

**KONTROL DIRI SISWA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMK NEGERI 2 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*

Dosen Pembimbing:

1. Dr. Alizamar, M.Pd., Kons
2. Dr. Syahniar, M.Pd., Kons



Oleh:

RAHMADIYA FEBRIYANI
1100599/2011

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTROL DIRI SISWA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMK NEGERI 2 PADANG

Nama : Rahmadiya Febriyani
NIM/BP : 1100599/2011
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Mei 2016

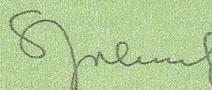
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Alizamar, M.Pd., Kons
NIP.19550703 197903 1 001

Pembimbing II



Dr. Syahniar, M.Pd., Kons
NIP.19601103 198503 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Kontrol Diri Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan
Bimbingan dan Konseling Di SMK Negeri 2 Padang
Nama : Rahmadiya Febriyani
NIM/BP : 1100599/2011
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Mei 2016

Tim Penguji:

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Alizamar, M.Pd., Kons.
Sekretaris : Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.
Anggota : Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons.
Anggota : Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.
Anggota : Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.



The image shows four handwritten signatures, each written over a horizontal line. The signatures are in black ink and appear to be cursive or semi-cursive. The first signature is the most legible, followed by the second, third, and fourth which are more stylized.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Kontrol Diri Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling Di SMK Negeri 2 Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2016

yang menyatakan



Rahmadiya Febriyani
Nim.1100599

ABSTRAK

Judul : Kontrol Diri Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di SMK N 2 Padang

Peneliti : Rahmadiya Febriyani

Pembimbing : 1. Dr. Alizamar, M.Pd., Kons

: 2. Dr. Syahniar., M.Pd., Kons

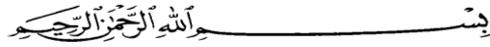
Kontrol diri membantu seseorang mengambil keputusan perilaku mereka sehingga mereka dapat bertindak benar berdasarkan pikiran, hati nurani, dan memilih melakukan tindakan yang bermoral. Kenyataan yang terjadi adanya siswa yang berperilaku tidak wajar, seperti memukul kaca jendela ketika berselisih paham dengan guru, siswa mengolok temannya yang memiliki kekurangan fisik, cabut saat jam pelajaran berlangsung. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan kontrol diri siswa ditinjau dari (1) mendeskripsikan kontrol diri siswa dilihat dari mampu mengontrol perilaku, (2) mendeskripsikan kontrol diri siswa dilihat dari mampu mengontrol kognitif, dan (3) mendeskripsikan kontrol diri siswa dilihat dari mampu mengambil keputusan.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK N 2 Padang yang berjumlah 386. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Propotional Random Sampling* dengan jumlah sampel yang akan diambil berjumlah 79 orang siswa. Instrumen yang digunakan yaitu angket. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik meliputi skor, mean dan standar deviasi (SD).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa (1) kontrol diri siswa dilihat dari mampu mengontrol perilaku berada pada kategori sedang dengan persentase 39,24%, (2) kontrol diri siswa dilihat dari mampu mengontrol kognitif berada pada kategori rendah dengan persentase 31,65%, dan (3) kontrol diri siswa dilihat dari mampu mengambil keputusan berada pada kategori sedang dengan persentase 49,37%. Dari hasil temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X SMK N 2 Padang memiliki kontrol diri yang sedang dengan persentase 35,44%. Bantuan yang dapat diberikan oleh guru BK berupa layanan informasi, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengentaskan masalah klien yang berkaitan dengan kontrol diri.

Kata kunci : Kontrol Diri Siswa

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan *Alhamdulillah*, segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan berjudul “Kontrol Diri Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di SMK N 2 Padang” dengan baik. Shalawat dan salam tak lupa penulis kirimkan kepada baginda Rasulullah SAW.

Penulis menyadari banyak sekali tantangan dan rintangan yang dihadapi dalam penulisan skripsi ini, dorongan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons. dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling sekaligus pembimbing II yang telah memberikan izin dan menyediakan waktu, pengarahan dan motivasi untuk membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Alizamar, M.Pd., Kons selaku pembimbing I yang telah menyediakan waktu, pengarahan dan motivasi untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons, ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons, dan bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons, selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan kritikan dan saran demi kesempurnaan skripsi penulis.
4. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberiakan wawasan dan pengetahuan peneliti selama perkuliahan.
5. Kepada kepala sekolah dan guru bimbingan dan konseling SMK N 2 Padang yang telah memberikan izin dan waktu untuk peneliti dapat melakukan penelitian di sekolah.
6. Keluarga tercinta, Ayahanda Aswanto dan Ibunda Nurhayati yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, dukungan dan nasehat dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak memberikan motivasi, masukan yang sangat berharga dalam penulisan proposal ini.

Untuk kesempurnaan skripsi ini penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bimbingan dan konseling. Tidak lupa peneliti ucapakan terimakasih atas saran dan kritikan yang diberikan demi kesempurnaan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang setimpal. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, sekolah tempat penelitian dan jurusan Bimbingan dan Konseling serta para pembaca pada umumnya.

