

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *RATIONAL EMOTIF* TERHADAP TANGGUNG JAWAB DAN KONTROL DIRI SISWA SMP NEGERI 5 PERCUT SEI TUAN

TESIS

Oleh

**SRI AFRINA HARAHAHAP
141804128**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2018**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Rational Emotif*
Terhadap Tanggung Jawab Dan Kontrol Diri Siswa SMP
Negeri 5 Percut Sei Tuan
Nama : Sri Afrina Harahap
NPM : 141804128

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS. Kons

Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi, MSi

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**

Direktur

Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS. Kons

Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

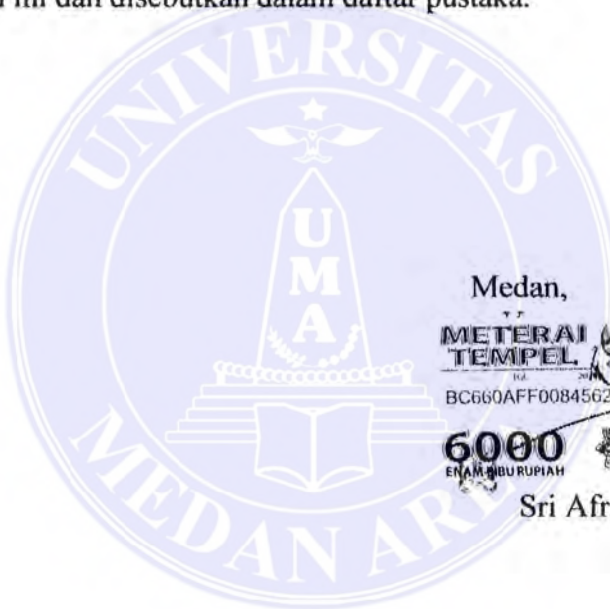
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan, Maret 2018
akan,
METERAI
TEMPEL
BC660AFF008456245
6000
ENAM RIBURUPIAH
Sri Afrina Harahap

ABSTRAK

Sri Afrina Harahap, Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Rational Emotif* Perilaku Terhadap Tanggung Jawab Dan Kontrol Diri Siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan, Magister Psikologi Universitas Medan Area, 2018

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk melihat pengaruh konseling *rational emotif* perilaku dalam meningkatkan tanggung jawab dan control diri siswa. Desain yang digunakan adalah *kontrol group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel dan Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki skor akumulasi tanggung jawab dan kontrol diri paling rendah sebanyak 30 siswa dari 141 siswa sebagai populasi. Subjek dibagi kedalam dua kelompok kontrol dan eksperimen, dimana kelompok eksperimen mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku dalam empat kali pertemuan. Metode pengumpulan data diawal dan diakhir eksperimen menggunakan skala tanggung jawab (40 item, dengan reliabilitas 0,860, validitas item terentang antara 0,291-0,571) dan skala kontrol diri (29 item, dengan reliabilitas 0,863, validitas item terentang antara 0,231-0,570). Sedangkan analisis data menggunakan t-test.

Berdasarkan uji statistic t-test (menggunakan SPSS Versi 21) pada eksperimen ini diperoleh hasil untuk variable tanggung jawab t hitung -16,450 dengan $p = 0,000$, rata-rata pretest kelompok eksperimen 72,40 setelah dilakukan posttest 156,60. Berdasarkan kategorisasi tanggung jawab sebelum diberikan konseling mayoritas subjek dalam kelompok eksperimen termasuk kategori rendah sebesar 86,67% (13 orang) dan sangat rendah 13,33 % (2 orang) dan kategorisasi tanggung jawab setelah diberikan konseling kelompok REBT termasuk kategori tanggungjawab tinggi 100 % (15 orang). Untuk variable kontrol diri hasil uji-t untuk variable kontrol diri nilai t hitung = 20, 149 dengan $p = 0,000$, diketahui rata-rata pretest kelompok eksperimen 51,93 setelah dilakukan posttest 85,07. Berdasarkan kategorisasi kontrol diri sebelum diberikan konseling mayoritas subjek dalam kelompok eksperimen termasuk kategori rendah sebesar 86,67% (13 orang) dan sangat rendah 13,33 % (2 orang) dan kategorisasi kontrol diri setelah diberikan konseling kelompok REBT termasuk kategori sedang 60 % (9 orang) tinggi 40 % tinggi (6 subjek).

Simpulannya terdapat perbedaan signifikan tanggung jawab dan kontrol diri siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan, dimana terlihat kenaikan rerata sebelum dan sesudah konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku. Saran yang diberikan agar sekolah memfasilitasi layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku ini, agar dapat membantu siswa mengatasi masalah yang dihadapinya.

Kata kunci : tanggung jawab, kontrol diri, konseling kelompok teknik *rational*
UNIVERSITAS MEDAN AREA

ABSTRACT

Sri Afrina Harahap, The Influence Of Counseling Groups Of Rational Emotive Behavior Techniqes On Student Responsibility And Self-Control SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan, Master of Psychology, University of Medan Area, 2018

This experimental research to see the influence of counseling groups of emotive behavior techniqes on student responsibility and self-control. The design used is the control group pretest-posttest design. Sampling technique in this research is purposive sampling. Samples and Subjects in this study were students who had the lowest accumulated responsibility and self-control score of 30 students from 141 students as population. Subjects were divided into two groups of controls and experiments, where the experimental group received counseling service group rational emotive behavioral techniques in four meetings. The data collection method begins and ends the experiment using the scale of responsibility (40 items, with reliability of 0.860, the validity of the item ranges between 0.291-0.571) and the self-control scale (29 items, with reliability of 0.863, item validity ranging from 0.231-0.570). While the data analysis using t-test.

Based on the statistical test t-test (using SPSS Version 21) in this experiment obtained results for the variable liability t arithmetic -16.450 with $p = 0.000$, the average pretest experimental group 72.40 after posttest 156,60. Based on the categorization of responsibilities prior to counseling the majority of subjects in the experimental group included low category of 86.67% (13 persons) and very low 13.33% (2 persons) and categorization of responsibilities after being given counseling group REBT including high responsibility category 100% (15 people). For self-control variable t-test results for self-control variable t value = 20, 149 with $p = 0,000$, it is known pretest average experimental group 51,93 after posttest 85,07. Based on self-control categorization prior to counseling the majority of subjects in the experimental group included low category of 86.67% (13 persons) and very low 13.33% (2 persons) and self-control categorization after being given REBT group counseling including medium category 60% 9 people) high 40% high (6 subjects).

Conclusion there is a significant difference of responsibility and self-control of the students of SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan , where seen the average increase before and after counseling group rational emotive behavior techniques. Suggestions given so that schools facilitate counseling services group of rational emotive behavior techniques, in order to help students overcome the problems it faces.

Keywords: *responsibility, self-control, counseling group of rational emotive techniques.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR TELAH DIUJI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.3. Pembatasan Masalah	10
1.4. Rumusan Masalah	11
1.5. Tujuan Penelitian.....	11
1.6. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIS	
2.1. Kajian Teori.....	14
2.1.1. Tanggung Jawab	14
2.1.1.1. Pengertian Tanggung Jawab	14
2.1.1.2. Ciri-ciri Perilaku Tanggung Jawab	15
2.1.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tanggung jawab	18
2.1.1.4. Teknik Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab pada siswa.....	20
2.1.2. Kontrol Diri (<i>Self control</i>)	21
2.1.2.1. Pengertian Kontrol Diri.....	21
2.1.2.2. Jenis Kontrol Diri pada Remaja.....	25
2.1.2.3. Karakteristik Kontrol Diri pada Remaja	27

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

2.1.2.4. Aspek Kontrol Diri Pada Remaja	29
2.1.2.5. Perkembangan Kontrol Diri Pada Remaja	30
2.1.2.6. Faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri	32
2.1.3. Konseling Kelompok	35
2.1.3.1. Pengertian Konseling Kelompok	35
2.1.3.1. Tahap-tahap Konseling Kelompok	35
2.1.3.3. Interaksi dalam Konseling Kelompok	38
2.1.3.4. Konseling Kelompok Teknik <i>Rational Emotif</i>	39
2.2. Kerangka Konseptual	41
2.3. Hipotesis Penelitian	45

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	46
3.2. Jenis Penelitian	46
3.3. Identifikasi Variabel	48
3.4. Definisi Operasional	48
3.5. Subjek Penelitian	49
3.5.1. Populasi	49
3.5.2. Teknik Penentuan Sampel	50
3.6. Metode Pengumpulan Data	50
3.7. Prosedur Penelitian	56
3.8. Teknik Analisa Data	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Orientasi Kancah Dan Persiapan Penelitian	59
4.1.1. Orientasi Kancah Penelitian	59
4.1.2. Persiapan Penelitian	60
4.2. Tempat Penelitian	64
4.3. Pelaksanaan Penelitian	64
4.4. Hasil Analisis Data	83
4.4.1. Hasil Uji Normalitas	84
4.4.2. Hasil Uji Homogenitas	84
4.4.3. Hasil uji hipotesis	85
4.4.4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	87
4.4.4.1. Mean Hipotetik	87
4.4.4.2. Mean Empirik	87
4.4.4.3. Kriteria	88
4.5. Pembahasan	98

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan	102
5.2. Saran	103

DAFTAR PUSTAKA	105
-----------------------------	-----

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Cita-cita bangsa Indonesia adalah menjadi negara besar, kuat, disegani dan dihormati keberadaannya di tengah-tengah bangsa-bangsa di dunia. Optimisme mencapai cita-cita itu terus-menerus dihadapkan pada berbagai macam tantangan (Prayitno & Belferik, 2010). Cita-cita bangsa Indonesia menjadi negara besar, maju dan disegani dapat dilihat melalui beberapa landasan yuridis tentang pembentukan karakter bangsa yang berkualitas dengan muatan menjadi: warga negara yang demokratis, berbudi pekerti luhur, bertanggungjawab atas kesejahteraan bangsa, berakhlak mulia, memiliki moral demokratis (UU No 12 tahun 1954 pasa 3 dan 4, UU No 2 tahun 1989, UU No 20 tahun 2003).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal diamanatkan untuk menanamkan nilai-nilai karakter yang baik tersebut kepada siswa melalui proses pembelajaran. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah hendaknya menanamkan nilai-nilai kejujuran, keadilan, toleransi, kebijaksanaan, disiplin diri, tolong menolong, peduli, kerja sama, keberanian, demokratis, tanggung jawab, dan pengendalian diri (Thomas Lickona, 2013). Secara literal, tanggung jawab merupakan kemampuan untuk merespon atau menjawab. Itu artinya, tanggung jawab berorientasi terhadap orang lain, memberikan bentuk perhatian, dan secara aktif memberikan respon terhadap apa yang mereka inginkan. Tanggung jawab menekankan kepada kewajiban positif untuk saling melindungi satu sama lain.

