

Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Meningkatkan *Self Control* pada Siswa

The Use of Guidance on Discussion Technique Groups to Improve Student's Self Control

Ayu Wijayanti.^{1*}, Yusmansyah², Citra Abriani Maharani³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

*e-mail: ayuwije18@gmail.com, Telp : +6282282207697

Received: July, 2019

Accepted: August, 2019

Online Published: Sept, 2019

Abstract: *The Use of Guidance on Discussion Technique Groups to Improve Student's Self Control.* The problem in this research was the low of self control ability students. The purpose of this research was to find out the use of guidance on discussion technique group to improve self control ability students in SMP Negeri 8 Bandar Lampung Academic Year 2018/2019. The method of this research was quasi experiment with pretest and posttest design. Research's sample selected purposive sampling technique. Research's subjects of self control are 13 students who have a variative self control ability from low, medium, and high. Data collection techniques used a scale of self control. Result of this research showed that guidance on discussion technique groups can used to improve student's self control. This was shown by data analysis used Wilcoxon Matched Pairs Test showed a value $z_{value} = -3,180 < z_{table} = 1,645$. The result of this data analysis showed that H_0 rejected and H_a accepted. Conclusion of this research is guidance on discussion technique groups could be used to improve student's self control in SMP Negeri 8 Bandar Lampung Academic Year 2018/2019.

Keywords: *guidance and counseling, guidance discussion technique group, self control*

Abstrak: *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Self Control pada Siswa.* Permasalahan penelitian ini adalah kemampuan *self control* siswa rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan *self control* pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Eksperiment* dengan *Pretest and Posttest Design*. *Sample* penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian *self control* sebanyak 13 siswa yang memiliki kemampuan *self control* bervariasi terdiri dari yang rendah, sedang, dan tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self control*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik diskusi dapat digunakan untuk meningkatkan *self control* siswa. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* dengan nilai $Z_{hitung} = -3,180 < Z_{tabel} = 1,645$. Hasil analisis data ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian adalah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan *self control* pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

Kata kunci: *bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok teknik diskusi, self control*

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Perkembangan adalah proses sepanjang hidup. Salah satu fase dalam perkembangan kehidupan manusia adalah masa remaja. Masa remaja adalah masa yang paling dicemaskan oleh sebagian orang tua di berbagai kalangan. Hal ini dikarenakan pada masa remaja individu mengalami perubahan-perubahan yang sangat cepat, baik itu dari aspek fisik, kognitif, dan psikomotor, yang dapat menyebabkan berbagai dampak di kehidupan individu.

Masa remaja merupakan masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress pe-riod*).

Remaja memiliki tingkat perkembangan emosi yang cenderung tidak terkontrol dengan baik karena pada usia remaja seseorang mengalami puncak emosional dalam hidupnya. Puncak emosional inilah yang akhirnya menimbulkan berbagai masalah dan kenakalan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain seperti membolos, kabur dari rumah, memakai pakaian yang tidak sopan, melawan orang tua, berkelahi, melakukan tawuran, dan sebagainya.

Salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh individu untuk menanggulangi permasalahan dan kenakalan-kenakalan tersebut adalah dengan menumbuhkan dan meningkatkan *self control* (kontrol diri). Hal ini

selaras dengan pendapat Santrock (2011) yang mengungkapkan bahwa kenakalan remaja merupakan kegagalan remaja untuk mengembangkan *self control* yang cukup dalam hal tingkah laku.

Self control adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan tingkah laku sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku di masyarakat. *Self control* juga merupakan serangkaian proses untuk membentuk diri individu ke arah yang lebih positif serta meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sehingga dapat diterima oleh masyarakat.

Kemampuan dalam mengendalikan diri erat kaitannya dengan kondisi kognitif individu, semakin baik kondisi kognitif seseorang maka akan semakin baik pula pengendalian dirinya. Menurut Piaget (Santrock, 2011) remaja pada usia 11 sampai dengan 15 tahun mengalami tahap pemikiran operasional formal, dimana remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikir tetapi mereka juga mampu membayangkan situasi rekaan, kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis dan mencoba mengubahnya dengan pemikiran logis.

Dengan pemikiran operasional formal ini, remaja sudah membayangkan kemungkinan dalam keputusan mengambil suatu tindakan. Kemampuan mengendalikan diri juga dipengaruhi oleh usia seseorang seperti yang telah dikemukakan diatas bahwa, apabila seorang individu memasuki usia remaja maka seharusnya ia sudah mampu mengontrol dirinya dengan baik karena remaja sudah dapat membayangkan konsekuensi yang akan ia terima apabila mengambil suatu tindakan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada guru BK di SMP Negeri 8

Bandar Lampung diperoleh informasi bahwa ada beberapa siswa yang memiliki *self control* rendah. Hal ini dapat diketahui dari beberapa kejadian dilapangan seperti terdapat beberapa siswa yang membolos pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, berkelahi dengan temannya, terlambat masuk kelas dikarenakan terlalu asyik mengobrol di warung depan sekolah dengan teman-temannya, serta membully teman yang memiliki kekurangan dari segi fisik tubuh yang kurus atau gemuk, tubuh yang pendek atau jangkung.