Padang, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Pertanyaan Penelitian	8
F. Tujuan Penelitian	9
G. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kontrol Diri.....	11
1. Pengertian kontrol diri	11
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri	15
3. Aspek-aspek kontrol diri.....	17
B. Remaja.....	19
1. Pengertian remaja.....	19
2. Ciri khas perkembangan remaja	20

	Halaman
C. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling	24
D. Penelitian yang Relevan.....	26
E. Kerangka Konseptual	28
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	31
C. Definisi Operasional.....	35
D. Jenis dan Sumber Data	36
E. Instrumen Penelitian	37
F. Teknik Analisis Data	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan Hasil Penelitian	48
C. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling.....	55
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
KEPUSTAKAAN.....	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Table

Halaman

1. Populasi Penelitian.....	32
2. Sampel Penelitian.....	35
3. Skor Jawaban Penelitian	38
4. Persentase Tingkat Pencapaian Responden	39
5. Kemampuan Mengatur Pelaksanaan.....	41
6. Kemampuan Mengatur Stimulus	42
7. Kemampuan untuk Memperoleh Informasi	43
8. Kemampuan Melakukan Penilaian	44
9. Kemampuan untuk Memilih Tujuan yang Diinginkan	45
10. Kemampuan Menentukan Tujuan yang Diinginkan	46
11. Kontrol Diri Siswa	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Sebelum Judge	63
2. Rekapitulasi Angket Hasil Judge	69
3. Hasil Uji Valid Angket	75
4. Tabulasi Data Uji Valid	76
5. Angket Penelitian Setelah Uji Valid	78
6. Tabulasi Data Kontrol Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Padang Secara Keseluruhan.....	84
7. Tabulasi Data Kontrol Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Padang Per Variabel	86
8. Tabulasi Data Kontrol Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Padang Per Subvariabel.....	89
9. Frekuensi Jawaban	95
10. Surat Izin Penelitian dari Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP	97
11. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang	98
12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMK Negeri 2 Padang.....	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia. Menurut Elizabet B. Hurlock (1980:207) “masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju perkembangan masyarakat dewasa, masa di mana ia tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkat yang sama”.

Masa remaja merupakan masa bermasalah, mencari identitas diri, yang menimbulkan ketakutan, dan ambang kedewasaan. Masa remaja adalah masa yang sangat tepat untuk membangun masa depannya. Kegagalan membangun masa depan pada masa remaja akan berakibat fatal dalam mengarungi masa dewasanya.

Periode remaja adalah periode dimana individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Oleh karena itu, periode remaja dapat dikatakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa (Elida Prayitno, 2006: 6).

Santrock (2007:20) mengungkapkan bahwa masa remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahann-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang dialami remaja dapat

berkisar mulai dari perkembangan fungsi seksual hingga proses berpikir abstrak hingga kemandirian.

Pada periode remaja, individu mampu melaksanakan tugas perkembangan pada periode tersebut. Menurut Havighurst (dalam Elida Prayitno, 2006:42) tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada atau sekitar periode tertentu dalam kehidupan individu. Pencapaian tugas perkembangan yang sukses berperan penting untuk kebahagiaannya dan pencapaian tugas perkembangan yang selanjutnya, sedangkan kegagalan dalam pencapaian tugas perkembangan itu akan mengarah timbulnya ketidak bahagiaan dalam diri individu dan sulit untuk mencapai tugas perkembangan selanjutnya.

Pada masa ini remaja diharapkan mencapai atau menguasai beberapa tugas perkembangan. Jika individu tidak berperilaku sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya, maka ia dianggap mengalami kelambatan perkembangan, atau penyimpangan perkembangan. Pencapaian kemampuan berperilaku sesuai tugas-tugas perkembangan, bukan hanya penting muncul dalam fase bersangkutan, tetapi juga penting untuk pencapaian tugas perkembangan berikutnya.

Artinya, apabila tugas perkembangan pada masa remaja dapat dilalui dengan baik, maka tugas perkembangan pada periode selanjutnya juga dapat dilalui dengan baik. Tetapi, apabila tugas perkembangan pada masa remaja tidak dapat dilalui dengan baik, maka tugas perkembangan pada periode selanjutnya juga tidak dapat dilalui dengan baik.

Selain itu, tugas perkembangan pada masa remaja menurut William W. Wattenberg (dalam Andi Mappiare, 1982:106) salah satunya yaitu remaja memiliki kemampuan mengontrol diri sendiri seperti orang dewasa. Tugas perkembangan pada remaja ini timbul karena remaja telah bertambah pekerjaan / perbuatan-perbuatan yang dapat dilakukannya seperti halnya orang dewasa.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan. Kazdin (dalam Hermanto 2009) menyatakan bahwa kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan berasal dari luar. Kontrol diri tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tetapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau berfikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan. Oleh sebab itu dibutuhkan pertimbangan kognitif dalam mengontrol diri agar seseorang dapat membentuk perilaku yang dapat membawanya kearah positif.

Kontrol diri membantu seseorang mengambil keputusan perilaku mereka, sehingga mereka dapat bertindak benar berdasarkan pikiran dan hati nurani mereka. Kontrol diri memberi seseorang kemampuan mengatakan “tidak”, melakukan hal yang benar, dan memilih melakukan tindakan yang bermoral. Kontrol diri merupakan kekuatan moral yang secara sementara menghentikan tindakan yang berbahaya (Michele Borba, 2008:97).

Menurut Averil (dalam Syamsul Bachri Tahalib, 2010:110) secara umum, kontrol diri dibedakan atas tiga kategori utama, yaitu:

a. Mengontrol perilaku (*behavioral control*)

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan..

b. Mengontrol kognitif (*cognitive control*)

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.

c. Mengontrol keputusan (*decision control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan.

Sebagai salah satu aspek kepribadian, kontrol diri antara satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Menurut Syamsul Bachri Thalib (2010: 107) individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengarahkan dan mengatur tingkah lakunya, tidak mudah tergoda dengan perubahan yang terjadi dan dapat terhindar dari tingkah laku menyimpang. Seperti pada saat temannya mengejek, dia mampu untuk mengontrol dirinya untuk tidak marah atau berlaku kasar pada temannya.

Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah lebih labil dalam bertingkah laku seperti suka mengejek teman, tidak menghargai sesama teman, memukul, mengumpat dan tidak disiplin terhadap peraturan sekolah. Individu yang dilatih untuk mengontrol diri dia akan mampu meminimalisir tindakan yang merugikan orang lain, tidak mudah tergoda dengan perilaku menyimpang, dan tidak cepat emosi.

Dari hasil observasi yang dilakukan di sekolah pada tanggal 9 Maret 2015 di SMK N 2 Padang terlihat bahwa ada beberapa siswa yang mengolok-olok temannya, seperti mengolok temannya yang memiliki kekurangan fisik contohnya temannya yang berbadan gemuk. Siswa yang memukul kaca jendela karena berselisih paham dengan guru mata pelajaran.

Pada tanggal 16 Maret 2015 dilakukan konseling perorangan terhadap siswa yang sering cabut atas rekomendasi dari wali kelas. Setelah dilakukan konseling perorangan diperoleh informasi bahwa siswa tersebut cabut dikarenakan lebih memilih untuk bermain *game online* dari pada masuk sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di sekolah diketahui bahwa masih banyak siswa yang datang terlambat datang ke sekolah, masih ada beberapa siswa yang berkelahi dengan teman sebaya mereka, dan masih banyak diantara siswa yang tidak menaati peraturan di sekolah seperti pakaian sekolah yang tidak rapi, cabut saat jam pelajaran.

Dari hasil wawancara dengan guru mata pelajaran yang dilakukan pada tanggal 16 Maret 2015 di SMK N 2 Padang diketahui bahwa masih ada beberapa

siswa yang suka mencoret-coret meja atau dinding ketika jam pelajaran berlangsung, mengganggu teman ketika belajar, dan sering menggunakan handphone saat guru sedang menerangkan pelajaran. Selanjutnya dari hasil wawancara dengan wali kelas X pemasaran 4 pada tanggal 05 September 2015 diperoleh informasi bahwasanya 4 orang siswa memperoleh nilai dibawah KKN dikarenakan sering membolos sekolah.

Berdasarkan data yang diperoleh dari buku kasus disekolah di ketahui bahwa dari tanggal 31 Agustus sampai dengan 05 September 2015 sebanyak 30 orang siswa terlambat datang kesekolah, 7 orang siswa yang cabut pada tanggal 05 September 2015.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa masih ada siswa yang memiliki kontrol diri yang buruk seperti siswa yang sering datang terlambat, siswa yang berkelahi dengan temannya, siswa yang mengganggu teman ketika belajar, dan lainnya.

Senada dengan hal itu, menurut Sofyan S Willis (2010:55) siswa yang tidak mampu mengontrol diri akan melahirkan hasrat, cita-cita yang tinggi tetapi kemampuan untuk mencapainya sangat kurang, sehingga akan menimbulkan kegelisahan yang akan mengakibatkan tidak dapat memusatkan perhatian, kurang bersemangat, berbuat sesuka hatinya dan sebagainya, gejala-gejala tersebut diawali oleh lemahnya kontrol diri.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Nova Erianti (2011) menunjukkan bahwa 51,45% siswa mengalami masalah dalam menjunjung

tinggi nilai-nilai social dalam berperilaku, 37,8% siswa bermasalah dalam membina keakraban, 33,57% siswa mengalami masalah dalam bekerja sama dengan teman sebaya, 36,32% siswa mengalami masalah dengan kontrol emosi seperti berfikir negative serta menjelek-jelekkkan teman, 44,34% siswa mengalami masalah dengan bertingkah laku lembah lembut, ramah dan baik hati. Serta 33,6% siswa bermasalah dalam bertoleransi.

Bertolak dari fenomena yang terjadi di lapangan tersebut, terlihat masih kurangnya kontrol diri siswa, maka penulis berminat untuk meneliti dengan judul **“Kontrol Diri Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di SMK N 2 Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasikan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masih adanya siswa yang bertingkah laku kasar kepada temannya.
2. Masih ada siswa yang bertingkah laku kurang baik dengan temannya seperti mengganggu teman saat belajar.
3. Masih adanya siswa yang menilai teman-temannya dari segi negative seperti mengolok-olok nama dan keadaan fisik teman.
4. Masih adanya sisiwa yang belum mampu mengontrol emosi seperti memukul kaca jendela dikarenakan berselisish paham dengan guru.
5. Masih adanya siswa yang datang ke sekolah terlambat.

6. Masih adanya siswa yang belum mampu mengontrol keputusannya seperti lebih memilih bolos dari pada bersekolah.
7. Masih ada siswa yang cabut saat jam pelajaran berlangsung.
8. Masih ada siswa yang tidak menghargai teman, seperti tidak menghiraukan teman yang sedang berbicara.
9. Masih adanya siswa yang tidak menaati peraturan sekolah seperti pakaian yang kurang rapi.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan mengontrol perilaku
2. Kemampuan mengontrol kognitif
3. Kemampuan mengambil keputusan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan “Bagaimana gambaran kontrol diri siswa di SMK N 2 Padang?”.

E. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian diatas, maka pertanyaan penelitian yang akan dijawab pada penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Bagaimana gambaran kemampuan siswa dalam mengontrol perilaku?
2. Bagaimana gambaran kemampuan siswa dalam mengontrol kognitif?