Tanggung jawab juga dapat berarti melaksanakan sebuah pekerjaan atau kewajiban di lingkungan keluarga, sekolah, di tempat kerja, di masyarakat maupun ditempat lain dengan sepenuh hati dan memberikan yang terbaik. Remaja yang memiliki kesadaran bertanggung jawab ialah remaja yang telah mulai mengerti tentang perbedaan antara benar dan salah, yang boleh dan dilarang, yang dianjurkan dan dicegah, yang baik dan buruk, dan ia sadar bahwa individu tersebut harus menjauhi segala yang bersifat negatif dan mencoba membina diri untuk selalu menggunakan hal-hal positif. Remaja yang memiliki tanggung jawab tidak lagi tergoda untuk berbuat sama dengan orang lain, sekalipun orang lain itu berjumlah banyak, bersikeras untuk dianut, dan ditantang dengan ancaman. Apabila suatu ketika remaja tersebut berbuat salah, maka ia sendiri yang harus bisa menyadari akan kesalahannya, dan ia harus secepatnya berhenti dari kesalahan itu dan kembali melakukan hal-hal yang positif.

Kesadaran akan tanggung jawab bukan merupakan suatu sikap genetik yang sudah ada pada setiap individu sejak lahir, melainkan perlu ditumbuhkan melalui adanya pembiasaan. Upaya pembiasaan kesadaran tanggung jawab pada setiap individu sedini mungkin diperlukan adanya peran orang lain sebagai contoh dan arahan dari lingkungan terdekat. Di lingkungan keluarga, baik ibu maupun ayah memiliki peran yang sama besarnya dalam mendidik kesadaran tanggung jawab kepada anak. Mereka menjadi figur yang akan dicontoh anak. Figur orang tua yang bertanggung jawab akan meneladankan kesadaran serupa akan tanggung jawab kepada anaknya. Kepedulian orang

tua terhadap perkembangan anak juga sangat penting yang diimplementasikan dalam bentuk memberi ruang dan waktu secara langsung untuk mendidik anak bertanggung jawab. Orang tua tidak hanya memberi instruksi, tetapi harus mampu menjadi model bagi anak secara langsung.

Gambaran umum tentang tanggung jawab diuraikan oleh Hellison (1995) adalah; level 0 (tidak bertanggung jawab). Pada level ini menggambarkan seseorang yang tidak termotivasi dan mempunyai perilaku mengganggu; level 1 (kontrol diri). Pada level ini menggambarkan seseorang mampu mengontrol perilaku, akan tetapi boleh tidak berpartisipasi dalam seluruh kegiatan; level 2 (keterlibatan). Pada level ini seseorang telah berpartisipasi dalam suatu kegiatan dari awal hingga selesai dengan pengawasan; level 3 (tanggung jawab pada diri sendiri). Pada level ini seseorang sudah melakukan sesuatu untuk dirinya sendiri dengan baik tanpa harus diawasi; level 4 (bertanggung jawab pada orang lain). Pada level ini seseorang sudah terdorong untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk membantu orang lain tanpa harus diminta.

Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Kontrol diri memiliki makna sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi (Calhoun & Acocela, 1990).

Zakiyah Drajat (2013) berpandangan bahwa orang yang sehat mentalnya akan dapat menunda buat sementara pemuasan kebutuhannya itu atau ia dapat mengontrol diri dari keinginan-keinginan yang bisa menyebabkan hal-hal yang merugikan. Dalam pengertian yang umum kontrol diri lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas, tidak melakukan perbuatan yang akan merugikan dirinya di masa kini maupun masa yang akan datang dengan cara menunda kepuasan sesaat.

Borba, Michele (2008) kontrol diri (*self kontrol*) merupakan sikap mengendalikan pikiran serta tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun dari luar sehingga dapat bertindak dengan benar. Goldfried dan Merbaum (dalam Gufron dan Rini Risnawati, 2010), mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Kontrol diri menjadi aspek yang penting dalam aktualisasi pola pikir, rasa dan perilaku kita dalam menghadapi setiap situasi. Seseorang yang dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang negatif tentunya akan memperoleh penilaian yang positif dari orang lain (lingkungan sosial), begitu pula sebaliknya. Pengendalian diri dipercaya dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya, hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang mampu menahan diri dari perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain akan lebih mudah fokus terhadap tujuan-tujuan yang ingin dicapai, mampu memilih tindakan yang memberi manfaat, menunjukkan kematangan emosi dan tidak mudah terpengaruh terhadap kebutuhan atau perbuatan yang menimbulkan kesenangan sesaat. Bila

hal ini terjadi maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Selvia, 2013).

Mengembangkan kemampuan mengontrol diri yang baik, individu dapat menjadi pribadi yang efektif, hidup lebih konstruktif, dapat menyusun tindakan yang berdimensi jangka panjang, mampu menerima diri sendiri dan diterima oleh masyarakat luas. Kemampuan mengendalikan diri menjadi sangat berarti untuk meminimalkan perilaku buruk yang selama ini banyak dijumpai.

Beberapa ahli psikologi banyak meneliti tentang kontrol diri, dikarenakan fungsi dari kontrol diri ini sangat berperan penting dalam diri seseorang. Daniel Goleman dalam bukunya *Emotional Intelligence* (dalam Borba, Michele 2008), diuraikan hasil survey nasional pada tahun 1970 sampai 1980 tentang kontrol diri, yang dilakukan secara acak pada anak-anak Amerika pada usia tujuh hingga empat belas tahun, penelitian ini menjelaskan tentang kontrol diri yang lemah jelas menghambat pertumbuhan moral mereka, kontrol diri mampu menahan diri dari dorongan hawa nafsu sehingga dapat melakukan sesuatu yang benar berdasarkan hati dan pikirannya. Jika anak mempunyai kontrol diri, ia tahu dirinya pilihan dalam mengontrol tindakannya. Mereka mengesampingkan hal-hal yang sifatnya memuaskan diri sendiri serta mengarahkan hati nurani melakukan sesuatu untuk orang lain.

Berdasarkan hasil penelusuran kepustakaan, maka ditemukan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan mengenai kontrol diri (*self kontrol*) adalah sebagai berikut : M. Zia Ulhaq dan R.A Retno Komoladi

(2012) jumlah ilmiah yang meneliti tentang hubungan antara kontrol diri dengan

perilaku merokok pada siswa SMAN 1 Parakan. Penelitian ini mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa-siswi SMAN 1 Parakan, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku merokok, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku merokok. Kemudian Santi Praptiani (2013), jurnal ilmiah yang meneliti tentang pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemaknaan gender. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengaruh kontrol diri dan agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya memberikan pemahaman teoritik bahwa ada pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya. Tinggi dan rendahnya dipengaruhi oleh kontrol diri. Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka agresivitasnya rendah, sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah maka agresivitasnya tinggi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kontrol diri remaja laki-laki dan perempuan dalam menghadapi konflik sebaya hal ini menyebutkan bahwa perempuan cenderung memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan laki. Selanjutnya Cici Yulia (2014) tentang pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan pemahaman kontrol diri siswa. (Tesis UNP Padang tahun 2014).

Daniel Goleman (dalam Borba Michele, 2008) juga menjelaskan, kontrol diri juga membekali anak dengan karakter yang kuat karena menahan mereka memanjakan diri dengan bersenang-senang dan justru memusatkan tanggung jawab. Kontrol diri juga menyadarkan anak akan adanya konsekuensi berbahaya

atas tindakan yang dilakukannya, sehingga dengan kesadaran tersebut anak akan dapat mengontrol emosinya.

Averill (1973) meneliti tentang *personal kontrol to stress*, Averill menjelaskan inti dari kontrol diri adalah bersikap untuk melatih diri untuk mampu bisa mengatur diri dalam menghadapi masalah. Averill menjelaskan bahwa kontrol diri terdiri dari tiga aspek yakni *behavior kontrol* (kontrol diri terhadap perilaku atau tindakan), *cognitive kontrol* (interpretasi terhadap suatu kejadian), *desicional kontrol* (pemilihan keputusan sesuai dengan alternatif dan tindakan).

Abdul Muhid (2008), meneliti tentang kontrol diri terhadap proktasinasi akademik mahasiswa dijelaskan bahwa kontrol diri mempengaruhi proktasinasi akademik mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung menghindari perilaku proktasinasi akademik, dan sebaliknya mahasiswa yang cenderung memiliki kontrol diri yang rendah cenderung melakukan kebiasaan untuk menunda-nunda tugas.

Santi Praptiani (2013), meneliti tentang pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik dan pemaknaan gender menemukan bahwa pengaruh kontrol diri dan agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya memberikan pemahaman teoritik bahwa ada pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya.

Observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 5 Medan tentang berbagai bentuk perilaku siswa di sekolah adalah seperti membolos pada saat jam pelajaran, tidak hadir sama sekali di sekolah, terjaring razia, terlambat masuk

kelas, merokok, mengganggu teman, berkelahi, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, tidak memakai seragam sesuai dengan peraturan sekolah.

Menurut Ellis (dalam Corey, 2013) menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia bertindak tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas situasi yang spesifik. Oleh karena itu, kekeliruan dalam bertindak disebabkan oleh kekeliruan dalam memberikan nilai terhadap perilaku tersebut. Siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru disebabkan siswa menganggap bahwa pekerjaan tersebut tidak bermanfaat bagi kebahagiaannya, atau menganggap tugas hanyalah suatu hal yang memberatkannya dan tidak perlu dikerjakan, dan jika pun tidak dikerjakan ia tidak mendapatkan konsekuensi yang merugikan.

Lebih lanjut, Corey (2013) menyebutkan bahwa *Accident* (fakta), *Bileive* (nilai), dan *Concequency* (dampak/risiko) adalah hal yang sangat menentukan perilaku seseorang. Penekanan akan berfikir objektif, bersikap positif, dan bertindak dinamis atas setiap fakta yang ada di lingkungan sekitar hendaknya dibudayakan oleh pendidik di lingkungan sekolah (Prayinto, 2013).

Guru BK dapat menerapkan kegiatan konseling kelompok dengan melibatkan semua anggota kelompok dalam kegiatan latihan asertif, permainan peran, dan berbagai kegiatan pengambilan risiko lainnya. Setiap anggota kelompok menampilkan perilaku berdasarkan pemikiran dan penilaiannya, sementara anggota kelompok lain mengamati dan selanjutnya memberikan umpan balik atas perilaku yang ditampilkan (Corey, 2013).

Kegiatan berlangsung selama 10 jam, pada tahap awal kegiatan setiap anggota mengikuti serangkaian acara yang diarahkan baik secara verbal maupun non verbal dengan tujuan mereka agar saling mengenal. Para peserta diminta untuk berbagi pengalaman yang paling memalukan dan didorong untuk terlibat dalam pengambilan risiko. Kemudian, setelah suasana berjalan dengan kondusif dan semua anggota sudah terjalin keakraban maka prinsip-prinsip logika berfikir rasional diterapkan. Metode rasional-kognitif dan tingkah laku-tindakan diterapkan untuk memberikan kesempatan kepada setiap anggota saling bereksplorasi dan berbagi. Pada tahap selanjutnya, masalah yang paling terdalam dari setiap anggota dieksplorasi dengan prosedur-prosedur kognitif (Ellis dalam Corey, 2013). Konseling kelompok teknik rasional emotif dirancang untuk menampilkan suatu pengalaman yang diorientasikan pada modifikasi tingkah laku menuju ekspresi diri dan pengalaman khusus untuk membentuk kecakapan pribadi yang baru (Ellis dalam Corey, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan suatu kajian yang lebih mendalam melalui penelitian yang berjudul; Pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotif* Perilaku Terhadap Tanggung Jawab dan Kontrol Diri Siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang ada pada penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Masih terdapat siswa yang tidak masuk kelas pada jam pelajaran tertentu, hal

UNIVERSITAS MEDAN AREA

ini diduga karena siswa menilai pelajaran tertentu merupakan pelajaran yang

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

membosankan, tidak penting.

