

**PENDAPAT SISWA TENTANG MANFAAT LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK DALAM UPAYA PENGENDALIAN DIRI
DI SMP N 1 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling sebagai
salah satu persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**AFRINEL DAWATI
63810/2005**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

ABSTRAK

Judul :Pendapat Siswa Tentang Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri di SMP Negeri 1 Padang

Penulis : Afrinel Dawati

Pembimbing :1. Dr.Marjohan,M.Pd.,Kons.
2. Dra.Zikra,M.Pd.,Kons.

Penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan sewaktu penulis melaksanakan PLKP Sekolah, bahwa ketika kegiatan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan, diamati siswa yang mengikuti layanan tersebut tidak mampu mengendalikan diri. Diantaranya adalah mengemukakan pendapat dengan suara yang keras, tidak mau mendengar pendapat teman dan marah apabila pendapatnya di kritik. Dalam Bimbingan dan Konseling, salah satu layanan yang dapat melatih sikap dan perilaku siswa terutama ketika mengemukakan pendapat, menanggapi pendapat, menerima kritikan dan bersikap serta berperilaku adalah Layanan Bimbingan Kelompok. Melihat gejala tersebut dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pendapat siswa tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri di SMP Negeri 1 Padang. Asumsi penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dapat melatih siswa dalam mengendalikan diri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan pendapat siswa tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Padang yang telah mengikuti layanan bimbingan kelompok, yaitu kelas VIII yang berjumlah 205 orang dan teknik dalam pengambilan sample adalah *simple random sampling* sehingga yang menjadi sample adalah kelas VIII.A, C dan D yang berjumlah 90 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument yang berbentuk angket berupa pernyataan sebanyak 48 item. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik persentase.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa siswa SMP Negeri 1 Padang berpendapat layanan bimbingan kelompok bermanfaat bagi mereka dalam upaya pengendalian diri ketika menerima kritikan, mengemukakan pendapat, bersikap dan berperilaku serta menanggapi pendapat. Manfaat yang paling dirasakan siswa adalah pada pengendalian diri ketika menerima kritikan. Oleh karena itu, disarankan kepada siswa yang belum merasakan manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri, supaya bersungguh-sungguh untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok. Selain itu, Guru Pembimbing juga meningkatkan pengetahuan dan wawasan yang berkaitan dengan materi pengendalian diri.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmad dan karunia-Nya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul Pendapat Siswa Tentang Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri di SMP Negeri 1 Padang. Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengahaturkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Marjohan,M.Pd.,Kons. sebagai Penasehat Akademis sekaligus sebagai pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing penulis hingga selesainya skripsi ini
2. Ibu Dra. Zikra,M.Pd.,Kons. sebagai pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing penulis hingga selesainya skripsi ini
3. Bapak Drs.Maizul,M.Si.,Kons, Bapak H.Zarkawi dan Bapak Drs. Yusri Rafsyam,M.Pd.,Kons. sebagai tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Daharnis,M.Pd.,Kons. dan Drs. Erlamsyah,M.Pd.,Kons. sebagai ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling.
5. Bapak/Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik penulis selama mengikuti perkuliahan.

6. Bapak Kepala Sekolah dan Guru Pembimbing SMP Negeri 1 Padang yang telah memberikan izin dan bantuan kepada penulis dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua dan seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil
8. Rekan-rekan seperjuangan (BP 05) yang telah banyak memberikan motivasi dan semua pihak yang turut membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis mendoakan semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal atas bantuan, bimbingan dan motivasi yang telah diberikan

Akhirnya penulis mengharapkan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua dan bagi penulis khususnya.

Padang, Juli 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Asumsi	7
E. Pertanyaan Penelitian.....	7
F. Tujuan Penelitian	7
G. Manfaat Penelitian	8
H. Penjelasan Istilah	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Layanan Bimbingan Kelompok	10
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	10
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	13
3. Bentuk Layanan Bimbingan Kelompok.....	15
4. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok.....	17
B. Pengendalian Diri.....	18
1. Pengertian Pengendalian Diri	19
2. Pengendalian Diri Remaja	21
3. Jenis dan Aspek Kontrol Diri.....	25
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri	28
5. Ciri-ciri Individu yang Mengendalikan Diri	28

C. Keterkaitan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pengendalian Diri	33
D. Kerangka Konseptual	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel	36
C. Jenis Data	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Pengolahan Data	40
F. Teknik Analisa Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan.....	53