3. Bagaimana gambaran kemampuan siswa dalam mengambil keputusan?

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan kontrol diri siswa dilihat dari mampu mengontrol perilakunya.
2. Mendeskripsikan kontrol diri siswa dilihat dari mampu mengontrol kognitif.
3. Mendeskripsikan kontrol diri siswa dilihat dari mampu mengambil keputusan.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kalangan yang terkait. Adapun manfaat yang dicapai melalui hasil ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan mengenai kontrol diri siswa disekolah.

2. Manfaat praktis

a. Bagi guru Bimbingan Konseling dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah agar dapat menggunakan hasil penelitian sebagai informasi untuk dapat lebih meningkatkan pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada siswa terutama pada bidang pengembangan pribadi dan social.

b. Bagi siswa yakni memperoleh wawasan tentang pentingnya kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi peneliti, sebagai calon guru Bimbingan Konseling agar dapat memahami dan mengetahui tentang kontrol diri siswa di sekolah serta mampu memberikan kontribusi positif untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kontrol diri siswa disekolah

1. Pengertian kontrol diri

Menurut Ghufron (dalam Minda Puspita, 2012) kendali diri atau disebut juga kontrol diri merupakan 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, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfrom dengan orang lain, menutup perasaannya.

Calhoun dan Acocella (1990:130) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses psikologi yang membantu dirinya sendiri. Selanjutnya Lazarus (dalam Syamsul Bachri Thalib, 2010:107) mengemukakan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan pikiran yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan.

J. P Chaplin (2011: 451) menjelaskan “kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk

menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif". Goleman (dalam Syamsul Bachri Thalib, 2010:107) mengatakan bahwa kontrol diri merujuk kepada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.

Kemudian menurut The Liang Gie (1995: 190) kontrol diri ialah perbuatan membina tekad untuk mengendalikan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan mengerahkan energi untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan dalam studi.

Senada dengan hal itu, Bander (dalam Arifiyan Nor Syams, 2010) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan tindakan yang ditandai dengan kemampuan alam merencanakan hidup, maupun frustrasi-frustasi, dan mampu menahan ledakan emosi. Selanjutnya Drever (dalam Fitri, 2010) menyatakan bahwa kontrol diri adalah pengendalian diri yang dijalankan oleh individu terhadap perasaan-perasaan, gerakan-gerakan hati, tindakan-tindakan sendiri.

Orang yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang besumber dari ajaran agama serta tuntutan lingkungan masyarakat dimana tinggal (Elizabeth B. Hurlock, 1980: 225).

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu melakukan pengaturan proses-proses fisik, psikologis, perilaku seseorang dan pengaruh energy emosi kesaluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara social, baik yang positif maupun yang negative. Kontrol diri ini perlu dikembangkan karena seseorang tidak akan mampu hidup sendiri, melainkan bagian dari kelompok. Sehingga individu-individu apa yang bisa membangkitkan ekspresi-ekspresi positif maupun negative didalam dirinya. Jika individu mampu menghindari situasi-situasi yang dapat memicu sifat-sifat negative berarti individu tidak membiarkan diri menyerah pada kecenderungan untuk bereaksi secara negative ketika individu menghadapi realitas keras dalam hidupnya.

Jadi, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan dorongan-dorongan baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu dan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Hal ini berarti kontrol diri merupakan 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 kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, menutup perasaannya. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk

menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Kontrol diri juga berkaitan erat dengan keterampilan emosional. Bahkan kontrol diri merupakan salah satu komponen keterampilan emosional. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Goleman (dalam Syamsul Bachri Tahlib, 2010:107) bahwa:

Keterampilan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin diri dan lingkungan sekitar. Secara singkat, keterampilan emosi dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengenali emosi, mengendalikan suasana hati, dan empati.

Keterampilan seperti ini dapat diajarkan kepada anak, individu yang dikuasi oleh dorongan hati yang kurang memiliki kendali dirinya, menderita kurang kemampuan pengendalian moral yang akhirnya dapat berpengaruh terhadap kepribadian anak tersebut.

Selanjutnya, Hurlock, e.b (2009:236) mengatakan bahwa:

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Ada dua criteria yang menentukan apakah kontrol diri emosi dapat diterima secara social atau tidak. Kontrol diri emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat sekitar terhadap pengendalian emosi positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup. Karenanya perlu diperhatikan criteria lain, yaitu efek yang muncul setelah tidak membahayakannya fisik dan psikis individu. Artinya, dapat mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.

Berdasarkan pendapat Harlock tersebut, dapat disimpulkan ada tiga criteria kontrol diri dalam aspek emosi yang matang yaitu:

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima oleh masyarakat social.
- b. Dapat memahmai seberapa banyak kontrol diri yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat menilai situasi kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasai tersebut.

2.Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Secara garis besar, faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal. Menurut Hurlock, E.B (2009:202) faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri adalah:

Terdapat dalam keluarga, dimana dalam lingkungan keluarga terutama orangtua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri

seseorang. Perlakuan orangtua dalam menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara terus menerus sejak sedini mungkin dan orangtua yang bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak, bila anak menyimpang dari yang sudah ditetapkan maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri bagi anak.

Orangtua dalam hal ini menempati posisi penting dan sangat menentukan pembentukan kepribadian anak. Dengan kata lain, baik buruknya tingkah laku anak ditentukan oleh perlakuan orangtua terhadap anak.

Factor internal yang mempengaruhi dalam kemampuan mengontrol diri adalah usia. Karena semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin baik kemampuan kontrol dirinya (Newman dalam Hermanto, 2009).

