. Layanan bimbingan klasikal dapat untuk meningkatkan *self control* siswa karena *self control* merupakan sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (Ghufron dan Risnawita, 1990: 22). Sedangkan layanan bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran dan ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan individual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan dan pemeliharaan (Farozin, 2016: 62).

Artinya layanan bimbingan klasikal dapat dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan *self control* siswa. Berikut ini akan penulis jabarkan indikator *self control* siswa di sekolah:

1. Mengontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kemampuan perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Sementara Ghufron dan Risnawita juga mengatakan bahwa kontrol perilaku ini dibagi menjadi dua bagian yaitu “kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*)” (2010: 30).

2. Mengontrol Kognitif (*Cognitif Control*)

Mengontrol kognitif merupakan salah satu aspek *self control* yang dikembangkan oleh individu dalam menafsirkan dan menilai sebuah informasi. Sebagaimana dijelaskan oleh Ghufron dan Risnawita bahwa kontrol kognitif 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” (2010: 30).

3. Mengontrol Keputusan (*Decision Control*)

Merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengambil sebuah tindakan yang akan dilakukan sesuai dengan tujuan yang diinginkan oleh individu yang bersangkutan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik ketika adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan individu dalam memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Amin Budiamin, Mukhtar dan Syamsu Yusuf yaitu: “Program Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa”. Pendekatan penelitian yang digunakan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* jenis non *equivalent pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah 80 siswa yang diambil dengan teknik cluster random sampling. Subjek penelitian terbagi ke dalam dua kelompok, 40 siswa dalam kelompok eksperimen dan 40 siswa dalam kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara dan skala *self-control*. Teknik analisis data untuk uji efektivitas program layanan bimbingan klasikal menggunakan analisis *anacova*. Hasil analisis data menunjukkan nilai negatif 11,694 dengan koefisien $t=-4,259$ dan $p=0,000$. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa program layanan bimbingan klasikal efektif untuk meningkatkan *self-control* siswa. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi guru

bimbingan dan konseling untuk membantu siswa meningkatkan *self-control* melalui layanan bimbingan klasikal.

Penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal terhadap *self control* siswa di kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab. Teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Desain yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Metode pengumpulan data menggunakan skala yaitu skala Likert. Dari penelitian yang penulis lakukan di lapangan menunjukkan hasil *pretest self control* siswa dengan skor 1354. Artinya sebagian siswa memiliki *self control* yang rendah. Hasil *posttest* skor penyesuaian diri siswa setelah diberikan *treatment* dengan skor 2000. Artinya sebagian besar siswa memiliki *self control* tinggi. Oleh karena itu hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap *self control* siswa pada taraf signifikansi 1%. Hasil penelitian penulis diperkuat oleh penelitian di atas yaitu layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap *self control* siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab.

Untuk membantu meningkatkan *self control* siswa perlu diberikan layanan bimbingan klasikal, layanan yang penulis berikan berupa materi: *self control*, kontrol perilaku, komunikasi efektif, kontrol kognitif dan kontrol keputusan.

Materi yang penulis berikan di atas bertujuan agar *self control* siswa dapat meningkat. Hal ini dapat menjadikan siswa mampu mengontrol dirinya dalam kehidupan sehari-hari.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian di SMAN 2 Sungai Tarab tentang pengaruh layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan *self control* siswa pada kelas X IPS.1 menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berpengaruh secara signifikan terhadap *self control* siswa pada kelas X IPS.1 karena t_0 lebih besar dari t_t , artinya layanan bimbingan klasikal dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan *self control* siswa agar siswa dapat mengontrol dirinya dalam beraktifitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis data statistik dapat diketahui bahwa harga titik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 1%. Dengan $df = N-1$, $17-1=16$ diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 1% yaitu sebesar 2,95. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh $t_o (33,04) > t_t (2,95)$ pada $db = 16$ taraf signifikansi 1%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_o) ditolak pada taraf signifikan 1% dengan db atau df 16. Ini berarti bahwa layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap *self control* siswa dalam meningkatkan *self control* pada siswa kelas X IPS.1 di SMAN 2 Sungai Tarab.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti peroleh tentu akan mempunyai arah tindak lanjutnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang layanan bimbingan klasikal dan *self control* siswa serta aspek-aspek yang terkandung di dalam pembahasannya. Penelitian ini dapat dikembangkan untuk kemajuan ilmu terutama bidang Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian ini dapat menjadi wacana bagi calon konselor dan pembaca lainnya sebagai bahan atau referensi.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis ingin memberikan saran kepada:

1. Guru BK di SMAN 2 Sungai Tarab diharapkan melaksanakan layanan bimbingan klasikal secara khusus dan terprogram dalam meningkatkan *self control* siswa.
2. Siswa agar senantiasa bersikap proaktif dalam mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling baik itu berupa pendekatan maupun layanan-layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling sebagai wadah untuk mengembangkan potensi diri, terhindar dari masalah, khususnya meningkatnya *self control* siswa, sehingga tercapainya kehidupan efektif sehari-hari.
3. Adanya kerja sama antar guru mata pelajaran, guru BK, wali kelas dan orang tua siswa untuk membantu para siswa meningkatkan *self control* siswa, apalagi *self control* itu harus ada pada diri kita agar kita hidup aman tentram dan disenangi banyak orang dimana pun berada.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian*. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Aisyah, E. 2016. *Efektifitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kontrol Diri Remaja Pubertas di SMAN 3 Padang Panjang*. Skripsi. IAIN Batusangkar
- Azizah, D.M. 2013. *Mengurangi Perilaku Agresif Melalui Layanan Klasikal Menggunakan Teknik Sosiodrama pada Siswa Kelas V di Sd Negeri Pegirikan 03 Kabupaten Tegal*. Skripsi. FIP Universitas Negeri Semarang
- Bungin, B. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Kencana Prenada Media Group. Jakarta
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Desmita. 2006. *Metode Penelitian*. STAIN Press. Batusangkar
- Direktorat Jendral PMPTK. (2007). *Rambu-rambu Penyelenggaraan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Dirjen Depdiknas. Jakarta
- Djaali. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara. Jakarta
- Farozin, M. 2012. *Pengembangan Model Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP*. Skripsi. FIP Universitas Negeri Yogyakarta
- Ghufron, M. N. dan Risnawita, S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Cetakan Pertama. Ar-Ruzz Media. Jogjakarta
- Hanafi, A. H. 2015. *Metodologi Penelitian Kependidikan*. Bandung: STAIN Batusangkar Press
- Hurlock, E.B. 2004. Alih Bahasa Istiwidayanti & Soedjarwo. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga. Jakarta
- Kasiram, M. 2010. *Metodologi Penelitian*. UIN Maliki Press. Yogyakarta
- Mastur dan Triyono. 2014. *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling*. Paramitra Publishing. Yogyakarta

- Mukhtar, Yusuf. S, dan Budiamin. A. 2016. *Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self Control Siswa*.
- Nasution. 2006. *Metode Research*. PT. Bumi Aksara. Jakarta
- Noor, J. 2011. *Metodologi Penelitian*. Kecana. Jakarta.
- Nurihsan, A.J. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Edisi Pertama. PT. Refika Aditama. Bandung
- Oktarini, I. 2014. *Efektivitas Teknik Modeling untuk Peningkatan Pengendalian Diri Siswa*. Tesis. Sekolah Pasca sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Permendikbud RI No. 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Lampiran.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfa Beta. Bandung.
- Thalib, S.B. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Prenada Media Group. Jakarta
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Undang-Undang Republik Indonesia No.20 tahun 2003 *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kemendikbud.
- Yusuf, S. & Nurihsan, J. 2012 *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Remaja Rosda Karya. Bandung