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	59
B. Saran	59

KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian.....	34
2. Skor Jawaban Responden	36
3. Klasifikasi Pendapat Siswa Tentang Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri	38
4. Pendapat Siswa tentang Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri Ketika Mengemukakan Pendapat.....	40
5. Pendapat Siswa Tentang Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri Ketika Menanggapi Pendapat.....	42
6. Pendapat Siswa tentang Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri Ketika Menerima Kritikan	44
7. Pendapat Siswa Tentang Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri Ketika Bersikap dan Berperilaku.....	46
8. Pendapat Siswa tentang Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Lampiran 2 Instrumen Penelitian

Lampiran 3 Pengolahan Data

Lampiran 4 Tabel skor Pengolahan data per indikator

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Jurusan Bimbingan dan Konseling

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kota Padang

Lampiran 7 Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam pendidikan di sekolah. Menurut Prayitno (1997) komponen ini berperan dalam memberikan bimbingan, arahan ataupun bantuan kepada peserta didik untuk mengenal dan menerima lingkungan secara positif dan dinamis serta mampu mengambil keputusan, mengendalikan diri secara baik, mengarahkan dan mewujudkan dirinya secara efektif dan dinamis dan produktif sesuai dengan peranan yang diinginkan di masa depan.

Sebagai komponen yang penting dalam pendidikan di sekolah, Bimbingan dan Konseling ditujukan agar siswa mencapai perkembangan optimal. Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang dapat membantu peserta didik dalam mencapai perkembangan optimal, memiliki kecerdasan spritual, pengendalian diri, keterampilan dalam hidup adalah Layanan Bimbingan Kelompok.

Menurut Tatiek Romlah (1989:3) Bimbingan Kelompok adalah pemberian bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada diri siswa dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri individu tersebut.

Selanjutnya Prayitno (1997:77) mengemukakan bahwa:

Kegiatan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber, yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa Layanan Bimbingan Kelompok merupakan layanan yang memberikan manfaat bagi anggota. Manfaat tersebut dirasakan dengan berbagai macam perolehan yang dapat membantu mengoptimalkan potensi diri, termasuk pengelolaan emosi siswa di antaranya adalah pengendalian diri.

Dewa Ketut Sukardi (1994:444) menjelaskan salah satu manfaat layanan bimbingan kelompok adalah mampu mengendalikan diri dan menahan emosi. Jadi, dengan dilaksanakannya kegiatan layanan bimbingan kelompok di sekolah siswa dapat melatih kecakapan dirinya dalam mengendalikan diri baik sebagai pelajar, anggota keluarga, dan anggota masyarakat .

Mengendalikan diri adalah mengatur diri kearah positif. Sesuai dengan pendapat Goldfried dan Merbaum (dalam Lazarus, 1976), kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Pendapat Goldfried dan Merbaum tersebut dapat diartikan bahwa kontrol diri atau pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk membimbing, mengatur, dan mengarahkan dirinya kepada tindakan ataupun pikiran yang positif.

Selain kemampuan untuk mengatur, membimbing, dan mengarahkan perilaku kearah positif, menurut Abu Farhan (2006) mengendalikan diri juga termasuk tidak memikirkan keuntungan diri sendiri, tidak membeli sesuatu hanya keinginan dan kesenangan semata, tidak mengeluh, tidak marah-marah secara tidak jelas ketika segala sesuatunya berjalan buruk, tidak takut kalah atau salah,

tidak mengundur-undur segala sesuatu yang mesti dilakukan sekarang, tidak terlambat saat berjanji, dan sebagainya.

Sejalan dengan pendapat di atas, Sumarno (1984:41) mengemukakan bahwa pengendalian diri itu adalah sikap yang tidak cepat marah, tidak putus asa dan tidak beraksi negatif lain.

Pengendalian diri orang dewasa dan remaja berbeda, hal ini disebabkan masa remaja itu adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Seperti yang diungkapkan oleh Elida Prayitno (2002:5) remaja adalah seorang individu yang berada pada rentangan umur antara 13 sampai 21 tahun. Oleh karena itu, remaja masih labil baik dalam berfikir maupun dalam bertindak. Perasaan mereka pun sering tersinggung dan cepat marah. Hal ini sesuai dengan pendapat Soesilowindradini (1985:143), perasaan anak usia remaja senantiasa tersinggung dan seringkali merasa dihina. Biasanya anak puber lekas marah dan senang bertengkar dengan saudara-saudaranya. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri usia remaja sangat rendah.