Dari fenomena yang terungkap tersebut, maka peran Guru Pembimbing sangatlah penting untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self control*, sehingga siswa dapat terhindar dari hal-hal yang dapat menghambat berkembangnya potensi yang ada dalam dirinya secara maksimal. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa di tingkat remaja adalah layanan bimbingan kelompok. Hal ini dikarenakan, bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan secara berkelompok, dan remaja lebih menyukai jika suatu kegiatan dilakukan secara berkelompok.

Kenyataan di lapangan, bimbingan kelompok belum dilaksanakan secara optimal oleh guru pembimbing di sekolah. Berdasarkan hasil survey di SMP N 8 Bandar Lampung pada Bulan September 2018, diperoleh informasi bahwa di sekolah tersebut belum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok secara optimal, meskipun sudah diprogramkan dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan pemberian informasi pada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang

menggunakan dinamika kelompok agar para siswa dapat memperoleh berbagai informasi dan membahasnya bersama-sama yang berguna dalam kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, serta dalam pertimbangan pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Agar pelaksanaan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk peningkatan *self control* siswa menjadi lebih optimal, peneliti menggunakan teknik diskusi untuk membahas hal-hal yang berkaitan dengan *self control*. Karena dengan menggunakan teknik diskusi kegiatan bimbingan kelompok akan lebih kondusif dan lebih mudah terciptanya suasana interaktif yang positif antar anggota kelompok dalam pemecahan masalah.

Diskusi kelompok merupakan suatu proses yang melibatkan sekelompok individu dalam suatu interaksi tatap muka secara kooperatif untuk tujuan membagi informasi, membuat keputusan, dan memecahkan masalah.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik diskusi tepat digunakan untuk siswa di tingkat remaja, karena didalamnya ada proses interaksi yang bertujuan membuka wawasan siswa, saling bertukar informasi, berbagi pengalaman, belajar membuat keputusan yang tepat, dan memecahkan masalah yang berguna dalam pengembangan diri siswa.

Dengan demikian setelah diberikan beberapa kali layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, para siswa dapat meningkatkan *self control* atau kontrol diri yang mereka miliki. Sehingga apabila *self control* yang dimiliki oleh para siswa sudah cukup baik maka tidak ada lagi masalah-masalah yang muncul di sekolah yang berkaitan dengan rendahnya *self control* siswa.

Berdasarkan alur pikir diatas maka diharapkan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat menjadi metode yang paling tepat untuk menyampaikan informasi terkait *self control* pada siswa, dan pada akhirnya *self control* siswa dapat lebih ditingkatkan.

Uraian tersebut diatas menjadi landasan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Meningkatkan *Self Control* pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *self control* siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

METODE PENELITIAN / RESEARCH METHOD

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Bandar Lampung pada siswa kelas VII. Waktu pelaksanaan penelitian pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi yaitu dilaksanakan pada Bulan Januari sampai dengan Bulan Maret 2019.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment*, dimana eksperimen kuasi berbeda dengan penelitian eksperimen karena tidak memenuhi tiga syarat utama dari suatu penelitian eksperimen yaitu manipulasi, kontrol dan randomisasi.

Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol dan randomisasi, peneliti hanya melihat hasil dari pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa yang memiliki *self control* yang tinggi sedang, dan rendah di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

Desain dalam penelitian ini yang digunakan peneliti adalah *One-Group Pre-test and Post-test Design*, yang artinya yaitu dengan memberikan *Pre-test* sebelum memberikan perlakuan dan *Post-test* setelah diberikan perlakuan kepada siswa. Adapun dalam penelitian ini adalah upaya untuk mengetahui adanya peningkatan *self control* pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 yang memiliki tingkat *self control* yang tinggi, sedang, dan rendah. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk pengambilan *sample*. *Purposive sampling* yaitu *sample* yang diambil berdasarkan pertimbangan subjektif, dimana persyaratan yang dibuat sebagai kriteria harus dipenuhi sebagai *sample*. Dalam penjarangan subyek peneliti melakukan penyebaran skala *self control* hingga didapatkan 13 orang siswa yang kemudian diberikan *treatment* bimbingan kelompok teknik diskusi.

Definisi operasional dalam penelitian ini merupakan pengertian dari *self control* dan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. *Self control* dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan diri dan mengontrol tingkah lakunya sesuai dengan aturan dan norma yang ada di masyarakat.