Kontrol diri dipengaruhi oleh kematangan kognitif (Hurlock, E.B. 2009:247). Senada dengan hal itu, Santrock (dalam Hermanto, 2009) mengatakan kematangan kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan masa kanak-kanak secara bertahap akan meningkatkan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan social dan mengontrol tingkah lakunya. Dimana ketika individu dewasa akan memiliki kemampuan berfikir lebih kompleks.

3. Aspek-aspek kontrol diri

Menurut Averil (dalam Syamsul Bachri Tahalib, 2010:110) secara umum, kontrol diri dibedakan atas tiga kategori utama, yaitu:

d. Mengontrol perilaku (*behavioral control*)

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu :

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya. Individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya.
- 2) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

e. Mengontrol kognitif (*cognitive control*)

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu

kerangka kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.

Mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu:

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

f. Mengontrol keputusan (*decision control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternative dalam melakukan suatu tindakan.

Sebagaimana dikemukakan oleh Averil, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kontrol diri mencakup: (a) kemampuan mengontrol perilaku, (b) kemampuan mengontrol stimulus, (c) kemampuan mengantisipasi suatu

peristiwa atau kejadian, (d) kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, (e) kemampuan mengambil keputusan.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Elida Prayitno (2006: 6) menjelaskan bahwa remaja dapat dikatakan sebagai individu yang telah mengalami masa balig atau telah berfungsinya hormon reproduksi sehingga wanita mengalami menstruasi dan pria mimpi basah. Remaja adalah seorang individu yang berada pada rentangan umur antara 13 sampai dengan 21 tahun.

Pada dasarnya pencapaian periode remaja berbeda antara wanita dan pria. Wanita mencapai masa remaja lebih cepat dua tahun dari pada pria. Rentangan kehidupan remaja wanita umur 13-15 tahun dan berakhir umur 18-21 tahun. Rentangan kehidupan remaja pria umur 15-17 tahun dan berakhir umur 19-22 tahun. (Luella Cole, dalam Elida Prayitno, 2006: 7).

Mengacu pada pendapat di atas dapat dipahami bahwa remaja adalah individu yang sudah mengalami masa balig dimana pada wanita di tandai dengan menstruasi dan pria di tandai dengan mimpi basah. Rentangan kehidupan remaja berkisar antara umur 13 tahun sampai dengan 21 tahun. G. Stanley Hall (dalam Santrock 2007: 6), mengatakan bahwa:

Masa remaja yang usianya berkisar antara 12 dan 23 tahun diwarnai oleh pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana

hati. Berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan remaja berubah-ubah antara kesombongan dan kerendahan hati niat yang baik dan godaan, kebahagiaan dan kesedihan. Pada suatu saat remaja dapat bersikap sangat tidak menyenangkan terhadap teman-teman sebayanya, sementara di saat lainnya bersikap baik, kadang-kadang membutuhkan privasi namun beberapa detik kemudian menginginkan kebersamaan kebersamaan.

Menurut Andi Mappiare (1982: 24), masa remaja melingkupi periode atau masa bertumbuhnya seseorang dalam masa transisi dari masa kankakanak ke masa dewasa. Masa remaja dapat ditinjau sejak mulainya seseorang menunjukkan tanda-tanda pubertas dan berlanjut hingga dicapainya kematangan seksual, telah dicapai tinggi badan secara maksimum, dan pertumbuhan mentalnya secara penuh dapat diramalkan melalui pengukuran tes-tes intelegensi.

2. Ciri Khas Perkembangan Remaja

Ciri remaja yang sedang berkembang adalah sebagai pemunculan tingkah laku yang negative, seperti suka melawan, gelisah, periode badai, tidak stabil dan berbagai label buruk lainnya. Menurut Mc Candles (dalam Elida Prayitno, 2006 : 7) remaja memperlihatkan tingkah laku negaif karena lingkungan yang tidak memperlakukan mereka sesuai dengan tuntutan atau kebutuhan perkembangan mereka.

Pada periode remaja situasi psikologis, fisiologis, dan budaya makin penting pengaruhnya terhadap perkembangan individu remaja, dibandingkan

dengan perkembangan mereka sebelumnya (periode anak-anak) atau sesudahnya (periode dewasa). Terjadinya kegelisahan atau stress pada masa remaja adalah karena pengaruh lingkungan yang kurang menyokong, menghargai, mengakui keberadaan mereka yang sedang berkembang (Elida Paryitno, 2006 : 7).

Mengacu pada pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa tingkah laku negative bukan merupakan cirri khas perkembangan remaja yang normal. Remaja yang berkembang memperlihatkan tingkah laku yang positif sebagaimana mereka berkembang sebagai remaja yang normal. Blair dan Jones (dalam Elida Prayitno, 2006 : 6) mengemukakan sejumlah cirri khas perkembangan remaja, sebagai berikut:

a. *Mengalami perubahan fisik (pertumbuhan) paling pesat*

Pada periode perkembangan remaja pertumbuhan fisik terjadi sangat cepat. Tulang-tulang mereka memanjang dengan cepat, otot-otot bertambah kuat dan besar. Demikian pula dengan jantung, pencernaan, ginjal dan berbagai organ tubuh bagaian dalam lainnya bertambah kuat dan bertambah besar atau panjang. Di samaping itu bagian tubuh yang selama ini belum aktif, mulai aktif, misalnya fungsi organ seksual.

b. *Mempunyai energy yang melimpah*

Secara fisik dan psikis remaja mempunyai energi yang berlimpah yang mendorong mereka berprestasi dan berkeaktivitas.

c. *Mengarahkan perhatian kepada teman sebaya dan secara berangsur melepaskan diri dari keterikatan dengan keluarga*