Selain itu, Soesilowindradini (1985:141) menjelaskan anak usia remaja atau pubertas mempunyai kebiasaan untuk menentang kehendak orang lain, tidak mau diajak bekerja sama. Di rumah seringkali merasa iri hati, ingin bertengkar tanpa ada sebabnya, ingin selalu berdebat untuk membuat heboh, demikianpun di luar rumah mereka bersikap demikian. Selain itu anak remaja lebih sering bertentangan dengan ibunya, karena dengan ibu mereka sering berinteraksi.

Menentang kehendak orang lain, dan tidak mau bekerja sama adalah salah satu bentuk bahwa remaja itu pengendalian dirinya sangat rendah, oleh sebab itu pengendalian diri pada masa remaja perlu dilatih dan dibina. William W.

Wattenberg (dalam Soesilowindradini 1985:143) berpendapat pada masa remaja individu harus dapat mengawasi diri sendiri supaya tidak melakukan hal yang kurang baik. Kurang pengawasan diri (*self-control*) dapat menjadikan individu nakal, tetapi mungkin untuk sementara waktu.

Hasil observasi ketika melaksanakan PLKP, setelah mengikuti bimbingan kelompok ada siswa yang berdebat karena menganggap pendapatnya benar. Selain itu, ketika kegiatan berlangsung diamati siswa tidak mampu mengendalikan diri dalam kelompok. Sikap yang terlalu kritis membuat siswa tidak mengenal lagi adanya aturan dan tata cara komunikasi yang baik. Seperti, siswa mengemukakan pendapat dengan suara keras, dan tidak mau mendengar pendapat temannya ketika mendapat *feed back*, serta menanggapi pendapat dengan intonasi suara yang keras.

Kemudian dari hasil wawancara dengan lima siswa kelas VIII.D merasa ada temannya yang biasa pendiam di kelas, mampu mengemukakan pendapat dan isi pikiran dalam bimbingan kelompok serta masih ada temannya yang suka marah-marah apabila pendapatnya ditanggapi. Selain itu menurut mereka setelah melaksanakan bimbingan kelompok, lebih terarah dan lebih dapat mengendalikan diri dalam mengemukakan pendapat ketika teman masih berbicara karena pemimpin kelompok sangat berperan dalam mengatur lalu lintas dalam kelompok.

Selanjutnya wawancara juga dilakukan dengan salah seorang Guru Pembimbing pada tanggal 4 Maret 2009, ada beberapa orang siswa terlihat perubahannya setelah mengikuti bimbingan kelompok, siswa mempunyai keberanian dan rasa percaya diri berbicara di depan temannya. Tetapi masih ada yang suka mencemooh ketika teman mengemukakan pendapat, tidak sabar dalam mengemukakan pendapat. Selain itu, siswa yang telah melaksanakan bimbingan

kelompok sebelumnya pada kelas VI (tujuh) terlihat tenang, tidak suka memotong pembicaraan teman, tidak mau menang sendiri atas pendapatnya dalam kegiatan kelompok.

Tiada kesuksesan yang didapat tanpa usaha, kerja keras, dan disiplin diri yang tinggi. Penentu akhir dari kesuksesan adalah kemampuan untuk mengendalikan diri. Mengendalikan diri termasuk mengendalikan ego, mengendalikan hawa nafsu, mengendalikan emosi, mengendalikan rasa iri, dan mengendalikan kemalasan.

Sebagaimana yang kita ketahui, memandang semut diseberang lautan sangatlah mudah, tetapi memandang gajah dipelupuk mata sangatlah susah. Mencari kesalahan orang sangatlah mudah, sedangkan mencari kesalahan sendiri sangatlah sulit. Tanpa pengenalan kemampuan serta kekurangan diri yang benar, seseorang tidak akan dapat mengendalikan diri sendiri.

Semenjak Indonesia dilanda krisis politik, sosial, ekonomi dan budaya, telah tercatat berbagai peristiwa yang mencerminkan meningkatnya ketidakseimbangan emosi, rendahnya pengendalian diri, rapuhnya moralitas dalam kehidupan. Orang mudah marah, cepat tersinggung, gampang dihasut, perilaku kekerasan, rasa kesepian serta depresi merupakan gejala yang mungkin ditemukan dalam masyarakat.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul **“Pendapat Siswa Tentang Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri di SMP Negeri 1 Padang”**.