Jenis dalam *self control* terbagi menjadi tiga yaitu *over control*, *under control*, and *appropriate control*. Aspek *self control* dibagi menjadi tiga bagian yaitu *cognitive control*, *behavioral control*, dan *decision control*.

Bimbingan kelompok teknik diskusi merupakan salah satu pemberian bantuan yang membahas topik-topik untuk didiskusi-

kan bersama, sehingga dalam kelompok tersebut tercipta dinamika kelompok yang menggambarkan hidupnya suasana kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Bimbingan kelompok memiliki asas yang harus dilakukan meliputi asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan, dan asas kerahasiaan.

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan. Untuk itu sebelum instrumen tersebut dipakai, terlebih dahulu perlu di uji cobakan. Tujuannya agar dapat diketahui apakah instrumen yang digunakan tersebut memiliki validitas yang tinggi atau rendah.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan model skala *Likert* tentang *self control*. Skala model *Likert* digunakan untuk memperoleh data tentang peningkatan *self control* pada siswa yang dijabarkan dalam bentuk kisi-kisi yang telah disajikan. Siswa diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri dengan cara memberikan tanda checklist (✓). Dimana dalam skala model *Likert*, siswa akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif pilihan jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Dalam penelitian ini skala *self control* sudah diuji kevalidannya oleh dosen ahli.

Hasil perhitungan skala *self control* menunjukkan bahwa skala yang digunakan memiliki reliabilitas sebesar 0,695. Berdasarkan kriteria reliabilitas hasil reliabilitas tersebut termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa *instrument* dalam penelitian ini dapat

digunakan.

Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal dan statistik yang digunakan adalah *non* parametrik dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *post-test*.

Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menganalisis perbedaan nilai antara kedua data berpasangan ini, maka dapat dilakukan dengan cara analisis uji menggunakan bantuan program komputisasi SPSS (*Statistical Package For Social Science*) 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan penelitian dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan *self control* pada siswa ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Sebelum melakukan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi dan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling untuk mendapatkan informasi mengenai kemampuan *self control* siswa. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, peneliti mendapatkan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki kemampuan *self control* yang rendah.

Langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan penyebaran skala *self control*, dimana skala yang menggunakan model skala *likert* ini berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap kemampuan *self control* siswa. Skala yang disebarkan merupakan skala yang dibuat oleh peneliti dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan untuk memperoleh siswa yang

memiliki kemampuan *self control* yang tinggi, sedang, dan rendah pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

Setelah melakukan penyebaran skala *self control* kepada siswa kelas VII, didapati 13 siswa sebagai subyek penelitian yang memiliki kemampuan *self control* yang beragam yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Adapun berikut ini disajikan tabel mengenai kriteria kemampuan *self control* siswa:

Tabel 1. Kriteria *self control* Siswa

Interval	Kriteria
151-200	Tinggi
101-150	Sedang
50-100	Rendah

Berikut ini merupakan hasil *pretest* siswa sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* layanan bimbingan kelompok teknik diskusi:

Tabel 2. Data hasil *pretest* siswa

No	Nama	Kelas	Skor	Kategori
1	AA	C	88	Rendah
2	LFN	G	159	Tinggi
3	AKP	E	115	Sedang
4	RA	D	93	Rendah
5	CDB	B	153	Tinggi
6	AFL	F	134	Sedang
7	SNS	E	94	Rendah
8	ZDM	A	166	Tinggi
9	ASF	H	112	Sedang
10	CJA	A	96	Rendah
11	AIS	H	139	Sedang
12	AYT	C	83	Rendah
13	RNH	F	172	Tinggi

Berdasarkan hasil dari *pretest* tersebut, maka selanjutnya peneliti memberikan *treatment* atau layanan bimbingan kelompok teknik diskusi kepada 13 orang siswa sebagai subyek penelitian. Selanjutnya peneliti mengadakan pertemuan dengan anggota ke-

lompok tersebut serta menjelaskan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi serta membuat kesepakatan untuk mengatur dan melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Setelah hasil *pretest* diperoleh, siswa yang telah menjadi anggota kelompok diberikan *treatment* atau layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Hasil *pretest* terhadap 13 orang siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi diperoleh nilai rata-rata skor siswa sebesar 123,38 kemudian setelah diberikan *treatment* atau perlakuan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi diperoleh nilai rata-rata sebesar 164,15.

Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan *self control* siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Pelaksanaan bimbingan kelompok berdasarkan prosedur dan langkah-langkah sebagai berikut :

Tahap I. Pembentukan

Dalam tahap pembentukan pemimpin kelompok dalam hal ini peneliti mempersiapkan anggota kelompok agar benar-benar siap akan memasuki pelaksanaan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok dalam tahap pembentukan melakukan berbagai persiapan seperti menerima anggota kelompok dengan hangat dan penuh keakraban, memperkenalkan diri dan juga mempersilahkan anggota untuk saling memperkenalkan diri masing-masing, memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok teknik diskusi, menjelaskan asas atau aturan yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini.