2. Masih terdapat siswa yang terjaring razia oleh petugas, hal ini diduga karena siswa mengekspresikan tingkah lakunya setelah mengabaikan nilai-nilai positif yang ada dan tergoda oleh ajakan temannya.
3. Masih terdapat siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru. Hal ini diduga karena siswa belum paham tugas yang diberikan, menganggap tugas tidak penting dan memberatkan, atau menganggap bahwa tidak mengerjakan tugas tidak membuatnya mendapatkan risiko yang merugikan.
4. Masih terdapat siswa yang terlibat pada perilaku merokok, hal ini diduga karena siswa tergoda oleh ajakan teman, menganggap rokok membuatnya tampil lebih percaya diri dan gagah, dan tidak mengindahkan informasi akan bahaya merokok.
5. Masih terdapat siswa yang terlambat datang ke sekolah, hal ini diduga karena siswa belum dapat merencanakan dan menerapkan aktivitas sehari-hari yang teratur, mengabaikan nilai-nilai yang telah diatur sekolah.
6. Perilaku tidak bertanggung jawab yang terjadi pada siswa di sekolah disebabkan oleh pikiran irrasional dan kontrol diri yang rendah pada siswa. Sehingga mudah terpengaruh dan terlibat pada perilaku-perilaku yang keliru.

1.3. Pembatasan Masalah

Beberapa masalah yang telah diuraikan pada identifikasi masalah di atas masih terlalu luas untuk dibahas pada penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti memberikan batasan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah:

efektivitas layanan konseling kelompok teknik *rational emotif therapy* terhadap

perilaku tanggung jawab dan kontrol diri siswa.

1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku efektif terhadap tanggung jawab siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan?
2. Apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku efektif terhadap kontrol diri siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku terhadap tanggung jawab siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan.
2. Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku terhadap kontrol diri siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan pada penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam hal berikut:

1. Manfaat bagi guru:

Guru bimbingan konseling (konselor) dapat menggunakan untuk meningkatkan pelayanan kepada semua siswa khususnya melalui konseling kelompok *Rational Emotif* Perilaku. Penelitian ini secara praktis juga dapat dijadikan sebagai rujukan bagi praktisi pendidikan dalam meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia. Khususnya dalam meningkatkan tanggung jawab dan kontrol diri siswa melalui kegiatan layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku.

2. Manfaat bagi siswa:

Siswa dapat sadar dan melatih diri untuk bertanggung jawab dan mampu mengendalikan dirinya.

3. Manfaat bagi sekolah:

Perpustakaan sekolah dapat memanfaatkan untuk menambah bahan referensi di perpustakaan tersebut khususnya bacaan tentang bimbingan kelompok, dan bagaimana cara meningkatkan tanggung jawab dan pengendalian diri siswa.

Mengembangkan informasi tentang upaya meningkatkan tanggung jawab dan kontrol diri siswa di sekolah melalui kegiatan layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan

sumbangan ilmiah bagi khazanah perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi pendidikan.



BAB II

KERANGKA TEORITIS

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Tanggung Jawab

2.1.1.1. Pengertian Tanggung Jawab

Tanggung jawab adalah perilaku yang menentukan bagaimana kita bereaksi terhadap situasi setiap hari, yang memerlukan beberapa jenis keputusan yang bersifat moral. Seorang anak perlu mengembangkan rasa mampu untuk bisa memiliki harga diri yang kuat. Memiliki rasa mampu berarti memiliki sumber daya, kesempatan dan kemampuan untuk mempengaruhi keadaan hidupnya sendiri (Bryan, 2002).

Dengan sumber daya yang dimiliki, anak-anak akan mengambil keputusan untuk melakukan suatu kegiatan yang ada manfaatnya. Pengambilan keputusan merupakan perilaku bertanggung jawab yang perlu dikembangkan secara terus menerus dari sejak anak sampai dewasa.

Anak belajar akan meningkatkan rasa mampunya. Anak akan lebih percaya diri, tahu bagaimana membawa diri, serta mengerti bagaimana anak dapat memperoleh pujian dan imbalan. Untuk mengembangkan rasa kemampuan pribadinya, anak memerlukan tiga faktor yaitu sumber daya, kesempatan, dan kemampuan (Adiwiyoto, 2001). Dari ketiga faktor tersebut anak dapat mengambil keputusan yang lebih baik dalam melakukan kegiatan.

Berolak dari kajian teori tersebut dapat penulis simpulkan tanggung jawab adalah kesediaan wajib menanggung segala sesuatunya atas perilaku atau perbuatan dan resiko yang dihadapi akan semakin kecil jika dalam pengambilan keputusan untuk melakukan kegiatan, anak telah mempunyai tiga faktor persyaratan yaitu: sumber daya, kesempatan, dan kemampuan.

2.1.1.2. Ciri-ciri Perilaku Tanggung jawab

Siswa yang tercatat akan terkena aturan sekolah tersebut. Dan aturan itu harus diikuti serta dilaksanakan oleh semua personel yang ada. Meliputi siswa, guru, dan tenaga administrasi sekolah, masing-masing mempunyai tugas dan kewajiban serta tanggung jawab yang berbeda. Jalur pendidikan sekolah terdiri atas pendidikan formal, non formal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya (Permendiknas No. 20 tahun 2003 Bab VI pasal 13 ayat 1). Untuk siswa memiliki tugas belajar yang harus dilaksanakan. Siswa harus mengambil keputusan dengan benar agar pelaksanaan tugas belajar mengajar dapat dipertanggung jawabkan.

Memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah. Untuk belajar diperlukan tanggung jawab pribadi yang besar (Harris Clemes, Reynold Bean (dalam Adiwiyoto, 2001). Kembali kepembahasan belajar, tentang pengertian belajar dapat juga disimpulkan ciri khas dalam belajar, terjadinya suatu perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan, perilaku, nilai, yang bersifat konstan atau tetap (Santoso, 1988). Tanggung jawab pribadi siswa yang besar itu ditunjukkan untuk memperoleh hasil belajar, dengan memperoleh perubahan sebagaimana ciri-ciri belajar tersebut. Menurut

Adiwiyoto (2001) seorang siswa memiliki ciri-ciri bertanggung jawab dapat ditunjukkan melalui beberapa hal, yakni sebagai berikut:

- 1) Melakukan tugas rutin tanpa harus diberi tahu: mengerjakan tugas rutin yang dilaksanakan oleh siswa atas keinginan sendiri merupakan salah satu bentuk perilaku bertanggung jawab yang dimiliki oleh siswa. Dengan melaksanakan tugas dari keinginan sendiri menggambarkan bahwa perilaku siswa menunjukkan rasa tanggung jawab yang tulus.
- 2) Dapat menjelaskan apa yang dilakukannya: pekerjaan yang dilaksanakan dengan mampu mencapai target merupakan bentuk pekerjaan yang tidak sia-sia, artinya bahwa siswa memiliki tujuan dari apa yang dikerjakan berdasarkan konsep yang ada.
- 3) Tidak menyalahkan orang lain yang berlebihan: kegagalan ataupun hasil pekerjaan yang belum mencapai tujuan dengan maksimal mampu dipertanggung jawabkan oleh siswa tanpa mencari celah ataupun kekurangan dari orang lain di sekitar siswa.
- 4) Mampu mengambil keputusan: bentuk tanggung jawab siswa dapat ditunjukkan melalui kemampuan siswa dalam menentukan pilihannya dengan mempertimbangkan alternative yang tepat.
- 5) Dapat bermain atau bekerja sama dengan senang hati: pekerjaan yang dilaksanakan dengan senang hati akan menunjukkan hasil yang lebih baik dari segi fisik maupun psikis. Hal ini berarti bahwa hasil pekerjaan yang dapat dilihat berdasarkan keadaan fisik yang lebih baik

UNIVERSITAS MEDAN AREA dan siswa yang lebih senang.

- 6) Dapat menunjukkan perilaku yang berbeda dengan percaya diri: siswa yang memiliki tanggung jawab yang tinggi akan memodifikasi perilakunya yang berbeda dari temannya dan menampilkan dengan percaya diri.
- 7) Memiliki saran atau minat yang ditekuni: perilaku tanggung jawab siswa dapat dilihat melalui bentuk saran dan minat dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Siswa dengan perilaku tanggung jawab yang lebih tinggi memiliki minat yang lebih tinggi dalam melaksanakan tugas.
- 8) Menghormati dan menghargai aturan: aturan yang dibuat akan dipatuhi dengan sebaik-baiknya, sehingga peraturan yang dibuat akan tertanam dalam prinsip siswa yang bertanggung jawab untuk mematuhi.
- 9) Dapat berkonsentrasi pada tugas-tugas yang rutin: sesulit apapun tugas yang dibebankan, dengan perilaku tanggung jawab maka pekerjaan itu akan tetap dilaksanakan dengan penuh kesadaran.
- 10) Dapat menyesuaikan perkataan dengan perbuatan: siswa yang memiliki tanggung jawab yang tinggi akan melakukan pekerjaan sesuai dengan apa yang telah diucapkannya, dijanjikannya, dan disetujuinya.
- 11) Mengakui kesalahan tanpa mengajukan alasan yang dibuat-buat: setiap kegagalan membutuhkan pengakuan dari orang yang berbuat.

UNIVERSITAS MEDAN AREA **Jadi Medan Area bertanggung jawab akan bersedia menerima risiko**

atas segala perilaku yang telah dilakukannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa ciri-ciri orang yang bertanggung jawab adalah; 1) melakukan tugas dengan baik tanpa harus disuruh, 2) dapat menjelaskan dengan baik mengapa dia harus melakukan pekerjaan tersebut, 3) mampu mengambil keputusan yang tepat, 4) menghormati dan menghargai peraturan yang berlaku, 5) mengerjakan tugas yang telah diterima dengan baik, 6) dapat mengakui kesalahan yang dilakukan, 7) dapat berkonsentrasi pada pekerjaan yang rumit, 8) mempunyai minat yang tinggi dalam pekerjaan yang dilakukan, 9) menerima risiko dengan lapang dada atas perilaku yang dilakukan.