B. Batasan Masalah

Banyak masalah yang mungkin muncul dalam membahas kegiatan bimbingan kelompok, karena keterbatasan penulis masalah yang diteliti adalah:

1. Pendapat siswa SMP Negeri 1 Padang tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya mengendalikan diri ketika mengemukakan pendapat
2. Pendapat siswa SMP Negeri 1 Padang tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika menanggapi pendapat orang lain.
3. Pendapat siswa SMP Negeri 1 Padang tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika mendapat umpan balik atau *feed back*
4. Pendapat siswa SMP Negeri 1 Padang tentang manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika bersikap dan bertindak laku.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah “Bagaimana Pendapat Siswa Tentang Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri di SMP Negeri 1 Padang?”.

D. Asumsi

Asumsi dasar pada penelitian ini adalah:

1. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling
2. Pengendalian diri yang baik mengarahkan individu untuk berfikir dan bertindak positif.

E. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Pendapat siswa SMP N 1 Padang tentang manfaat bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat?
2. Bagaimana Pendapat siswa SMP N 1 Padang tentang manfaat bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika menanggapi pendapat orang lain?
3. Bagaimana Pendapat siswa SMP N 1 Padang tentang manfaat bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika mendapat *feed back*?
4. Bagaimana Pendapat siswa SMP N 1 Padang tentang manfaat bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika bersikap dan bertindak laku?

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah mendeskripsikan tentang:

1. Upaya pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat
2. Upaya pengendalian diri ketika menanggapi pendapat
3. Upaya pengendalian diri ketika menerima *feed back*

4. Upaya pengendalian diri ketika bersikap dan bertingkah laku

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi guru pembimbing, sebagai bahan masukan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan kelompok.
2. Bagi Siswa (Kelas VIII.A, VIII.C dan VIII.D), Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Wali Kelas dan Guru Mata Pelajaran SMP Negeri 1 Padang, sebagai bahan masukan untuk mengetahui bagaimana pengendalian diri siswa SMP Negeri 1 Padang.
3. Bagi Jurusan Bimbingan Dan Konseling, sebagai masukan untuk meningkatkan keprofesionalan calon guru pembimbing di sekolah.
4. Bagi penulis, meningkatkan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, dan sebagai calon guru pembimbing agar mengetahui dan memahami pendapat siswa tentang bagaimana peranan layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri.

H. Penjelasan Istilah

1. Pendapat tentang Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Adapun yang dimaksud dengan pendapat dalam penelitian ini adalah evaluasi secara verbal siswa SMP Negeri 1 Padang tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri di sekolah maupun dalam keluarga serta dalam masyarakat.

2. Pengendalian diri

Adapun yang dimaksud dengan pengendalian diri dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa SMP Negeri 1 Padang untuk membimbing tingkah laku ketika mengemukakan pendapat, menanggapi pendapat, menerima *feed back* dan bersikap serta bertingkah laku.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan Konseling dapat diselenggarakan baik secara perorangan atau kelompok. Secara perorangan layanan konseling dilaksanakan melalui konseling perorangan atau layanan konsultasi, sedangkan secara kelompok melalui layanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok. Kedua layanan ini mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok.

Sebagaimana yang dikemukakan Gazda (dalam Prayitno, 2004:309), Layanan Bimbingan Kelompok merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa, untuk membantu mereka menyusun rencana yang tepat. Kegiatan bimbingan kelompok dapat juga diartikan sebagai kegiatan yang sifatnya informasi kepada siswa. Dengan informasi yang diberikan oleh guru pembimbing sebagai pemimpin kelompok, siswa dapat mendiskusikan secara bersama-sama tentang hal yang berkaitan dengan informasi tersebut dan dapat merancang suatu rencana atau rancangan untuk ke depannya yang bermanfaat untuk mereka.

Disamping itu Rachman Natawidjaja (1987:13) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri klien. Isi kegiatan layanan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi berkenaan dengan masalah

pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran.

Seiring dengan pendapat Rachman diatas, Gazda (dalam Rachman Natawidjaja, 1987:15) menyatakan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok adalah:

Suatu proses antar pribadi yang dinamis dan berpusat pada pikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti orientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling terima dan saling mendukung.

Pendapat Gazda diatas dapat diartikan bahwa bimbingan kelompok memanfaatkan pikiran untuk membahas suatu topik, dengan perilaku yang dinampakkan secara sadar. Dalam bimbingan kelompok anggota yang terlibat di dalamnya saling mempercayai satu dengan yang lainnya, apabila nantinya hal yang dibahas ada kaitannya dengan pribadi seseorang. Selain itu, dalam bimbingan kelompok antar anggota harus dapat saling menghargai, menerima dan saling mendukung pendapat satu dan yang lainnya.