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan bantuan atau sokongan keluarga dalam membina hubungan social dengan teman sebaya. Aktifitas berkelompok dengan teman sebaya sangat besar peranannya dalam mengembangkan kemampuan belajar remaja.

d. *Remaja memiliki ketertarikan dan ketertarikan yang kuat dengan lawan jenis*

Pada periode ini remaja mulai timbul keinginan untuk akrab dengan lawan jenis, tempat menyatakan isi hati atau berbagai rasa

e. *Periode idealis*

Periode remaja merupakan periode terbentuknya keyakinan tentang kebenaran, agama dan konsep-konsep yang ideal. Mereka menginginkan bahwa nilai-nilai kebenaran, keagamaan dan kebijaksanaan benar-benar terjadi di masyarakat.

f. *Menunjukkan kemandirian*

Remaja menunjukkan keinginan untuk mengambil keputusan sendiri tentang diri mereka sendiri.

g. *Berada dalam periode transisi*

Remaja berada pada periode antara masa anak-anak dengan kehidupan orang dewasa. Oleh karena itu mereka akan mengalami berbagai kesulitan dalam penyesuaian diri untuk menempuh kehidupan sebagai calon orang dewasa.

h. *Pencarian identitas diri*

Pencarian identitas diri merupakan suatu kekhasan perkembangan remaja. Remaja ingin menjadi seorang yang dianggap benar dalam menghadapi kehidupan. Oleh karena itu remaja memerlukan keyakinan hidup yang benar untuk mengarahkan tingkah laku mereka. Keyakinan hidup itu disebut filsafat hidup.

William W. Wattenberg membagi masa remaja atas remaja awal dan remaja akhir, yang merumuskan tugas-tugas perkembangan yang khusus bagi anak dalam masa pubertas dan dalam masa remaja awal. Tugas-tugas perkembangan, khusus dalam masa remaja awal sebagai berikut (dalam Andi Mappiare, 1982 : 106):

- a. Memiliki kemampuan mengontrol diri sendiri seperti orang dewasa
- b. Memperoleh kebebasan
- c. Bergaul dengan teman lawan jenis
- d. Mengembangkan keterampilan-keterampilan baru
- e. Memiliki citra diri yang realistis

C. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK dengan pemahaman dan keterampilan yang dimiliki dapat mengaplikasikan pelayanan BK 17 plus dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada setiap siswa. Kemungkinan-kemungkinan layanan yang dapat diberikan oleh guru BK diantaranya adalah:

1. Layanan Informasi

Tujuan umum dari pemberian layanan informasi oleh guru BK menurut Prayitno (2012:50) yaitu dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan. Informasi tersebut selanjutnya digunakan oleh peserta untuk keperluan kehidupan sehari-harinya dan perkembangan dirinya. Layanan informasi adalah layanan BK yang membantu peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karir/jabatan, dan pendidikan lanjutan secara terarah, objektif, dan bijak.

Guru BK dapat memberikan materi dengan tema cara mengelola emosi, mengontrol diri, dan lain-lain. Menurut Prayitno (2014:190) hubungan muda-mudi merupakan suatu tugas yang harus dipenuhi dalam masa perkembangan para remaja peserta didik SLIP/SLTA. Hubungan muda-mudi dalam KES perlu dibina secara konsisten, kalau perlu melalui pendekatan protektif yang tepat berfokus pada kemandirian dan pengendalian diri dalam kehidupan yang berkarakter-cerdas. Dengan demikian, hubungan muda-mudi juga dapat

mengganggu KES peserta didik salah satunya tawuran antar peserta didik, namun dengan guru BK memberikan materi yang tepat misalnya, cara mengontrol diri, cara mengontrol amarah, hubungan muda-mudi yang baik hal itu akan membantu siswa untuk mulai menjadi KES kembali.

2. Layanan Konseling Perorangan

Menurut Prayitno, dkk (2014:149) layanan konseling perorangan yaitu layanan BK yang dapat membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya melalui prosedur perorangan. Melalui layanan ini guru BK dapat menjalankan fungsi pemahaman, pengentasan dan pencegahan terhadap klien berkaitan dengan permasalahan yang dimiliki klien berkaitan dengan kontrol diri.

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno, dkk (2014:150) yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir/jabatan dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok.

Dalam bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Dalam hal ini, guru BK bisa

mengajukan topik tugas seperti peristiwa yang mengusik nilai dan moral dalam kehidupan seperti korupsi, perbuatan maksiat, tawuran dan sebagainya.

4. Layanan Konseling Kelompok

Layanan ini menurut Prayitno, dkk (2014:150) layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami sesuai dengan tuntutan karakter cerdas yang terpuji melalui dinamika kelompok. Dalam konseling kelompok pembahasan mengenai masalah pribadi individu peserta layanan. Melalui layanan kelompok yang intensif peserta layanan akan memperoleh tujuan yakni terkembangkannya perasaan dan terpecahkannya masalah individu.