2.1.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tanggung Jawab

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tanggung jawab siswa yang perlu dicermati oleh setiap pendidik, baik orang tua di rumah maupun guru di sekolah. Menurut Ibrahim (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi tanggung jawab siswa adalah:

1) Pengawasan

Tingkat perilaku bertanggung jawab siswa dapat dinyatakan rata-rata menurun, maka sesungguhnya yang pertama-tama harus diperhatikan adalah bagaimana orang tua dan guru melakukan kontak keseharian atau komunikasi dengan putra-putrinya. Kontak keseharian tersebut terdiri dari tiga aspek berikut; a) frekuensi, komunikasi yang terjadi

antara orang tua atau pun guru kepada siswa haruslah berlangsung

sesering mungkin, komunikasi yang terjadi merupakan komunikasi yang terus menerus dan berkesinambungan, b) intensitas, komunikasi yang berlangsung hendaknya berlangsung dengan interaktif, terbuka, menyenangkan, bermakna, dan berkesan, c) kualitas pesan, pesan yang disampaikan orang tua atau guru dalam berkomunikasi kepada siswa hendaknya berisi pesan yang jelas, tegas, dan berkualitas.

2) Sosok Teladan

Peran serta masyarakat dalam upaya peningkatan moral bangsa merupakan hal yang sangat penting. Pada awal perkembangan anak, peran keluarga begitu dominan. Pada tahap berikutnya, sekolah ikut memberikan sumbangsih pada perkembangan sikap dan perilaku anak,. Dan ketika memasuki usia remaja, dunia mereka menjadi lebih luas lagi. Ia menjadi bagian dari komunitas yang ada di lingkungannya. Pada tahap inilah peran masyarakat mulai mewarnai perilaku anak. Kunci keikutsertaan masyarakat terletak pada keteladanan yang ditampilkan oleh orang-orang yang ada dalam pergaulan sehari-hari anak.

3) Penanaman Bukan Pengajaran

Pendidikan dan pembiasaan perilaku bertanggung jawab, baik di rumah, di sekolah maupun di masyarakat bukanlah dengan mengajarkan mereka teori-teori atau apa pun namanya. Namun, sebagian besar dari yang dipelajari manusia terjadi melalui peniruan (*imitation*) dan penyajian contoh perilaku (*role-modeling*). Dan pembiasaan merespon

UNIVERSITAS MEDAN AREA memberikan penghargaan dan hukuman.

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.umma.ac.id)29/8/24

4) Lingkungan

Lingkungan adalah hal yang mempengaruhi seseorang dalam berfikir, bersikap, dan bertindak. Oleh karena itu, lingkungan yang baik perlu diusahakan agar dapat memberikan pengaruh yang positif.

2.1.1.4. Teknik Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab pada Siswa

Setiap orang tua dan guru berharap untuk dapat meningkatkan tanggung jawab anak. Menurut Salama (2009) ada beberapa hal yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan perilaku tanggung jawab siswa sebagai berikut:

- 1) Berikanlah tugas kepada anak berdasarkan kemampuannya. Dan tanyakan dengan tegas kepada mereka hasil apa yang mereka inginkan dalam tugas tersebut.
- 2) Berikan kebebasan dalam melaksanakan tugas. Hal ini akan memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari dunia nyata.
- 3) Didiklah mereka dengan empati dan konsekuen. Pergunakan empati terlebih dahulu sebelum menekankan pada konsekuensi-konsekuensi. Mereka tidak akan bisa mempelajari bagaimana kesalahan mereka buruk bagi mereka jika orang tua marah. Menunjukkan rasa empati atau rasa duka cita akan membuat anak berpikir lebih tentang pilihan hidup mereka dan keputusan-keputusan.
- 4) Berilah tugas yang sama pada anak anda lagi. Hal ini akan membantunya melihat bagaimana orang belajar dari kesalahan mereka.

Dari uraian diatas Tanggung jawab siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku yang ditampilkan siswa sebagai reaksi atas fenomena yang terjadi di sekitarnya, terdiri dari; melakukan pekerjaan dengan baik tanpa harus disuruh, menjelaskan dengan baik mengapa ia harus melakukan pekerjaan tersebut, mengambil keputusan dengan tepat, menghormati dan mematuhi peraturan yang berlaku, mengerjakan tugas yang diterima dengan baik, berkonsentrasi pada pekerjaan yang rumit, menampilkan minat yang tinggi dalam melakukan pekerjaan, menerima risiko dengan lapang dada terhadap perilaku yang dilakukan (Adiwiyoto, 2001).

2.1.2. Kontrol Diri (*Self Kontrol*)

2.1.2.1. Pengertian Kontrol Diri (*Self Kontrol*)

Pergaulan remaja saat ini perlu mendapatkan sorotan utama karena masa sekarang pergaulan remaja sangat mengkhawatirkan dikarenakan perkembangan arus modernisasi yang mendunia serta menipisnya moral serta keimanan seorang khususnya remaja saat ini. Hal ini sangat mengkhawatirkan bangsa karena ditangan generasi mudalah bangsa ini akan dibawa, baik buruknya bangsa ini sangat tergantung dengan generasi muda (Yudrik Jahja, 2010).

Pergaulan remaja saat ini sangat mengkhawatirkan, ini dapat dilihat dari beberapa hal yakni tingginya angka pemakaian narkoba dikalangan remaja dan adanya seks bebas dikalangan remaja di luar nikah. Ini sangat mengkhawatirkan bagi bangsa Indonesia yaitu krisis moral yang terjadi di kalangan remaja (Yudrik Jahja, 2010).

Hal ini perlu diatasi sehingga tidak menyebabkan kemandulan dalam bangsa karena perlu diingat bahwa masa depan bangsa sangat tergantung pada generasi muda, upaya pencegahan yang dapat dilakukan tentu mencari faktor penyebab perilaku tersebut terjadi.

Kartini Kartono (2013) perilaku menyimpang yang dilakukan remaja salah satu akibat dari kegagalan sistem pengontrolan diri, yaitu gagal mengawasi dan mengatur perbuatan instinktif mereka. Sedangkan William Kay (dalam Judrik Jahja, 2010) mengemukakan tugas perkembangan pada masa remaja salah satunya adalah mampu memperkuat *self kontrol* (kemampuan mengendalikan diri) atas skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup.

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan tempat tinggalnya. Para ahli berpendapat bahwa selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari *stressor-stressor* lingkungan, kendali diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat pencegahan.

Mc.Gonigal (2013) berpendapat kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan perhatian, emosi, dan keinginan-dapat mempengaruhi kesehatan fisik, hubungan dengan relasi, dan sukses karier. Hal yang seharusnya ada dalam diri individu yakni kemampuan dalam mengendalikan aspek kehidupan dari apa yang kita lakukan, katakan, dan kita putuskan. Namun, banyak individu yang merasakan kegagalan dalam mengendalikan suatu kejadian tertentu namun merasa kebingungan dan tidak mampu yang akan dilakukan (Mc.Gonigal, 2013).

Lebih lanjut (Gufron & Risnawita, 2011) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Praptiani (2013) berpendapat kontrol diri merupakan kontrol diri yang bersifat *unidemential*, merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, dorongan-dorongan dari dalam dirinya untuk mengatur proses-proses fisik, psikologis, perilaku dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang positif agar dapat diterima dalam lingkungan sosial.

Cavanagh (2002) menyatakan kontrol diri adalah bagian penting dari pengarahannya sendiri akan menyebabkan membantu orang menyalurkan energi mereka dan memungkinkan mereka untuk membimbing kehidupan mereka sendiri. Kontrol diri yang sehat didasarkan pada komunikasi internal yang baik. Keinginan atau dorongan hadir untuk pikiran dianggap dalam hubungannya dengan konsekuensi yang mungkin dan kebutuhan untuk mewujudkan nilai-nilai yang lebih tinggi dalam orang yang subyektif dirasakan berbagai opsi yang memungkinkan.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, dan untuk orang lain, menutup perasaannya. Logue (1995)

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Document Accepted 29/8/24

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (Repository.unma.ac.id) 29/8/24

memaknai kendali diri lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas dengan cara menunda kepuasan sesaat.

Donoghue dan Rabin (2007) kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan atau mengesampingkan satu pikiran, emosi, dorongan, dan perilaku. Penguasaan diri memungkinkan untuk fleksibilitas yang diperlukan untuk pencapaian tujuan yang sukses, dan itu sangat memudahkan kepatuhan terhadap moral, hukum, norma-norma sosial, dan aturan dan peraturan lainnya. Dengan demikian, itu adalah salah satu yang paling penting dan menguntungkan proses dalam struktur kepribadian manusia. Sebuah badan yang sedang berkembang bukti yang telah dikaitkan baik kontrol diri untuk berbagai hasil yang diinginkan, termasuk sehat antar hubungan, popularitas yang lebih besar, kesehatan mental yang lebih baik, lebih efektif mengatasi keterampilan, agresi berkurang, dan unggul kinerja akademik, serta berkurang kerentanannya terhadap obat dan penyalahgunaan alkohol, kriminalitas, dan gangguan makan.

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kendali diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang; dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Marjohan, Zul Asri, Gusraredi, Ifdil, Nepia (2012) menyatakan bahwa puncak dari BMB3 adalah pengendalian diri yang secara langsung dapat menahan untuk tidak dilakukan tindakan atau tingkah laku tertentu, sedangkan secara tidak langsung dapat menjadi awalan atau titik berangkat bagi dipilihnya tindakan atau tingkah laku yang lebih baik.

yang lebih baik MEDAN AREA

Pengendalian diri yang mempertimbangkan semua hal tersebut merupakan proses dinamika yang secara penuh mengaktifkan semua unsur BMB3, yang mengarah kepada pertanggungjawaban terhadap:

- 1) Diri sendiri
- 2) Orang lain: keluarga, nasabah, lingkungan
- 3) Atasan
- 4) Keilmuan/profesi
- 5) Tuhan Yang Maha Esa. (Marjohan dkk, 2012).

Berdasarkan definisi sebelumnya, kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mempengaruhi diri terhadap peristiwa-peristiwa yang dialami dalam konsekuensi-konsekuensi yang diterima serta mengarahkan perilakunya dalam menghadapi situasi sebagai konsekuensi dari tindakannya. Kendali diri dapat diartikan juga sebagai suatu aktivitas kontrol tingkah laku. Kontrol tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak, semakin intens kontrol tingkah laku, semakin tinggi pula kendali diri seseorang.

2.1.2.2. Jenis Kontrol Diri pada Remaja

Calhoun dan Acocella (1990), menyatakan bahwa kontrol diri terbagi atas dua yakni kendali internal dan kendali eksternal. Dalam kendali diri individu menempatkan standarnya sendiri untuk penampilan, dan akan memberi hukuman apabila tidak mencapai apa yang menjadi standar dari individu tersebut, sebaliknya kendali eksternal standar yang telah ditentukan oleh di luar dari diri

individu, maka individu tersebut tidak mendapatkan apa-apa. Herry (2014) pengendalian diri terbagi atas dua yakni:

- 1) Internal (dari dalam): Pengendalian diri dapat dilihat dari kehidupan seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang mempunyai keinginan yang tinggi agar pada diri seseorang dapat tercapai keinginan dalam kehidupannya, contohnya seperti; a) suka bekerja keras, b) memiliki inisiatif yang tinggi, c) selalu berusaha untuk menemukan pemecahan masalah, d) selalu mencoba untuk berpikir seefektif mungkin, e) selalu mempunyai persepsi bahwa usaha harus dilakukan jika ingin berhasil.
- 2) External (dari luar): Pengendalian diri dari luar yang menunjukkan kendali diri seseorang kurang mempunyai harapan atau kemauan untuk berusaha memperbaiki kegagalan yang ada pada dirinya seperti; a) kurang memiliki inisiatif, b) mempunyai harapan bahwa ada sedikit korelasi antara usaha dan kesuksesan, c) kurang suka berusaha, karena mereka percaya bahwa faktor luarlah yang mengontrol, d) kurang mencari informasi untuk memecahkan masalah.