Dalam memanfaatkan pikiran dan saling mempercayai satu dengan yang lainnya, masalah atau topik dibahas secara bersama-sama hingga suatu topik dapat dibahas dengan tuntas dan hasil yang memuaskan sesuai dengan pendapat Djumhur dan Moh. Surya (1975:106) yang mengemukakan layanan bimbingan kelompok adalah suatu teknik yang dipergunakan untuk membantu siswa atau sekelompok siswa memecahkan masalah melalui kegiatan kelompok. Setiap masalah atau topik bahasan tidak selalu dapat dipahami secara individu, ada kalanya seseorang dapat memahami sesuatu apabila dibahas secara bersama-sama dalam suatu kelompok, oleh karena itu

bimbingan kelompok adalah suatu cara atau teknik yang dapat membantu siswa memahami sesuatu keadaan dalam lingkungan atau memecahkan suatu masalah yang sifatnya bersama-sama.

Seiring dengan pendapat di atas, Syahril dan Riska Ahmad (1986:92) menjelaskan bimbingan kelompok merupakan salah satu usaha pemberian bantuan dalam memecahkan masalah siswa dalam situasi kelompok. Masalah yang dimaksudkan tentunya bukanlah masalah yang sifatnya pribadi, melainkan masalah yang berlaku umum untuk semua siswa dalam kelompok. Masalah tersebut dapat berupa masalah pemilihan karir atau masalah pendidikan lanjutan.

Pembahasan topik secara bersama-sama dengan memanfaatkan situasi kelompok, di dalam Bimbingan Kelompok dinamakan dengan dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, bergerak, berkembang, ditandai dengan adanya interaksi dan komunikasi antar anggota kelompok. Dalam bimbingan kelompok dibahas topik-topik yang bermanfaat bagi individu untuk mengembangkan wawasan dan pemahaman peserta didik.

Selain itu, Menurut Prayitno (1995:23) dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok. Dapat diartikan bahwa dinamika kelompok adalah suatu hal yang sangat mempengaruhi terlaksananya bimbingan kelompok dengan baik. Jika dinamika kelompok berkembang, hidup dan dinamis, maka akan terlaksanalah bimbingan kelompok yang baik dengan suasana hidup dan membangkitkan semangat anggota kelompok untuk melaksanakannya.

Untuk lebih efektifnya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok jumlah anggota juga sangat mempengaruhi, dan pada umumnya dilakukan di kelas. Menurut Gazda (dalam Tatiek Romlah, 1989:3), pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada umumnya dilakukan di kelas dengan jumlah anggota antara 10 orang atau paling banyak 15 orang. Pelaksanaan bimbingan kelompok juga dapat dilaksanakan dalam suatu ruangan yang memadai. Untuk terlaksananya kegiatan seperti adanya kursi, serta di dalamnya anggota bebas berekspresi untuk menampilkan bakat dan minat pada kegiatan penampilan bakat.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Tujuan dari layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995:178) adalah agar setiap peserta mampu berbicara di muka orang banyak, mampu mengeluarkan pendapat, ide, tanggapan, saran kepada orang banyak, belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya, mampu mengendalikan diri dan menahan emosi, dapat bertenggang rasa, menjadi akrab satu dengan yang lainnya, dan membahas topik-topik umum yang menjadi kepentingan bersama.

Selanjutnya Bennet (dalam Tatiek Romlah, 1989:14) mengemukakan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok adalah:

- a. Memberikan kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Tujuan itu dapat dicapai melalui kegiatan:

- 1). Bantuan dalam mengadakan orientasi sekolah baru dan dalam menggunakan kesempatan-kesempatan dan fasilitas yang diadakan oleh sekolah
- 2). Mempelajari masalah-masalah hubungan antar pribadi yang terjadi dalam kelompok.
- 3). Mempelajari secara kelompok masalah-masalah pertumbuhan dan perkembangan belajar menyesuaikan diri dalam kehidupan orang dewasa dan menetapkan pola hidup yang sehat.
- 4). Mempelajari secara kelompok dan menerapkan metode-metode pemahaman diri mengenai sikap, minat, kemampuan, kepribadian dan kecendrungan sifat serta penyesuaian pribadi dan sosial.
- 5). Mempelajari secara kelompok dan menerapkan metode belajar yang efisien.
- 6). Mempelajari secara kelompok dunia pekerjaan dan masalah-masalah penyesuaian serta kemajuan pekerjaan.
- 7). Bantuan secara kelompok untuk mempelajari bagaimana membuat rencana-rencana pekerjaan jangka pendek.
- 8). Bantuan secara kelompok tentang cara membuat rencana pendidikan jangka panjang.
- 9). Bantuan untuk mengembangkan patokan-patokan nilai dalam membuat berbagai pilihan dibidang kehidupan dan dalam mengembangkan filsafat hidup.