Diharapkan anggota kelompok dapat berinteraksi dan beradaptasi serta saling

mengenal satu sama lain sehingga dinamika dalam bimbingan kelompok teknik diskusi ini dapat berjalan dengan baik dan anggota kelompok memahami proses pelaksanaan bimbingan kelompok teknik diskusi ini dengan benar.

Tahap II. Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

Selain itu, pemimpin kelompok juga melakukan *ice breaking* terlebih dahulu kepada peserta agar peserta bisa mulai bersemangat dan merasa antusias untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi melalui beberapa *game*.

Tahap III. Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, pada tahap ini kegiatan yang dilakukan oleh pemimpin kelompok adalah membuat struktur kelompok (notulen, anggota), merangsang seluruh peserta untuk berpartisipasi, mencatat ide-ide/ saran-saran yang penting, menghargai setiap pendapat yang diajukan peserta, menciptakan situasi yang menyenangkan.

Pada pertemuan pertama, kegiatan yang dilakukan adalah pembentukan kelompok sekaligus pemberian informasi berupa penjelasan mengenai bimbingan kelompok. Kegiatan ini bertujuan agar anggota kelompok dapat saling berinteraksi dan beradaptasi serta saling mengenal satu sama lain sehingga proses bimbingan kelompok teknik diskusi ini dapat berjalan dengan baik dan

anggota kelompok memahami proses pelaksanaan bimbingan kelompok teknik diskusi ini dengan benar.

Pertemuan kedua, yaitu pemberian materi layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan topik etika pergaulan. Kegiatan ini bertujuan agar anggota kelompok dapat menyadari bahwa ada aturan-aturan baik yang tertulis maupun tidak tertulis tentang bagaimana caranya saling menghormati, bertoleransi, dan sebagainya.

Pada pertemuan ketiga, pemimpin kelompok memberikan topik tugas yaitu mengembangkan rasa sabar. Hal ini bertujuan untuk melatih kemampuan anggota kelompok dalam menunda kepuasan yang bertujuan untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat. Dalam hal ini, anggota kelompok secara sukarela mau menahan dirinya untuk tidak memotong pembicaraan anggota lain sesuai dengan norma dan aturan yang ditetapkan.

Selanjutnya pertemuan keempat, pemimpin kelompok memberikan topik tugas tentang penyesuaian diri. Hal ini dilakukan agar anggota kelompok setelah mendapatkan informasi dapat melakukan penilaian dan menyesuaikan diri dengan keadaan disekitarnya selaras dengan norma dan aturan yang ada pada masyarakat.

Pada pertemuan kelima, pemimpin kelompok memberikan topik tugas berkaitan dengan pengambilan keputusan. Dalam hal ini, anggota kelompok sudah mulai bisa mengeluarkan pendapat tentang apa yang akan dilakukannya setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik diskusi ini, dan juga keputusan-keputusan yang diambil tidak hanya berdasarkan pendapatnya sendiri namun juga sudut pandang lain yang diberikan oleh anggota kelompok lainnya.

Tahap IV. Pengakhiran / Penutup

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok teknik diskusi, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seharusnya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh.

Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, serta mengemukakan pesan dan harapan setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Untuk mengetahui hasil penelitian dapat dilihat dengan membandingkan hasil dari *Pretest* dan *Post-test* oleh subyek sesuai dengan tabel perbandingan antara *Pretest* dan *Post-test* sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *pretest* dan *posttest*

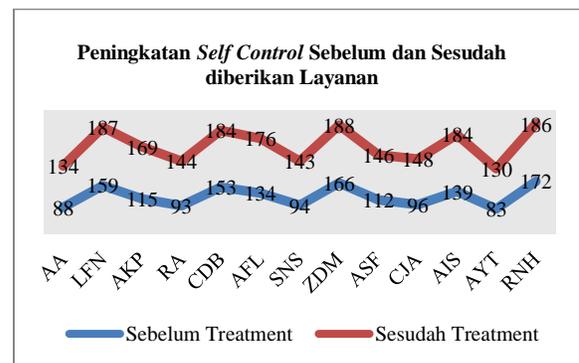
No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan	Persentase
1.	AA	88	134	46	23,0%
2.	LFN	159	187	28	14,0%
3.	AKP	115	169	54	27,0%
4.	RA	93	144	51	25,5%
5.	CDB	153	184	31	15,5%
6.	AFL	134	176	42	21,0%
7.	SNS	94	143	49	24,5%
8.	ZDM	166	188	22	11,0%
9.	ASF	112	146	34	17,0%
10.	CJA	96	148	52	26,0%
11.	AIS	139	184	35	25,5%
12.	AYT	83	130	47	23,5%
13.	RNH	172	186	24	14,0%
$\Sigma x/N$		123,38	164,15	39,53	20,53%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest* pada anggota kelompok. Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan ke-

lompok teknik diskusi dan *posttest* atau setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi menunjukkan peningkatan sebesar 39,53 karena sewaktu pelaksanaan kegiatan dari pertemuan pertama sampai kelima anggota kelompok sudah memperoleh pemahaman terhadap topik yang telah dibahas dalam tiap pertemuan.