D. Penelitian yang Relevan

Untuk membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, perlu dipaparkan beberapa penelitian sebelumnya yang relevan, yaitu:

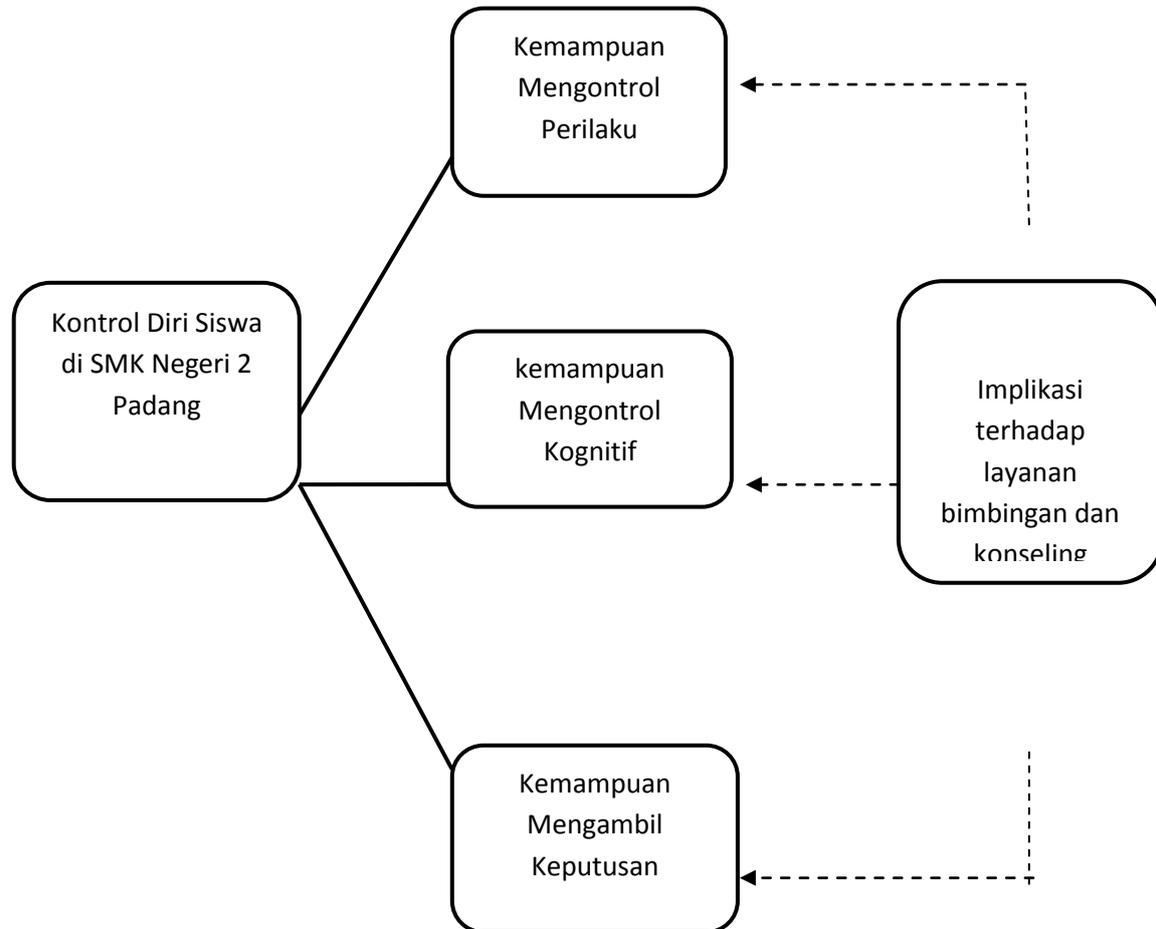
1. Penelitian Minda Puspita (2013) tentang “Hubungan Perlakuan Orangtua dengan Kontrol Diri Siswa di Sekolah”. Minda Puspita meneliti bagaimana hubungan perlakuan orangtua dengan kontrol diri, dengan aspek kontrol diri yaitu mengontrol perilaku di sekolah, mengontrol emosi, mengontrol fikiran, berbuat dan menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya, mengambil keputusan.

2. Penelitian Apris Ruhban (2013), tentang “ Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan *Facebook* pada Remaja”. Apris Ruhban meneliti hubungan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan internet, dengan aspek kontrol diri khususnya kontrol atas pikiran, pengendalian emosi, kontrol impuls, pengaturan kerja, dan kebiasaan melanggar serta intensitas penggunaan *facebook*.
3. Penelitian Yuniar Rachdianti (2011), tentang “ Hugungan antara *Self-control* dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir”. Yuniar Rachdianti meneliti hubungan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan internet, dengan aspek kontrol diri yaitu *behavioral control, cognitive control, decisional control, informational control, dan retrospective control*.
4. Penelitian Surya Manggala Elani(2015), tentang “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa di Sekolah”. Surya meneliti kontrol diri dengan disiplin siswa, dengan aspek kontrol diri kemampuan mengontrol pelaksanaan, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan.

Berdasarkan penelitian di atas, maka peneliti menyatakan bahwa belum ada penelitian tentang kontrol diri siswa dan implikasinya terhadap layanan bimbingan konseling di SMK N 2 Padang. Perbedaan tersebut terletak

pada judul penelitian, subjek penelitian, metode penelitian, jumlah subjek yang di teliti, lokasi penelitian, dan aspek-aspek yang di teliti.