b. Memberikan Layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:

- 1). Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya
- 2). Menghilangkan ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai terhadap masalah yang ada.

c. Untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif dari pada melalui kegiatan bimbingan individual.

d. Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.

Selanjutnya dalam Buku III Seri Pemandu Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Sekolah Menengah Umum dijelaskan layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama Guru Pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan anggota masyarakat.

3. Bentuk Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan Bimbingan Kelompok dapat ditinjau dari dua jenis berdasarkan topik pembicaraan yaitu kelompok tugas dan kelompok bebas. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Syahril dan Riska Ahmad (1986:92) bahwa layanan bimbingan kelompok ada dua bentuk yaitu:

1. Kelompok tugas yaitu kelompok yang terbentuk berdasarkan adanya suatu tugas yang akan dibahas
2. Kelompok bebas yaitu bila anggota kelompok bersama pemimpin kelompok secara bersama-sama menetapkan topik yang akan dibahas.

Sejalan dengan hal di atas, Prayitno (1995:25) juga mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok ada dua bentuk yaitu:

- a. Kelompok bebas yaitu anggota kelompok bebas melakukan kegiatan kelompok tanpa penugasan tertentu, dan kehidupan kelompok itu memang tidak disiapkan sebelumnya. Perkembangan akan timbul di dalam kelompok itu nantinya yang akan menjadi isi dan mewarnai kehidupan kelompok itu lebih lanjut. Kelompok bebas memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk menentukan arah dan isi kehidupan kelompok itu.
- b. Kelompok tugas yaitu arah dan isi kegiatan kelompok ditetapkan terlebih dahulu. Pada dasarnya diberi tugas untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, baik pekerjaan itu ditugaskan oleh pihak luar kelompok maupun tumbuh dalam kelompok itu sendiri sebagai hasil dari kegiatan-kegiatan kelompok itu sebelumnya.

Pembagian kelompok atas dua bahagian ini (kelompok tugas dan kelompok bebas), di dalam kelompok harus terdapat hubungan yang dinamis untuk menghindarkan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan seperti sikap menang sendiri. Prayitno (1995:27) menyebutkan lima hal yang hendaknya diperhatikan dalam menilai apakah kehidupan sebuah kelompok adalah baik atau kurang baik, yaitu 1) saling hubungan yang dinamis antara anggota, 2) tujuan bersama, 3) hubungan antara besarnya kelompok dan sifat kegiatan kelompok, 4) itikad dan sikap terhadap orang lain, dan 5) kemampuan mandiri. Oleh karena itu, dalam kelompok bebas dapat menjadi kelompok tugas, hal ini sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai bersama.

Itikad dan sikap anggota kelompok sangat menentukan kehidupan kelompok. Itikad baik berarti tidak mau menang sendiri, tidak sekedar menanggapi atau menyerang pendapat orang lain, melainkan memberikan waktu anggota lain untuk mengemukakan pendapatnya.

4. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (1997:83) manfaat dan pentingnya bimbingan kelompok perlu mendapat penekanan yang seksama. Melalui bimbingan kelompok siswa:

- a. Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya. Pendapat mereka itu boleh jadi bermacam-macam, ada yang positif dan ada yang negatif.
- b. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan itu.
- c. Menimbulkan sikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan di dalam kelompok.
- d. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik.
- e. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula.

Lima manfaat di atas dapat ditempa melalui dinamika kelompok di bawah bimbingan Guru Pembimbing. Apabila manfaat tersebut dapat dikembangkan maka bimbingan kelompok akan sangat efektif bukan saja bagi

perkembangan pribadi, melainkan untuk kemaslahatan lingkungan dan masyarakat.