Sehingga rata-rata siswa sudah menunjukkan perubahan perilaku secara bertahap yang muncul setelah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Diharapkan perubahan perilaku yang positif tersebut dapat selalu diterapkan serta dapat meningkatkan sikap siswa terhadap kemampuan *self control* yang dimilikinya.

Berikut ini adalah grafik peningkatan subjek kelompok eksperimen:



Gambar 1. Grafik peningkatan *self control* siswa

Berdasarkan gambar grafik diatas dapat diketahui hasil yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik diskusi yang dimana anggota kelompok mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik bimbingan kelompok teknik diskusi mengenai kemampuan *self control* yang dimilikinya.

Selanjutnya hasil akhir dari peneli-

tion menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self control* siswa. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor *pretetest* sebesar 123,28 dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi rata-rata skor *posttest* adalah sebesar 164,15. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan sebesar 20,53% setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang yang diberikan dalam suasana kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) dan membahas secara bersama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dan pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Berdasarkan hasil *treatment* ditemukan juga informasi terhadap siswa yang memiliki tingkat *self control* tinggi pada awalnya cenderung memiliki kemampuan dalam beradaptasi dan berinteraksi dengan sangat baik dan memiliki kemampuan untuk menjadi pemimpin (*leader*) namun terkadang tidak memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk mengeluarkan pendapat. Setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi mereka dapat mengontrol diri melalui aturan-aturan yang disepakati bersama sebelum memulai kegiatan bimbingan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ghufron & Rini Risnawita (2010) yang menyatakan bahwa individu dengan kemampuan *self control* yang tinggi bisa memberikan respon secara aktif, bisa membangun hubungan yang lebih positif dan mengantisipasi masalah, serta bisa me-

nenangkan diri anda dan orang lain atau sanggup memainkan peranan sebagai *leader*.

Begitu juga dengan siswa yang memiliki tingkat *self control* yang sedang pada awalnya cenderung tidak secara sukarela memberikan pendapat, sehingga dinamika kelompok yang terjadi pada awal-awal pertemuan itu sangat kurang. Namun mereka bisa merespon dengan baik ketika pendapatnya tidak sesuai atau bertentangan dengan yang lain dan mendiskusikannya secara *fair*. Setelah beberapa kali diberikan perlakuan, mereka sudah mulai dapat beradaptasi dengan baik dan memberikan kontribusi yang aktif sehingga bimbingan kelompok teknik diskusi ini dapat berjalan dengan lancar. Hal ini selaras dengan pendapat Ghufron & Rini Risnawita (2010) yang menyatakan bahwa individu dengan kemampuan *self control* yang sedang sudah sanggup memberikan respon dengan tenang dan mendiskusikannya secara *fair*, dan sudah bisa mengelola tekanan secara efektif, tidak mempengaruhi hasil pekerjaan atau tidak mempengaruhi proses pekerjaan.

Selanjutnya siswa dengan tingkat *self control* yang rendah. Pada awalnya mereka cenderung banyak menunggu dan mendengarkan yang lain ketika bercerita ataupun mengeluarkan pendapatnya, namun tidak memiliki inisiatif sendiri untuk mencoba melakukan hal yang sama dengan alasan malu dan takut salah. Namun dengan dinamika kelompok dan interaksi yang cukup baik antar anggota kelompok setelah beberapa kali diberikan perlakuan, siswa dengan tingkat *self control* yang rendahpun mau untuk mengeluarkan ide dan gagasannya tanpa dimintai terlebih dahulu atau berani mengangkat tangannya sebelum akhirnya mulai berdiskusi. Pernyataan diatas sesuai dengan pendapat Ghufron & Rini Risnawita (2010), individu dengan kemampuan *self control* yang rendah mudah kehilangan kendali, memiliki kepercayaan diri yang rendah,

tidak efektif dalam menjalankan aktivitas karena emosi yang tidak terkontrol, tidak tahan terhadap berbagai tekanan, dan mengandalkan orang lain.