Pada orang-orang yang memiliki pengendalian diri dari dalam faktor kemampuan dan usaha terlihat dominan, oleh karena itu apabila individu dengan internal mengalami kegagalan mereka akan menyalahkan dirinya sendiri karena kurangnya usaha yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA dilakukan. Begitu pula dengan keberhasilan, mereka akan merasa

Document Accepted 29/8/24

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.umma.ac.id)29/8/24

bangga atas hasil usahanya. Hal ini akan membawa pengaruh untuk tindakan selanjutnya di masa akan datang bahwa mereka akan mencapai keberhasilan apabila berusaha keras dengan segala kemampuannya. Sebaliknya pada orang yang memiliki pengendalian diri dari luar melihat keberhasilan dan kegagalan dari faktor kesukaran dan nasib, oleh karena itu apabila mengalami kegagalan mereka cenderung menyalahkan lingkungan sekitar yang menjadi penyebabnya. Hal itu tentunya berpengaruh terhadap tindakan dimasa datang, karena merasa tidak mampu dan kurang usahanya maka mereka tidak mempunyai harapan untuk memperbaiki kegagalan tersebut.

2.1.2.3. Karakteristik Kontrol Diri pada Remaja

Logue (1995) menyatakan orang yang mampu mengendalikan diri adalah orang yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Memegang teguh tugas yang berulang meskipun berhadapan dengan berbagai gangguan.
- 2) Mengubah perilakunya sendiri sesuai dengan norma yang ada.
- 3) Tidak menunjuk perilaku yang dipengaruhi oleh amarah.
- 4) Bersikap toleransi terhadap stimulus yang berlawanan.

Surya (2003) berpendapat bahwa kendali diri mempunyai makna sebagai daya yang memberi arah bagi individu dalam hidupnya dan tanggung jawab penuh terhadap konsekuensi dari perilakunya. Semakin mampu individu mengendalikan perilakunya, maka semakin mungkin menjalani hidupnya secara efektif dan

terhindar dari situasi yang dapat mengganggu perjalanan hidupnya. Individu yang kurang memiliki kendali diri disebabkan karena tidak belajar kecakapan dan pengorbanan untuk mencapai satu tujuan, dan tidak belajar cara untuk menjadi dirinya sendiri.

Kontrol diri merupakan salah satu aspek tugas-tugas perkembangan remaja, William Kay dalam (Yudrik Jahja, 2010) mengemukakan bahwa tugas perkembangan remaja yakni memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala sikap, prinsi-prinsip atau falsafah hidup.

Yudrik Jahya (2010) mengemukakan adapun karakteristik tugas perkembangan remaja terkait dengan memperkuat kontrol diri adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Karakteristik Tujuan Tugas Perkembangan Remaja

Dari arah	Ke arah
Kematangan emosional	
.2.2. Tidak toleren dan bersikap superior	.1. Bersikap toleren dan merasa nyaman
3. Kaku dalam bergaul	2. Luwes dalam bergaul
3. Peniruan buta terhadap teman sebaya	4. Interdependensi dan mempunyai self esteem
5. Kontrol orang tua	4. Kontrol diri sendiri
5. Perasaan tidak jelas dengan dirinya/orang lain	6. Perasaan mau menerima dirinya dan orang lain
7. Kurang dapat mengendalikan diri dari rasa marah dan sikap permusuhan	6. Mampu menyatakan emosinya secara konstruksif dan kreatif
Kematangan kognitif	
.1.1. Menyenangi prinsip-prinsip umum dan jawaban yang final	1. Membutuhkan penjeasan tentang fakta dan teori
.1.2. Menerima kebenaran dari sumber otoritas	2. Memerlukan bukti sebelum menerima
.1.3. Memiliki banyak minat	3. Memiliki sedikit minat/perhatian terhadap jenis kelamin yang berbeda

	yang bergaul dengannya.
.1.4. Bersikap subjektif dalam menafsirkan sesuatu	4. Bersikap objektif dalam menafsirkan sesuatu

2.1.2.4. Aspek Kontrol Diri Pada Remaja

Berdasarkan konsep Averill (1973) terdapat 3 jenis kemampuan mengendalikan diri, Averill menyebut kendali diri dengan sebutan kendali personal, yaitu kendali perilaku (*behavior kontrol*), kendali kognitif (*cognitive kontrol*), dan mengontrol keputusan (*decesional kontrol*).

1) Kontrol Perilaku (*Behavioral Kontrol*)

Kontrol perilaku yaitu, kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan terdiri dari kemampuan mengontrol perilaku dan mengontrol stimulus. Kemampuan mengontrol perilaku adalah kemampuan untuk mengontrol siapa yang mengontrol situasi atau keadaan. Kemampuan mengontrol stimulus adalah untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki muncul.

2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Kontrol*)

Kontrol kognitif merupakan, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi

(*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan

informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) Mengontrol Keputusan (*Decisional Kontrol*)

Mengontrol keputusan merupakan, kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

2.1.2.5. Perkembangan Kontrol Diri Pada Remaja

Aini dan Mahardayan (2011) menyatakan bahwa setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Kontrol diri akan terus berkembang sejalan dengan penambahan usia. Anak-anak cenderung menunjukkan perilaku impulsif, dan remaja menunjukkan lebih mampu mengendalikan diri (Logue, 1995). Selanjutnya Logue

mengemukakan bahwa individu melakukan kendali diri berdasarkan prinsip-prinsip pembelajaran. Pada perkembangan awal, perilaku anak dikendalikan oleh agen eksternal, seperti orang tua, kakak atau guru yang menetapkan standar penilaian dan menunjukkan akibat untuk setiap penampilan perilaku. Standar akan berbeda untuk setiap perilaku. Penghargaan ditunjukkan ketika anak mampu mencapai standar yang ditetapkan, sedangkan hukuman diberikan jika anak menyimpang dari standar yang ditetapkan.

Sejalan bertambahnya usia, individu belajar mengendalikan dirinya sendiri. Pola penguatan dan hukuman, berkembang setelah menerima berbagai dukungan. Menurut Bandura (1996) manusia mengamati perilakunya sendiri, mempertimbangkan (*judge*) perilaku itu terhadap kriteria yang disusunnya sendiri, dan kemudian memberi penguatan (*reinforcement*) berupa hadiah atau hukuman pada dirinya sendiri.

Teori belajar sosial mengungkapkan, bahwa sebagian besar dari kriteria yang dimiliki individu untuk menampilkan perilakunya dapat dipelajari dari model-model dalam dunia sosial individu. Respon-respon kognitif individu terhadap perilakunya mengarahkan individu untuk mengatur perilakunya sendiri. Dengan memberi hadiah atau hukuman diri, individu dapat mengendalikan perilakunya secara positif.

Individu dapat menilai perilakunya sendiri dengan cara melihat tanggapan orang lain menilai perilakunya. Individu dapat belajar dari model dengan cara mengamati perilaku orang lain dan konsekuensi-konsekuensinya. Individu dalam

menetapkan langkah-langkah untuk mencapai tujuan, dipengaruhi oleh dorongan naluri, orang lain dan peristiwa-peristiwa masa lalu (Nurwanti, 2004).

Gottfredson dan Hirschi's (dalam Praptiani, 2013) tentang *A general theory of crime* yang menjelaskan bahwa rendahnya kontrol diri pada individu dapat menyebabkan terjadinya perilaku kejahatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan, ras dan usia.

Barber, Grawitch, dan Munz (2012) melakukan penelitian pada mahasiswa mengenai kemampuan mengendalikan diri, menjelaskan bahwa rendahnya kontrol diri dipengaruhi oleh penalaran yang logis, kesadaran diri dan *task oriented* (ketekunan dalam tugas). Individu mampu melakukan kontrol diri tergantung pada kemampuan sadar individu untuk melakukan pengaturan diri (*self regulation*).

Menurut Praptiani (2013) kemampuan mengontrol diri mempengaruhi agresivitas. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengendalikan diri dari perilaku agresivitas sedangkan individu dengan kontrol diri yang kurang baik, maka kemampuan untuk mengendalikan diri juga kurang. Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah agresivitasnya, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi agresivitasnya.

2.1.2.6. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri individu yakni faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

Newman (Ghufron 2003) berpendapat faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri pada individu adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin baik kemampuan dalam mengontrol diri

Piaget mengemukakan pada masa remaja kemampuan kognitif pada diri remaja telah mencapai kemampuan pelaksanaan operasional formal (Hurlock, 1997). Pencapaian tahap pelaksanaan operasional formal membuat remaja mampu memutuskan, menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya.

Piaget mengemukakan pada masa remaja kemampuan kognitif pada diri remaja telah mencapai kemampuan pelaksanaan operasional formal (Hurlock, 1997). Pencapaian tahap pelaksanaan operasional formal membuat remaja mampu memutuskan, menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya.

Kemampuan mengendalikan diri pada remaja berkembang seiring dengan kematangan emosi yang dimiliki oleh remaja. Remaja dikatakan matang emosinya ketika remaja tidak meledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu pada saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosi dengan cara-cara yang diterima

(Hurlock, 1997)
UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang di antaranya yaitu lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (Ghufroon 2003) menunjukkan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti dengan tingginya kemampuan remaja dalam mengendalikan diri.

Apabila orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak walaupun adanya penyimpangan dari yang dilakukan oleh anak berdasarkan atas apa yang telah ditetapkan orangtua. Sikap konsisten akan diinternalisasikan oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri anak.

Dari uraian diatas Kontrol diri siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk menyusun, menimbang, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Gufroon & Risnawita, 2011). Terdiri dari; kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan kontrol keputusan (Averill, 1973).

2.1.3. Konseling Kelompok

2.1.3.1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan (Nurihsan dalam Kurnanto, 2013). Konseling kelompok juga dapat didefinisikan sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Dimana dalam suatu hubungan konseling kelompok terdapat kondisi ,sarana, dan keterampilan yang membuat klien dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri (Rogers dalam Namora, 2016). Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara bersama-sama antara konselor kepada klien.