E. Kerangka Konseptual



Gambar: Kerangka konseptual kontrol diri siswa di SMK N 2 Padang

Keterangan:

----- Kemungkinan layanan yang diberikan

_____ Fokus penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat diketahui bahwa penelitian ini akan mengungkapkan bagaimana keadaan kontrol diri siswa dengan menggambarkan kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol kognitif, dan kemampuan mengontrol keputusan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dibahas pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Kontrol diri siswa ditinjau dari mampu mengontrol perilaku berada pada kategori sedang yang artinya siswa SMK Negeri 2 Padang sudah mulai mampu mengontrol perilakunya. Hal ini ditandai dengan setiap tingkah laku yang di tampilkan oleh siswa sesuai dengan peraturan yang berlaku di sekolah, seperti berpakaian rapi, tidak cabut saat belajar, datang tepat waktu.
2. Kontrol diri siswa ditinjau dari mampu mengontrol kognitif berada pada kategori rendah yang artinya siswa SMK Negeri 2 Padang belum cukup mampu dalam mengontrol kognitifnya. Hal ini ditandai dengan siswa yang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik ketika mengalami masalah, siswa yang melampiaskan emosi terhadap benda yang ada disekitarnya tanpa memikirkan dampak yang akan terjadi.
3. Kontrol diri siswa ditinjau dari mampu mengambil keputusan berada pada kategori sedang yang artinya siswa SMK Negeri 2 Padang sudah mulai mampu mengambil keputusan dengan baik. Hal ini ditandai dengan siswa memikirkan dengan baik keputusan yang akan diambilnya, tidak ragu-

4. ragu dan percaya diri dalam mengambil keputusan, dan dapat menentukan suatu tindakan yang positif.
5. Secara keseluruhan kontrol diri siswa berada pada kategori sedang yang artinya siswa SMK Negeri 2 Padang sudah mulai mampu mengontrol dirinya dengan baik.
6. Layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk mencapai kontrol diri siswa yang baik di sekolah dapat melalui layanan informasi dengan memberikan materi mengenai cara mengendalikan situasi, cara mengelola emosi dengan baik. Layanan konseling perorangan dengan mengentaskan masalah klien yang terkait dengan kurang mampu mengontrol dirinya, layanan bimbingan kelompok dengan memberikan topic tugas menyangkut peristiwa yang berkaitan dengan nilai dan moral dalam kehidupan seperti siswa yang tidak dapat mengontrol perilaku saat pelajaran berlangsung , dan layanan konseling kelompok yang terfokus pada pembahasan masalah pribadi siswa peserta layanan yang memiliki kemampuan kontrol diri yang rendah..

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian, maka dengan ini peneliti mengemukakan beberapa saran:

1. Kepada guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa untuk mengembangkan kontrol diri siswa yang lebih baik dan dapat mencapai

2. kontrol diri yang baik bagi siswa dengan memberikan layanan sebagai berikut:
 - a. Layanan informasi dengan materi cara mengelola emosi, dan kontrol diri.
 - b. Layanan konseling individual dengan sasaran siswa-siswa yang memiliki kontrol diri sedang, rendah, dan sangat rendah.
 - c. Layanan bimbingan kelompok dengan topic tugas yakni cara menahan emosi, cara mengontrol diri, dan lain-lain
 - d. Layanan konseling kelompok tentang masalah-masalah yang dialami siswa yang berkaitan dengan kontrol diri.
3. Kepada siswa diharapkan dapat memanfaatkan pelayanan dan kegiatan pendukung konseling dengan maksimal guna meningkatkan wawasan, pemahaman, keterampilan, nilai, sikap agar menjalani kehidupan sehari-hari yang efektif

KEPUSTAKAAN

A, Muri Yusuf . 2005. Dasar-Dasar dan Teknik Evaluasi Pendidikan. Padang: UNP Press

_____. 2010. Metodologi Penelitian. Padang: UNP Press

Ali, Mohammad dan Moh Asrori. 2006. Psikologi remaja. Jakarta: Bumi Aksara

AnasSudijono. 2011. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Andi Mappiare. 1982. Psikologi Remaja. Surabaya: Usaha Nasionla

Caplin J.P. 2011. Kamus Psikologi. Jakarta: RajaGrafindo Persada. (Alih Bahasa oleh Kartini Kartono).

Elida Prayitno. 2006. Psikologi Perkembangan Remaja. Padang: Angkasa Raya

Hermanto. 2009. "Kontrol Diri". [Http://kasturi82.blogspot.com/2009/05/pengertian-kontrol-diri2836.html](http://kasturi82.blogspot.com/2009/05/pengertian-kontrol-diri2836.html). Diakses 2 Maret 2015, jam 19.00 WIB

Hurlock, Elizabet. 1980. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga

Mudjiran, dkk. 2007. Perkembangan Peserta Didik Bahan Pembelajaran untuk Tenaga Kependidikan Sekolah Menengah. Padang: UNP Press

Michele Borba. 2008. Building Moral Intelegence. Membangun Kecerdasan Moral. Lina Jusuf (terjemahan). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Minda Puspita. 2013. Hubungan antara perlakuan orangtua dengan kontrol diri di sekolah. *Skripsi Tidak Diterbitkan*

- Nova Erianti. 2011. Masalah-masalah Hubungan Sosial Siswa dalam Belajar. *Skripsi Tidak Diterbitkan*.
- Prayitno. 2012. Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang: BK FIP UNP
- Prayitno, dkk. 2014. Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan. Padang: BK FIP UNP
- Riduwan. 2010. Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, John W. 2007. *Remaja Edisi Kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Sarlito Wirawan Sarwon. 1989. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Surya Manggala Elani. 2015. Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa di Sekolah (Studi Deskriptif Korelasional Terhadap Siswa SMP Negeri 18 Padang). *Skripsi Tidak Diterbitkan*
- Sofyan S Willis. 2010. Remaja dan Masalahnya. Bandung : Alfabeta
- Syamsul Bachri Thalib. 2010. Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif. Jakarta: Kencana
- Yuniar Rachdianti. 2011. Hubungan Antara *Self-Control* dengan intensitas Penggunaan Internet Remaja. *Jurnal Psikologi Non Reguler*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Zahara Idris dan Lisma Jamal. 1992. Pengantar Pendidikan. Jakarta: Gramedia