Peningkatan skor *self control* siswa memiliki hasil yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena setiap anggota kelompok memiliki pola asuh orang tua yang berbeda, pergaulan dengan teman-teman yang berbeda, serta usia yang berbeda. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik pula kemampuan individu tersebut dalam mengontrol dirinya. Selanjutnya, lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang, bila orang tua menerapkan disiplin pada anaknya dan menerapkan sikap disiplin secara intens dan konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan maka sikap konsisten itu akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi *self control* baginya. Lingkungan pergaulan dengan teman sebayanya juga bisa menjadi salah satu faktor yang mendukung terbentuknya *self control* yang baik namun juga dapat menjadi faktor yang menghambat apabila tidak sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku di masyarakat serta aturan-aturan yang telah diterapkan di lingkungan keluarga.

Untuk memperkuat proses penelitian ini, peneliti akan mengemukakan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian pertama yang dijadikan rujukan adalah penelitian milik Iga Serpianing Aroma dan Dewi Retno Suminar pada tahun 2012 dalam jurnalnya yang berjudul "Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja". Subjek penelitian ini berjumlah 265 remaja dengan rentang usia 14-19 tahun yang bersekolah di SMK X Kediri.

Alat pengumpulan data pada penelitian ini berupa skala psikologi. Alat ukur variabel kontrol diri terdiri dari 36 butir yang diadaptasi dari *Self Control Scale* milik Tangney dkk, (2004) dan alat ukur kecenderungan perilaku kenakalan remaja terdiri dari 31 butir yang di-susun sendiri oleh peneliti. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment* dengan bantuan program *statistic SPSS versi 16 for windows*. Hasil analisis data penelitian menunjukkan nilai korelasi antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja sebesar 0,318 dengan p sebesar 0,000.

Hasil dari penelitian ini menyebabkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri subjek maka semakin tinggi kecenderungan perilaku kenakalan remajanya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *self control* pada remaja sangat penting.

Penelitian kedua, penelitian yang dilakukan oleh Nurfuad (2013) tentang "Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013" menunjukkan bahwa pada hasil *pre-test* diperoleh rata-rata hasil sebesar 61,03% dari keseluruhan siswa mempunyai rata-rata penyesuaian diri positif dalam kriteria sedang dengan rata-rata prosentase sebesar 60,96% dan penyesuaian diri negatif dari keseluruhan siswa menunjukkan kriteria sedang dengan prosentase sebesar 61,46%.

Setelah diberikan *treatment* diperoleh hasil *post-test* sebesar 71,57% dari keseluruhan siswa mempunyai rata-rata penye-

suai diri positif dalam kriteria tinggi dengan rata-rata prosentase 72,28% dan penyesuaian diri negatif dari keseluruhan siswa menunjukkan kriteria sedang dengan prosentase sebesar 69,58%.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada semua siswa sebesar 10,54% setelah pemberian *treatment*. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana setelah pemberian layanan bimbingan kelompok.

Adanya perbedaan antara hasil *pre-test* dan *posttest* dikarenakan dalam layanan bimbingan kelompok teknik diskusi memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok yang terjadi pada kegiatan ini berupa *sharing*/ pertukaran ide dan pemikiran diantara peserta layanan yang memungkinkan terjadinya interaksi, keakraban, dan saling memotivasi satu sama lain. Sehingga siswa menjadi lebih percaya diri saat berdiskusi. Temuan ini mendukung pendapat yang dikemukakan oleh Penelitian ketiga yaitu Novi Wahyu Hidayati dan Hassana Nofari pada tahun 2015 dengan judul “Meningkatkan Percaya Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok”. Gambaran percaya diri siswa dalam berinteraksi di dalam kelas siswa sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok tergolong Kurang baik.

Tingkah laku yang kurang baik tersebut adalah memiliki percaya diri yang rendah dalam berinteraksi di dalam kelas seperti tidak mampu menunjukkan atau mengeluarkan kemampuan sesungguhnya secara optimal, tidak aktif berkomunikasi antar siswa dan guru secara lisan, malu mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, dan memberikan gagasan.

Tahapan bimbingan kelompok adalah tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap pembentukan anggota kelompok sudah memahami suasana dalam bimbingan kelompok akrab dengan sesama kelompok dan pemimpin kelompok, serta melibatkan diri dalam kegiatan. Tahap peralihan anggota kelompok sudah siap dan bersemangat memasuki tahap yang selanjutnya.

Di tahap kegiatan kelompok anggota kelompok berdiskusi untuk memecahkan masalah. Pada tahap pengakhiran anggota kelompok berani menyampaikan pendapat dan tidak ragu ragu. Percaya diri siswa dalam berinteraksi di dalam kelas setelah diberikan layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan yang mencapai kategori cukup baik. Hal ini terlihat pada tingkah laku siswa yang sudah mulai percaya diri dalam berinteraksi di dalam kelas seperti mulai berani mengemukakan pendapat, dan tidak malu untuk tampil di depan kelas.