2.1.3.2. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Tahap-tahap konseling kelompok ada empat, sebagaimana yang dijelaskan oleh Namora (2016) berikut:

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.umma.ac.id)29/8/24

- a) Tahap prakonseling: tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Penting sekali bahwa tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekadar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.
- b) Tahap permulaan: tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat menegaskan kembali tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok. Selain itu, klien diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua

kelompok (konselor). Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Biasanya klien hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.

c) Tahap transisi: tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik, dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

d) Tahap kerja: tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah-langkah selanjutnya, yaitu menyusun rencana tindakan pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan depensifnya, adanya perilaku *modeling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru setelah belajar untuk bertanggung

jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini

juga dapat saja terjadi konfrontasi antar anggota dan transferensi. Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

- e) Tahap akhir: tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan mereka dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing kelompok. Pada pengakhiran kegiatan harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota.
- f) Tahap pascakonseling: jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

2.1.3.3. Interaksi dalam Konseling Kelompok

Interaksi dalam konseling kelompok ada empat macam, sebagaimana yang diuraikan Namora (2016) berikut:

- a) Konflik: konflik ialah terjadinya pertentangan antar anggota kelompok yang dapat disebabkan karena ketidaksiapan menerima umpan balik, ato umpan balik disampaikan secara negative.

b) Kecemasan: kecemasan ini mungkin disebabkan sikap tertutup pada

anggota yang sulit membuka diri dan berinteraksi dengan anggota kelompok lain. Hal ini biasanya terjadi pada klien yang memiliki perasaan rendah diri.

- c) **Transferensi:** anggota kelompok kemungkinan melimpahkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan pada konselor atau anggota kelompoknya. Hal ini akan menghambat proses konseling apabila konselor tidak dapat mengendalikannya.
- d) **Dominasi:** terjadi apabila anggota menguasai pembicaraan sementara anggota lain tidak diberikan kesempatan untuk mengemukakan masalahnya. Hal ini akan membuat anggota kelompoknya lebih banyak diam dan menolak menyampaikan umpan balik.

2.1.3.4. Konseling Kelompok Teknik *Rational Emotif* Perilaku

Pelaksanaan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku menekankan kepada teori $A=accident/fakta$, $B=bilief$ keyakinan akan nilai, $C=concequency$ /akibat/dampak dari setiap kejadian yang ada. Pada kegiatan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku, konselor meminta setiap peserta untuk menampilkan semua perilaku yang pernah dilakukannya baik berdasarkan hasil pikiran rasional maupun pikiran irrasional, kemudian meminta kepada setiap peserta memberikan penilaian terhadap perilaku yang ditampilkan temannya, dan selanjutnya menekankan kepada setiap peserta untuk menerima secara lapang dada akibat yang diterima karena perilaku yang ditampilkan, dan selanjutnya mengajak semua peserta untuk menyusun kembali perilaku baru yang

lebih baik (Corey, 2013)
UNIVERSITAS MEDAN AREA

Selanjutnya, Ellis (dalam Corey, 2013) menyebutkan beberapa hal yang perlu ditekankan pada saat pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku sebagai berikut:

1. Mengajak peserta untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah menimbulkan banyak perilaku negative.
2. Menantang peserta untuk menguji gagasan-gagasan yang mereka miliki.
3. Membuktikan kepada peserta akan ketidaklogisan pemikirannya.
4. Menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irasional klien.
5. Membuktikan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan-keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan.
6. Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi irasionalitas pikiran peserta.
7. Menjelaskan bagaimana gagasan-gagasan irasional dapat diganti dengan gagasan-gagasan rasional yang memiliki landasan empiris.
8. Mengajari peserta bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berpikir, sehingga peserta bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan yang irasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis pada masa sekarang maupun masa mendatang yang telah mengekalkan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri.

2.2. Kerangka Konseptual

Kontrol diri (*self control*) dalam konseling konseling lebih disebut dengan pengendalian diri, karena menurut Prayitno dalam (Marjohan dkk, 2013) mengemukakan puncak dari BMB3 adalah pengendalian diri. Di era globalisasi saat ini pun, tatanan kehidupan masyarakat banyak mengalami perubahan. Perubahan ini terjadi disegala bidang, yaitu bidang politik, keamanan, pemerintahan, ekonomi, sosial, dan budaya. Dampak positif dari era ini adalah banyaknya peluang bagi masyarakat untuk mengembangkan dirinya seoptimal mungkin (Achmad Juntika Nurihsan, 2005).

Agar masyarakat mampu menghadapi tantangan dan godaan serta mampu memanfaatkan peluang yang ada di era ini, salah satunya diperlukan manusia yang handal yang akan memimpin diri mereka ke luar dari berbagai krisis kesulitan. Para pelajar sebagai komponen masyarakat yang sebagian besar diproyeksikan akan memimpin masyarakat di era ini, hendaknya memiliki jiwa kepemimpinan yang handal (Achmad Juntika Nurihsan, 2005).

Untuk itu, para pelajar perlu dibekali dengan berbagai kompetensi kepemimpinan yang handal melalui konseling konseling. Salah satu strategi konseling konseling yang perlu dimiliki oleh para pelajar untuk mengembangkan kompetensi kepemimpinannya adalah strategi pengendalian diri. Strategi pengendalian diri ini akan membekali para pelajar dalam menghadapi berbagai godaan yang akan menghancurkan dirinya dan masyarakatnya. Para pelajar yang mampu mengendalikan dirinya akan mampu mengatasi kelemahan yang ada pada

dirinya dan akan mampu mengembangkan potensi yang ada pada dalam dirinya seoptimal mungkin (Achmad Juntika Nurihsan, 2005).

Pelajar sering tergoda untuk melakukan tindakan-tindakan yang akan memberikan kepuasan sesaat namun akan sangat merugikan bahkan menghancurkan masa depannya. Untuk itu kita harus berusaha untuk mampu mengendalikan diri untuk menghindari perilaku yang nantinya akan merugikan diri sendiri.

Agama berpandangan bahwa pengendalian diri merupakan upaya untuk menjaga diri dari perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh agama. Tuhan memerintahkan kita untuk menjaga diri kita dan keluarga dari api neraka. Api di sini dapat ditafsirkan sebagai sesuatu yang menyakitkan, merugikan, dan menghancurkan kehidupan manusia (Achmad Juntika Nurihsan, 2005).

Agar kita dapat mengendalikan diri, hendaknya kita mampu mengendalikan hati kita, sebab hati yang berkuasa atas wawasan, pikiran, dan tindakan seseorang. Ary Ginanjar (dalam Achmad Juntika Nurihsan, 2005). Untuk itu tujuan utama mengendalikan diri adalah memperoleh keberhasilan dan kemajuan dan kebahagiaan. Dilihat dari sudut agama, tujuan pengendalian diri adalah menahan diri dalam arti luas. Menahan diri dari belenggu nafsu duniawi yang berlebihan yang tidak terkendali, atau nafsu batiniah yang tidak seimbang (Achmad Juntika Nurihsan, 2005).

Kesemuanya itu, apabila tidak diletakkan pada porsinya masing-masing akan mengakibatkan suatu ketidakseimbangan hidup yang akan berakhir pada

kegagalan. Adapun bentuk strategi dalam pengendalian diri adalah sebagai berikut:

- 1) Mengingat Sang Pencipta yang senantiasa mengatur diri kita.
- 2) Berfikir terlebih dahulu dengan menggunakan akal yang jernih keuntungan dan kerugian bagi diri kita sebelum melakukan sesuatu
- 3) Bertanya pada hati nurani kita yang paling dalam kebaikan dan keburukan yang akan ditimbulkan dari perbuatan kita
- 4) Bersabar apabila terkena musibah
- 5) Kita bersabar dalam mengerjakan sesuatu yang diperintahkan Tuhan
- 6) Kita bersabar dalam mengerjakan sesuatu yang dilarang Tuhan
- 7) Kita bersyukur apabila mendapatkan nikmat dari Tuhan
- 8) Berempati kepada orang lain (Achmad Juntika Nurihsan, 2005).

Agar kita dapat mengendalikan diri kita ke arah yang lebih baik sehingga potensi kita dapat berkembang seoptimal mungkin, maka kita juga harus mengenal dan memahami potensi diri, karena individu memiliki berbagai potensi dan kecerdasan yang mampu membawa kita dalam perilaku yang lebih baik (Achmad Juntika Nurihsan, 2005).

Bukti ilmiah tentang manfaat kontrol diri ditulis oleh Daniel Goleman, seorang ahli peneliti tentang kecerdasan emosi. Daniel melakukan penelitian kontrol diri terhadap anak yang berusia empat tahun dengan perlakuan yang diberikan adalah sebuah permen. Instruksi yang diberikan adalah anak boleh memakan permen tersebut, namun jika ada anak yang memakan menunggu saya kembali maka anak tersebut mendapatkan satu buah permen lagi.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.umma.ac.id)29/8/24

Penelitian ini baru terlihat sekitar 14 tahun kemudian, bahwa anak yang mampu menahan diri untuk tidak memakan sekembali Daniel dari luar mampu mengendalikan diri dibandingkan anak yang langsung memakan permen. Para peneliti lainnya juga menemukan hasil yang mengejutkan bahwa anak-anak yang mampu menahan diri dalam uji manisan dibandingkan anak yang tidak tahan, memperoleh nilai yang lebih tinggi dalam ujian masuk perguruan tinggi.

Penghujung usia ke dua puluh, mereka yang lulus ujian manisan ketika anak-anak, tergolong orang yang sangat cerdas, berminat tinggi, dan lebih mampu berkonsentrasi. Mereka lebih mampu mengembangkan hubungan yang tulus dan akrab dengan orang lain, lebih handal dan lebih bertanggung jawab, dan pengendalian dirinya lebih baik saat menghadapi frustrasi. (Achmad Juntika Nurihsan, 2005)

Dari hasil penelitian di atas dapat dipahami orang yang mampu mengendalikan diri diperkirakan mampu menghadapi tantangan godaan dan rintangan. Mereka juga diperkirakan akan mampu berkonsentrasi dalam bekerja. Mereka lebih mampu mengembangkan hubungan yang tulus dan akrab dengan orang lain, lebih handal dan lebih bertanggung jawab dan pengendalian dirinya lebih baik saat menghadapi frustrasi.

Dengan demikian disimpulkan bahwa Konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kegiatan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang dikondisikan dengan tugas saling mengasah pikiran yang rasional, saling menampilkan kebiasaan perilaku, dan saling memberikan

respond dan konsekuensi atas perilaku yang ditampilkan, agar peserta layanan dapat saling berinteraksi untuk memperoleh perubahan yang positif, terdiri dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran (Prayitno, 2012)

2.3. Hipotesis Penelitian

Setelah menguraikan pembahasan pada kerangka teori, kajian yang relevan, maka hipotesis pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Ada Pengaruh Layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* Perilaku terhadap tanggung jawab siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan.
2. Ada Pengaruh Layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* terhadap kontrol diri siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 5 yang beralamat di Jl. Cucakrawa 2 Kel. Kenangan Baru P. Mandala Medan. Adapun waktu penelitian ini direncanakan dilaksanakan selama 12 bulan yaitu dari Mei 2017 sampai dengan Desember 2018.

3.2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Penelitian quasi eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah itu dilihat pengaruhnya. Quasi eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti (Hasan, 2006). Sesuai dengan tujuannya untuk mengetahui efek suatu perlakuan, maka penelitian eksperimen ini merupakan penelitian yang bersifat prediktif, yaitu meramalkan akibat dari suatu manipulasi terhadap variabel terikatnya.