Selanjutnya manfaat bimbingan kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi (1994:444) adalah dapat mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yaitu:

- a. Berani berbicara di depan umum
- b. Dapat mengemukakan pendapat
- c. Dapat menanggapi pendapat orang lain
- d. Tenggang rasa dalam berbicara dan menghargai pendapat orang lain
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat bimbingan kelompok adalah; 1). diperolehnya informasi dan pemahaman baru dari topik bahasan dari berbagai aspek kehidupan, 2). upaya pengembangan diri atau pribadi, diantaranya berani berbicara di muka umum, berani menanggapi pendapat orang lain, berani mengemukakan pengalamannya, berani mengemukakan ide dan gagasan barunya, mampu bertenggang rasa dan berkembangnya minat, bakat yang dimilikinya.

B. Pengendalian Diri

Hal yang paling sulit dilakukan adalah mengalahkan musuh terbesar yaitu diri kita sendiri. Jika kita sudah dapat mengalahkan dan mengendalikan diri sendiri, berarti sudah mencapai tahap kecerdasan spritual yang tinggi. Mengalahkan dan mengendalikan diri sendiri bukanlah sebuah peristiwa, tetapi sebuah kebiasaan dan kedisiplinan yang harus dilakukan setiap hari.

Pengendalian diri atau “*self control*” berasal dari bahasa Yunani dari akar kata yang berarti menggenggam atau memegang erat. Menurut Roy Sembel

(2006) kata ini sesungguhnya menjelaskan orang yang bersedia mengenggam hidupnya dan mengendalikan seluruh bidang kehidupan yang membawanya kepada kesuksesan atau kegagalan.

1. Pengertian Pengendalian Diri (*Self Control*)

Pengendalian diri termasuk pengaturan diri, yaitu kemampuan-kemampuan untuk menahan gejolak perasaan dan dapat mengatur perasaan yang muncul kearah yang baik. Hurlock (1990) menyatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Selanjutnya Rasmini (2008:13) menyatakan pengendalian diri adalah bagaimana kemampuan seseorang mengelola emosi diri sendiri, memelihara norma kejujuran, bertanggung jawab atas tindakan diri pribadi dan mempunyai keluwesan dalam penyesuaian diri.

Emosi dapat mengendalikan diri manusia baik itu ke arah yang positif atau negatif, tinggal bagaimana manusia memilih mau menggunakan yang mana. Dalam bahasa agama manusia diberi kesempatan memilih salah satu jalan yaitu jalan kesesatan (*fujur*) atau jalan ketaqwaan (*Qs.As-Syam*). Orang yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri akan berfikir bagaimana agar tidak cepat panik dan gegabah dalam tindakan. Rasulullah SAW bersabda, “*Orang yang kuat bukanlah orang yang kuat dalam gulat, tetapi orang yang mampu menahan diri ketika marah*”.

Sabda Rasul tersebut dapat diartikan bahwa orang yang kuat adalah orang yang dapat mengendalikan diri saat marah, bukanlah orang yang berbadan besar sehingga mampu untuk bergulat.

Kazdin (1994) menambahkan bahwa kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan berasal dari luar.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri atau pengendalian diri adalah bagaimana individu mengendalikan dorongan-dorongan dalam dirinya ataupun luar dirinya yang mungkin merugikan bagi dirinya.

Menurut Chaplin (2001) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaannya untuk dijadikan acuan ketika ia bertindak atau mengambil suatu keputusan.

Membimbing diri sendiri tidak hanya secara fisik seperti membimbing diri supaya tidak suka memukul teman yang salah, tetapi juga membimbing diri secara psikis seperti tidak iri hati terhadap keberhasilan seseorang. Seperti yang di jelaskan Calhoun dan Acocella (1990), kontrol diri atau pengendalian diri adalah individu-individu sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Dimana kontrol diri ini penting untuk dikembangkan karena individu tidak hidup sendiri melainkan bagian dari kelompok masyarakat. Individu mempunyai kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan kebutuhannya sehingga agar tidak mengganggu dan melanggar

kenyamanan dan keselamatan orang lain, individu harus mengontrol perilakunya.

Individu merupakan bahagian dari anggota masyarakat yang secara hukum harus mentaati peraturan yang berlaku dalam masyarakat tersebut, dan juga menerapkan pengendalian diri terhadap aturan itu. Vedanta (dalam <http://saraswati.wordpress.com>) mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah menahan dan mengarahkan segala keinginan dan perasaan kita agar sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat. Pengendalian diri dianggap sumber mulia budi pekerti karena dapat membuat diri tenang, tidak terburu-buru, tergesa-gesa, dan ceroboh dalam melakukan segala sesuatu.