Penelitian keempat yaitu Mera Rizkina pada tahun 2013 dengan judul “Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa dalam Diskusi Kelompok Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII E di SMPN 19 Semarang”. Dalam penelitian ini di-sebutkan bahwa fenomena yang terjadi pada siswa kelas VIII E SMP N 19 Semarang yaitu pada saat siswa diberikan tugas untuk diskusi kelompok membahas suatu permasalahan dalam pelajaran siswa pasif dalam mengikuti kegiatan diskusi kelompok, siswa enggan untuk berpendapat, tidak memiliki keberanian untuk mengeluarkan ide/gagasan, tidak berpartisipasi aktif, percaya diri yang rendah, serta kurangnya kreativitas dalam belajar.

Hasil penelitian ini adalah tingkat keaktifan siswa sebelum mendapat bimbingan kelompok 51,29% berada pada ka-

tegori rendah, setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok diperoleh keaktifan siswa dalam diskusi kelompok 70.2% dengan kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan keaktifan siswa dalam diskusi kelompok pada siswa sebesar 19%.

Penelitian kelima dari Liliek Suryani (2017) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok”. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SMPN 3 Semester 1 Karangjati Tahun Ajaran 2015/2016. Subyek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VIIIB dan VIIIC adapun siswa yang mempunyai sopan santun berbicara sangat rendah sebanyak 8 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan sopan santun berbicara dengan teman sebaya. Peningkatan tersebut diketahui dari peningkatan indikator di setiap siklusnya, pada siklus III semua siswa sudah dalam kriteria baik. Jadi ini menunjukkan sopan santun berbicara dengan teman sebaya sudah baik.

Penelitian keenam yaitu dari Selfi Fajarwati 2015 dengan judul “Hubungan Antara *Self Control* dan *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BK UNY yang sedang Menyusun Skripsi.” Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik diperoleh $t = 10,203$ dan Sig. (p) 0,000.

Tidak terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik nilai koefisien $t = -1,313$ dan Sig. (p) $0,191 > 0,05$ dan terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* secara bersama-sama dengan prokras-

tinasi akademik diperoleh *Fregresi* sebesar 57,458 dan Sig. (p) pada 0,000.

Penelitian ketujuh yaitu Selvy Yulianita, dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Pemahaman *Self Control* Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2015/2016”. Oleh karena itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang serupa. Melalui layanan bimbingan kelompok peneliti mencoba untuk meningkatkan *self-control* siswa.

Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Silvy dan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel yang akan diteliti yaitu jika penelitian Silvy hanya mencakup tentang pemahaman *self control*, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mencakup hal yang lebih luas lagi yaitu peningkatan *self-control*, dimana pemaha-man *self control* merupakan salah satu jenis yang ada dalam *self-control* yaitu *cognitive control*.

Berdasarkan uraian mengenai penelitian terdahulu tersebut, merupakan bentuk upaya untuk memberikan gambaran bahwa *self control* siswa dapat ditingkatkan dengan berbagai cara. Dengan demikian upaya untuk meningkatkan *self control* pada siswa diharapkan dapat dilakukan dengan cara pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Siswa yang memiliki kemampuan *self control* yang beragam perlu diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi agar dapat meningkatkan kemampuan *self control* secara optimal dan dapat mengubah perilakunya. Karena dampak dari *self control* yang rendah dapat menghambat berkembangnya potensi-potensi siswa kearah yang lebih positif dan timbulnya kenakalan serta berbagai masalah.

Hal ini dapat merugikan dirinya sendiri apabila tidak diatasi dengan baik. Oleh karena itu, dengan penelitian ini peneliti berharap para peserta didik mampu meningkatkan *self control*nya dengan baik agar mendapatkan hasil belajar yang optimal dan mampu mencapai tugas perkembangannya.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi ini dilakukan sebanyak lima kali pertemuan. Setelah semua prosedur kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dilaksanakan maka dapat terlihat peningkatan kemampuan *self control* pada subyek penelitian.

Hal tersebut dapat terlihat dari data skor sebelum pemberian perlakuan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi yang disebar kepada subyek penelitian dengan hasil rata-rata skor siswa sebesar 123,38.

Setelah diberikan perlakuan atau pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi kepada siswa diperoleh nilai rata-rata hasil *posttest* sebesar 164,15 atau mengalami peningkatan sebanyak 20,53%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam kemampuan *self control* siswa setelah diberikan perlakuan atau pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Selanjutnya bila dibandingkan dengan hasil *pretest* atau sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terdapat hasil yang signifikan. Oleh karena itu, maka suatu pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan *self control* pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018 / 2019.