Quasi Experiment atau eksperimen semu, yaitu suatu desain eksperimen yang memungkinkan peneliti mengendalikan variabel sebanyak mungkin dari

UNIVERSITAS MEDAN AREA

situasi yang ada. Desain ini tidak mengendalikan variabel secara penuh seperti

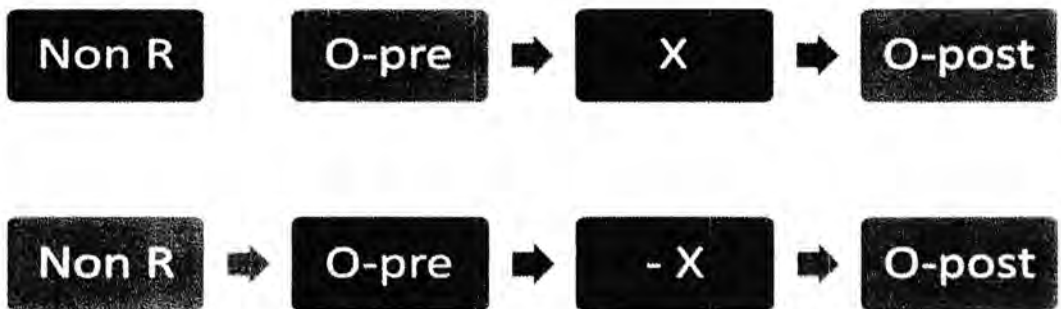
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

pada eksperimen sebenarnya, namun peneliti bisa memperhitungkan variabel apa saja yang tak mungkin dikendalikan, sumber-sumber kesesatan mana saja yang mungkin ada dalam menginterpretasi hasil penelitian (Kasiram, 2008).

Salah satu definisi dari awalan *kuasi* (kuasi) adalah “*resembling*”(mirip). Kuasi-eksperimen melibatkan prosedur-prosedur yang mirip dengan prosedur-prosedur yang menjadi ciri eksperimen sejati. Secara umum, *kuasi-experiment* melibatkan tipe intervensi atau *treatment* tertentu dan perbandingan, tetapi tidak memiliki derajat pengontrolan seperti ditemukan dalam eksperimen sejati. Seperti randomisasi yang menjadi tanda eksperimen sejati, tidak adanya randomisasi menjadi tanda kuasi-eksperimen (Shaughnessy, J., 2007)

Salah satu dari desain yang tergolong kuasi eksperimen adalah “*Pre-test Post-test Control Group Design*”. Desain ini merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan *pre-test* sebelum perlakuan diberikan dan *post-test* sesudah perlakuan diberikan, dan juga terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, namun penentuan sampelnya tidak dilakukan secara random. Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



UNIVERSITAS MEDAN AREA Penelitian *Pretest-Post Test Kontrol Group Design*
 (Sumber: adaptasi dari John J. Shaughnessy, dkk 2007) Document Accepted 29/8/24
 © Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
 Access From (Repository.unma.ac.id)29/8/24

Keterangan :

Non R	:	Non Randomisasi
O_{pre}	:	<i>Pre-test</i>
O_{post}	:	<i>Post-test</i>
X	:	Perlakuan
-X	:	Tanpa Perlakuan

3.3. Identifikasi Variabel

Variabel yang akan dibahas pada penelitian ini adalah terdiri dari variabel dependen dan variabel independen, yaitu:

1. Tanggung jawab siswa (Y_1) atau variabel dependen
2. Kontrol diri siswa (Y_2) atau variabel dependen
3. Konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku (X) variabel independen.

3.4. Definisi Operasional

Variabel yang akan dibahas pada penelitian ini, perlu dibuat definisi operasional agar setiap variabel yang dibahas pada penelitian ini dapat terukur dengan baik. Adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah:

1. Tanggung jawab siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku yang ditampilkan siswa sebagai reaksi atas fenomena yang terjadi di sekitarnya, terdiri dari; melakukan pekerjaan dengan baik tanpa harus disuruh, menjelaskan dengan baik mengapa ia harus melakukan pekerjaan tersebut, mengambil keputusan dengan tepat, menghormati dan mematuhi peraturan yang berlaku, mengerjakan tugas yang diterima dengan baik, berkonsentrasi pada pekerjaan yang rumit,

menampilkan minat yang tinggi dalam melakukan pekerjaan, menerima risiko dengan lapang dada terhadap perilaku yang dilakukan (Adiwiyoto, 2001).

2. Kontrol diri siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk menyusun, menimbang, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Gufroon & Risnawita, 2011). Terdiri dari; kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan kontrol keputusan (Averill, 1973).
3. Konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kegiatan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang dikondisikan dengan tugas saling mengasah pikiran yang rasional, saling menampilkan kebiasaan perilaku, dan saling memberikan respon konsekuensi atas perilaku yang ditampilkan, agar peserta layanan dapat saling berinteraksi untuk memperoleh perubahan yang positif, terdiri dari; tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran (Prayitno, 2012).

3.5. Subjek Penelitian

3.5.1. Populasi

Menurut Sugiyono populasi adalah, “wilayah generalisasi yang terdiri atas responden yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan” (Sugiyono,

2008). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/

kelas VIII SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan Tahun Pelajaran 2017/2018, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan diperoleh jumlah populasi seluruhnya 141 orang.

3.5.2. Teknik Penentuan Sampel

Menurut Sugiyono, Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2008). Pada penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menetapkan sampel penelitian adalah teknik *purposive sampling*, yaitu teknik yang digunakan untuk mengambil sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2008).

Oleh karena itu, sesuai dengan variabel penelitian yang akan dilakukan. Maka pertimbangan yang dijadikan untuk menetapkan sampel adalah dengan mengambil siswa/I SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan yang dianggap memiliki tanggung jawab rendah dan kontrol diri rendah. Berdasarkan data yang dimiliki guru Bimbingan Konseling di sekolah tersebut, diperoleh siswa/I yang memiliki tanggung jawab dan kontrol diri yang rendah sebanyak 30 orang. Selanjutnya, siswa tersebut dibagi dua, yaitu 15 dan 15. Masing-masing dijadikan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3.6. Metode Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini merupakan data kuantitatif, yaitu data yang berkaitan dengan kontrol diri dan tanggung jawab siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Therapy*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian ini adalah

UNIVERSITAS MEDAN AREA

kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.umma.ac.id) 29/8/24

cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2008). Selanjutnya, Yusuf (2013) mengatakan bahwa tujuan utama menggunakan kuesioner dalam penelitian adalah untuk memperoleh informasi yang lebih relevan dengan tujuan penelitian, dan mengumpulkan informasi dengan validitas dan reliabilitas yang tinggi.

Pengembangan instrumen dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

- a. Menentukan indikator dari masing-masing variabel
- b. Membuat kisi-kisi berdasarkan indikator. adapun kisi-kisi instrumen penelitian ini disusun berdasarkan indikatro sebagai berikut:

Tabel 3.1: Kisi-kisi skala tanggung jawab sebelum uji coba

No	Indikator	Deskriptor	Favourable	Unfavourable
1.	Melakukan pekerjaan dengan baik tanpa harus disuruh	- Mengerjakan PR - Tekun dalam melaksanakan tugas	1, 2, 3	4, 5, 6
2.	Menjelaskan dengan baik mengapa ia harus melakukan pekerjaan tersebut	- Memahami dengan baik tugas yang dikerjakan - Menyadari akan tugas yang harus dikerjakan	7, 8, 9	10, 11, 12
3.	Mengambil keputusan dengan tepat	- Dapat mengambil keputusan dengan tepat - Percaya diri dengan tindakan yang berbeda dengan orang lain	13, 14, 15	16, 17, 18
4.	Menghormati dan mematuhi peraturan yang berlaku	- Datang tepat waktu - Memakai atribut sekolah lengkap	19, 20, 21	22, 23, 24
5.	Mengerjakan tugas yang terima dengan baik	- Menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu Mengerjakan tugas dengan sungguh-	25, 26, 27	28, 29, 30

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Document Accepted 29/8/24

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.unma.ac.id)29/8/24

		sungguh		
6.	Berkonsentrasi pada pekerjaan yang rumit	- Tidak mudah putus asa - Selalu menyelesaikan tugas dengan serius	31, 32, 33	34, 35, 36
7.	Menampilkan minat yang tinggi dalam melakukan pekerjaan	- Memiliki minat yang tinggi terhadap kegiatan - Aktif pada kegiatan sekolah	37, 38, 39	40, 41, 42
8.	Menerima resiko lapang dada terhadap perilaku yang dilakukan	- Menerima resiko atas perbuatan yang dilakukan - Dapat mengakui kesalahan dengan lapang dada	43, 44, 45	46, 47, 48

Tabel 3.2 : Kisi-kisi skala kontrol diri sebelum uji coba

Indikator	Nomor Item		Jumlah
	Favourable	unfavourable	
Kontrol Perilaku	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10, 11	11
Kontrol Kognitif	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20,21	19,	10
Kontrol Keputusan	22, 23, 24, 25, 28, 29, 30	26, 27	9
Total	21	9	30

c. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala .

Dalam hal ini peneliti menggunakan skala tertutup model skala *Likert*.

Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi

seseorang atau kelompok tentang kejadian atau gejala sosial. Alternatif

respon dalam bentuk kontinum yang terdiri dari lima Skala yaitu:

Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS)

dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

d. Menyusun item pernyataan tentang tanggung jawab siswa dan kontrol

- e. Menelaah kesesuaian pernyataan item instrumen penelitian dengan kisi-kisi instrumen, yang bertujuan untuk mengetahui apakah item-item yang dikembangkan sudah mewakili setiap indikator yang dibutuhkan.
- f. Menyusun petunjuk pengisian instrumen penelitian. Hal ini bertujuan untuk memudahkan responden dalam memahami apa yang dikehendaki oleh instrumen, dan menghindari kesalahan dalam mengumpulkan data yang dilakukan.
- g. Uji coba instrumen, untuk mengukur tingkat kebaikan instrumen, maka peneliti melakukan uji coba instrumen dengan mengadministrasikan skala tertutup pada 50 responden. Tingkat kebaikan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah validitas dan realibilitas. Skala yang telah disempurnakan sebelum digunakan dengan menempuh langkah uji:

1) Validitas

Menurut Azwar (1992) alat ukur dikatakan valid jika mampu menunjukkan ketepatan dan kecermatan test dalam menjalani fungsi pengukurannya. Suatu test dikatakan mempunyai validitas yang tinggi jika test tersebut dapat menunjukkan fungsi ukurnya, atau memberi hasil ukur yang sesuai dengan pengukuran yang dimaksud.

Sedangkan reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana pengukuran dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap objek yang sama.

Untuk memperoleh validitas dan reliabilitas dari alat ukur

yang dipergunakan maka dilakukan uji coba terhadap alat ukur

tersebut. Untuk menyeleksi butir dilakukan pengujian korelasi antara skor butir dengan skor total. Untuk mencari koefisien korelasi digunakan teknik korelasi product moment dari Pearson dengan rumus :

$$r_{xy} = \frac{\Sigma XY - \frac{(\Sigma X)(\Sigma Y)}{N}}{\left[\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \right] \left[\Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{N} \right]}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara variable X (skor subjek tiap item) dengan variable Y (total skor subjek dari keseluruhan item).