KESIMPULAN DAN SARAN/ CONCLUSION AND SUGGESTION

Pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan *self control* pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Hal ini diperoleh berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan perhitungan uji *Wilcoxon signed rank test* maka diperoleh $z_{hitung} = -3.180 < z_{tabel} = 1,645$. Adapun ketentuan pengujian apabila diperoleh $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu maka artinya terdapat peningkatan *self control* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan *self control* pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata peningkatan secara keseluruhan adalah sebesar 20,53%. Hal ini ditunjukkan dari skor yang diperoleh atau *posttest* kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dan adanya peningkatan skor *self control* dari 13 orang anggota kelompok subyek penelitian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi sebagai wadah pemahaman bagi siswa untuk lebih bisa meningkatkan *self control* yang dimilikinya dan mencapai tugas-tugas perkembangannya dengan optimal.

Saran kepada siswa yang memiliki masalah khususnya *self control*, hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok atau kegiatan lainnya yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Dan juga bagi siswa hendaknya selalu belajar mencari alternatif-alternatif untuk meningkatkan *self control*nya agar bisa bertindak laku sesuai dengan norma dan aturan yang ada dalam masyarakat.

Saran kepada guru pembimbing dapat menjadikan layanan bimbingan kelompok

pok teknik diskusi sebagai salah satu bentuk layanan yang diberikan untuk membantu meningkatkan *self control* siswa. Kemudian dapat memanfaatkan bimbingan serta konseling, dan layanan-layanan untuk membantu siswa dalam mencapai tugas perkembangannya sehingga mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Saran kepada guru bidang studi hendaknya mendekati diri dengan siswa agar terjalin hubungan yang baik dan akrab sehingga akan timbul keterbukaan siswa untuk menceritakan permasalahannya.

Adapun saran kepada para peneliti diharapkan untuk penelitian kedepannya hendaknya untuk lebih kreatif dalam menggunakan teknik penyampaian layanan bimbingan kelompok agar siswa tidak merasa jenuh dan lebih antusias, sehingga siswa dapat memahami dan mencapai tugas perkembangannya dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

Auliya, M. 2014. *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMANegeri 1 Padangan Bojonegoro*. Jurnal Penelitian Psikologi. Vol 2. Nomor 3, Juni 2014. Diakses dari: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10992>

Ekasari, A., & Yuliyana. S. 2012. *Kontrol Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Coping Stress Pada Remaja*. Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi. Vol 5. No 2, Oktober 2012. Diakses Dari: <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/629>

Fajarwati. S. 2015 *Hubungan Antara Self Control Dan Self Efficacy Dengan*

Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bk Uny Yang Sedang Menyusun Skripsi. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 4 No. 8: Edisi Agustus. Diakses dari: <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/253>

Iga, S.A., & Suminar, D.R. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Vol. 01 No. 02, Juni 2012. Diakses dari: http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/110810241_ringkasan.pdf

Gufon, M.N., & Risnawita, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media

Haryani, I., & Herwanto, J. 2015. *Hubungan Konformitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif terhadap Produk Kosmetik pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi UIN Suska. Vol. 11, No. 1, Juni 2015. Diakses dari: <http://103.193.19.206/index.php/psikologi/article/view/1555>

Iranita, H.M., & Aini A.N. 2011. *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus*. Jurnal Psikologi Pitutur. Vol. 1, No. 2, Juni 2011. Diakses dari: <http://jurnal.psikologi.PITUTUR.2011-jurnal.umk.ac.id>

Maharani. 2018. *Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi*. Jurnal Bimbingan dan Konseling.

- Vol. 1, No. 5, Juli 2018. Diakses dari:
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/2658>
- Novi, W.H., & Nofari, H. 2015. *Meningkatkan Percaya Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok*. Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Vol. 1, No. 3, September 2015. Diakses dari:
<http://i-rpp.com/index.php/jptbk/article/view/File/331/331>
- Nurfuad. A. 2013. *Meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013*. Jurnal Universitas Negeri Semarang. Vol. 2, No. 1, Maret 2013. Diakses dari:
<https://lib.unnes.ac.id/17867/>
- Praptiani, Santi. 2013. *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Agresivitas Remaja dalam Menghadapi Konflik Sebaya dan Pemaknaan Gender*. Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang. Vol. 1, No. 3, Mei 2013. Diakses dari:
<http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/30520>
- Prima, H.S. 2013. Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII D SMP Negeri 1 Ngariboyo. Jurnal BK Unesa. Vol. 3, No. 1. Juni 2013. Diakses dari:
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3366>
- Rizkina. M. 2013. *Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Diskusi Kelompok Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII E di SMPN 19 Semarang*. Jurnal Universitas Negeri Semarang. Vol. 1, No. 1, Maret 2013. Diakses dari: <https://lib.unnes.ac.id/17319/>
- Santrock, J.W. 2011. *Adolesence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta : Erlangga .
- Selvya Yuliandita. 2015. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Pemahaman Self Control Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2015/2016*. Jurnal Universitas Negeri Semarang. Vol. 2, No. 1, Juni 2015. Diakses dari: <https://lib.unnes.ac.id/21159/>