ΣXY = jumlah hasil perkalian antara variable X dan Y
 ΣX = jumlah skor keseluruhan subjek setiap item
 ΣY = jumlah skor keseluruhan item pada subjek
 ΣX^2 = jumlah kwadrat skor X
 ΣY^2 = jumlah kwadrat skor Y
 N = jumlah subjek

2) Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterasalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 1997). Untuk

menguji reliabilitas skala dihitung dengan menggunakan rumus

Alpha yang diuraikan Arikunto (2002) yaitu :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sum \sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = Reliabilitas Instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_i^2$ = Jumlah varians butir

$\sum \sigma_t^2$ = Jumlah varians total

Untuk mencari varians butir digunakan rumus yang diuraikan Arikunto (2002)

yaitu :

$$\sigma_b^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n}$$

Dimana :

X = Skor butir angket ke 1

X_1 = Skor total

n = Jumlah sampel

Untuk mencari varians total digunakan rumus yang diuraikan Arikunto

(2002) yaitu :

$$\sigma_b^2 = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n}}{n}$$

Pertanyaan dikatakan Reliabel apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikan

95% ($\alpha = 0,05$).

Berdasarkan data yang akan dikumpul pada penelitian ini, yaitu data

kuantitatif yang diperoleh melalui pembagian skala tentang variabel tanggung
UNIVERSITAS MEDAN AREA

jawab siswa, dan variabel kontrol diri siswa dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menyiapkan skala tentang tanggung jawab siswa dan kontrol diri siswa.
2. Membuat penjelasan tentang tata cara pengisian skala pada bagian awal.
3. Mengumpulkan siswa kelompok eksperimen pada satu ruangan dan kelompok kontrol pada ruangan yang lain.
4. Membagikan skala yang sama tentang tanggung jawab siswa dan kontrol diri siswa kepada siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
5. Menjelaskan tata cara pengisian skala kepada siswa.
6. Mempersilahkan siswa untuk mengisi skala.
7. Mengumpulkan angket yang telah diisi siswa.
8. Memberikan skor pada setiap jawaban yang diberikan siswa pada masing-masing pernyataan.
9. Merekapitulasi semua skor yang dieproleh siswa untuk dilakukan analisis data.

3.7. Prosedur Penelitian

Adapun langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan adalah:

1. Menentukan sampel penelitian, terdiri dari sampel penelitian yang akan dijadikan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok sampel yang akan dijadikan sebagai kelompok kontrol.

2. Mengadministrasikan angket tentang tanggung jawab siswa dan kontrol diri siswa kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengukur tingkat tanggung jawab dan kontrol diri yang dimiliki siswa.
3. Melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku kepada kelompok eksperimen, dan tidak memberikan layanan kepada kelompok kontrol.
4. Mengadministrasikan kembali angket tentang tanggung jawab siswa dan kontrol diri siswa untuk mengukur kembali tanggung jawab siswa dan kontrol diri siswa.
5. Melakukan analisis terhadap data yang diperoleh, membahas, dan membuat kesimpulan.

3.8. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik tentang masalah yang akan diteliti. Penentuan teknik analisis data dilakukan dengan melihat karakteristik data. Data penelitian untuk peningkatan variabel kecemasan berkomunikasi mempunyai karakteristik sebagai berikut; (1) berpasangan (*pretest-posttest*), (2) sampelnya : subyek penelitian berjumlah 30 orang, (3) menggunakan penelitian eksperimen/perlakuan.

Karena memiliki karakteristik tersebut di atas, maka metode teknik analisis data yang digunakan adalah *parametrik*, dengan menggunakan uji – t

UNIVERSITAS MEDAN AREA
Independent. Berikut penjabarannya :

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

1. Untuk melihat perbedaan tanggung jawab siswa dan kontrol diri siswa/
2. Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku digunakan analisis data dengan teknik *uji -t independent*. Teknik analisis yang sama juga akan digunakan untuk melihat perbedaan tanggung jawab siswa dan kontrol diri siswa pada *pre-test* dan *post-test* (tanpa perlakuan) pada kelompok kontrol. Analisis ini untuk menguji hipotesis dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 20.00.
3. Untuk melihat perbedaan tanggung jawab siswa dan kontrol diri siswa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan konseling kelompok, dengan siswa kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *rational emotif* perilaku digunakan teknik *uji-t independent Sampels*. Analisis ini untuk menguji hipotesis nomor 3 dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 20.00.

BAB V

KESIMPULAN

5.1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat ditemukan beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Berdasarkan hasil penelitian ini konseling kelompok REBT dapat dijadikan variabel bebas untuk memprediksi tanggung jawab. Dengan hasil uji t untuk variable tanggung jawab t hitung -16,450 dengan $p = 0,000$, diketahui rata-rata pretest kelompok eksperimen 72,40 setelah dilakukan posttest 156,60 sehingga kenaikan sebesar 84,20 Berdasarkan kategorisasi tanggung jawab sebelum diberikan konseling mayoritas subjek dalam kelompok eksperimen termasuk kategori rendah sebesar 86,67% (13 orang) dan sangat rendah 13,33 % (2 orang) dan kategorisasi tanggung jawab setelah diberikan konseling kelompok REBT termasuk kategori tinggi 100 % tinggi (15 orang).
2. Berdasarkan hasil penelitian ini, konseling kelompok REBT dapat dijadikan variabel bebas untuk memprediksi kontrol diri. Berdasarkan hasil uji t untuk variable kontrol diri nilai t hitung 20, 149 dengan $p = 0,000$, diketahui rata-rata pretest kelompok eksperimen 51,93 setelah dilakukan posttest 85,07 sehingga kenaikan sebesar 32,07 Berdasarkan kategorisasi kontrol diri sebelum diberikan konseling mayoritas subjek dalam kelompok eksperimen termasuk kategori rendah sebesar 86,67% (13 orang) dan sangat rendah 13,33 % (2 orang) dan kategorisasi kontrol diri setelah diberikan konseling

kelompok REBT termasuk kategori sedang 60 % (9 orang) tinggi 40 % tinggi (6 subjek).

3. Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan konseling kelompok ada perbedaan tanggung jawab pada pretest dan posttest, dengan rerata mean pretest 71,27 dan posttest 112,00, namun pada variable kontrol diri tidak ada perbedaan yang signifikan (malah menurun) rerata mean pretest 51,13 dan posttest 48,40.

5.2. SARAN

Setelah melihat dan mengkaji hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, antara lain:

5.2.1. Kepada Sekolah

Sekolah dapat memfasilitasi konseling kelompok Rational Emotif Perilaku dalam rangka membentuk tanggung jawab dan kontrol diri siswa, dengan menyediakan ruangan Bimbingan Konseling yang layak, dan memberikan waktu bagi Guru Bimbingan Konseling untuk memberikan layanan Konseling tersebut, agar dapat membantu siswa mengatasi masalah dalam hidupnya. Serta memberikan pelatihan pada guru Bimbingan Konseling tentang Konseling Kelompok *Rational Emotif* Perilaku.

5.2.2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang konseling kelompok dalam membentuk tanggung jawab dan kontrol diri sudah banyak, namun yang khusus dengan Teknik

Rational Emotif Perilaku masih sangat sedikit, sehingga disarankan untuk diterapkan pada penelitian lain, bisa juga dengan variable yang lain.



DAFTAR RUJUKAN

- Achmad Juntika Nurihsan. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Kencana.
- Adiwiyoto, Anton. (2001). *Melatih Anak Bertanggung jawab*. Jakarta : Mitra Utama
- Apranandyanti, Nitya. (2010). “*Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas X SMK Ibu Kartii Semarang*”. Semarang: UNDIP.
- Averill, J.R. (1973). *Personal Control Over aversive Stimuli and its relationship ti Stess*. Amberst:Department of Psychology, University of Massachusetts.
- Cavanagh, Michael & Levitov. Justin E. (2002). *The Counseling Experience A Theoretical and Practical Approach*. USA: Wafeland Press, Inc
- Hellison, Don. (1995). *Teaching Responsibility Trough Physical In Sport and Exercise Science*. Mosby Year Book,Inc: United State of Amerika.
- Higgins, George E. (2007). Digital Piracy, Self-Control Theory, and Rational Choice: An Examination of the Role of Value. *International Journal of Cyber Criminology*.
- Karawangnews. (2013). Siswa SMK Tewas Tawuran di Jalan Baru. *Online*. <http://www.karawangnews.com>. Diakses pada tanggal 10 November 2013.
- Kartini Kartono. (2013). *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Wali Pers.
- Kasiram, M. (2008). *Metodologi Penelitian*. Malang: UIN Malang Press
- Kelly Mcgonigal, (2013). Terjemahan. *The Willpower Instinct (Bagaimana Pengendalian Diri Bekereja, Mengapa Dia Penting, dan Apa yang Dapat Anda Raih Lebih Banyak Dari Hal Tersebut)*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Klinger, (2004). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Arcan.
- Laszarus, R.S. (1976). *Paterns of Adjustment*. Tokyo: MC Graw Hill Kogakusha
- Latipun, (2006). *Psikologi Eksperimen edisi Kedua*. Malang: UMM Pres.

- Lestari, M. (2006). *Kontribusi Kendali Diri terhadap Kedisiplinan Siswa di Sekolah*. Skripsi Sarjana pada Bandung: FIP UPI.
- _____ (2009). *Program Bimbingan untuk Mengembangkan Kendali Diri Siswa*. Bandung: Tesis UPI.
- Mahsunah, Faridatul (2017), *Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Konseling Kelompok Realita pada siswa kelas VIII SMPN 1 Prambon Nganjuk TP. 2015/2016*, Skripsi Sarjana FIP Universitas Nusantra PGRI Kediri
- Marjohan. (2012). *Biografi Keilmuan Prayitno dalam Ranah Konseling dan Pendidikan*. Padang: UNP Press.
- Mulyaningsih, Anita (2014) *Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management SMK Muhammadiyah Kudus*, Skripsi Sarjana FIP Universitas Muria Kudus
- Prayitno. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanta, E. (2012). *Modifikasi Perilaku (Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sculze, P & Sculze J. (2007). *Believing is Achieving: The Implications of Self Efficacy Research for Family*. *Consumer Sciences Education*. Journal vol 1. University of Aksoni.
- Shaughnessy, J. J. (2007). *Metodologi Penelitian Psikologi edisi ketujuh*, terj., Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan & Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif & R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R & D*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi A. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Veral , Eliseo P. & Moon , Byongook (2011). *An Empirical Test of Low Self-Control Theory Among Hispanic Youth*. *Department of Criminal Justice*, byongook.moon@utsa.edu

- Wolfe , Scott E. & George E. Higgins. (2008). Self-Control and Perceived Behavioral Control: An Examination of College Student Drinking. *Journal of Applied Psychology in Criminal Justice*, 4. 108-134.
- Yudrik, Jahja, (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung :Kencana Perdana Media Grup
- Yusuf, A. Muri. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & Penelitian Gabungan*. Pa&g: UNP Press.
- Yusuf, Syamsu. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Rosda.