Jadi, jelaslah bahwa pengendalian diri mulai dari hal yang paling kecil di dalam diri sampai kepada hal yang paling besar di dalam masyarakat, dan negara.

2. Pengendalian diri Remaja

Masa remaja merupakan masa individu meninggalkan masa kanak-kanak dan mulai memasuki masa dewasa. Dalam periode ini individu banyak mengalami tantangan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri. Salah satu tantangan yang berasal dari luar dan dalam diri adalah kemampuan untuk mengawasi diri (*self-control*). William W. Wattenberg (dalam Soesilowindradini) menjelaskan apabila remaja biasa akan kemampuan dan dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya yang semula merupakan hal baru baginya, maka pengawasan dirinya dapat tepat dan dicapailah perkembangan yang baik.

Perkembangan remaja dapat dikatakan baik adalah apabila dapat memenuhi tugas perkembangan di masa remaja dengan baik pula. Menurut Elida Prayitno (2002:37) tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada atau sekitar periode tertentu dalam kehidupan individu, pencapaian tugas perkembangan yang sukses berperan penting untuk kebahagiaan remaja dan untuk mencapai tugas-tugas selanjutnya, sedangkan kegagalan pencapaian tugas perkembangan mengarah timbulnya ketidakbahagiaan dalam diri individu dan sulit untuk mencapai tugas perkembangan selanjutnya.

Hurlock (1973) mengemukakan salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja (Siswa Sekolah Menengah Pertama) adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam seperti hukuman yang dialami waktu anak-anak. Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi.

Diantara tugas perkembangan itu menurut Elida Prayitno (2002:37) adalah sebagai berikut:

1. Menguasai kemampuan membina hubungan baru dan lebih matang dengan sebaya yang sama atau berbeda jenis kelamin, kemampuan itu adalah kemampuan berfikir positif, empati, altruistik dan kontrol emosi. Kemampuan berpikir positif artinya kebiasaan berpikir bahwa teman sebayanya pada dasarnya baik dan suka menonjolkan aspek-aspek positif dari teman sebayanya. Remaja yang berpikir positif jauh dari tingkah laku berburuk sangka dan melihat sisi negatif teman sebayanya.

2. Menguasai kemampuan melaksanakan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin
3. Menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif
4. Mencapai kemerdekaan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Remaja yang mencapai tugas perkembangan ini mampu mengembangkan kasih sayang terhadap orang tua, perasaan hormat terhadap orang dewasa
5. Memiliki kemampuan untuk mandiri secara ekonomi. Remaja yang matang memiliki dorongan untuk mencari biaya hidup sendiri, mereka ingin berbuat sesuatu yang menghasilkan uang.
6. Memperoleh kemampuan untuk memilih dan mempersiapkan diri dalam karir
7. Mengembangkan keterampilan intelektual, dan konsep-konsep yang perlu untuk menjadi warga negara yang berkemampuan.
8. Memiliki keinginan untuk bertanggung jawab terhadap tingkah laku sosial, benar-benar menjunjung tinggi nilai-nilai sosial, dan bertingkah laku sosial yang manusiawi
9. Memiliki perangkat nilai dan sistem etika dalam bertingkah laku atau filsafat hidup.

Apabila dikaitkan dengan pengendalian diri, remaja yang matang dan mencapai tugas perkembangan dengan baik adalah remaja yang mampu mengendalikan diri dari emosi negatif dan memiliki kontrol diri yang baik. Menurut Elida Prayitno dan Erlamsyah (2002:62) menyatakan “emosi adalah

reaksi psikologis yang ditampilkan dalam bentuk tingkah laku gembira, bahagia, sedih, berani, takut, marah, muak, haru, sayang dan lain sebagainya”.

Emosi di ataslah yang sering ditampilkan remaja. Biehler (dalam sunarto dan B. Agung Hartono, 1994:131) mengemukakan ciri-ciri emosi pada masa remaja adalah sebagai berikut:

- a. Remaja sering melamun memikirkan masa depan dan banyak diantara mereka terlalu tinggi menafsirkan kemampuan mereka sendiri merasa berpeluang besar untuk memasuki pekerjaan dan memegang jabatan tertentu
- b. Remaja cenderung banyak murung dan tidak dapat diterka sebagian kemurungan akibat dari perubahan-perubahan biologis dalam hubungannya dengan kematangan seksual dan sebagian karena kebingungan dalam menghadapi apakah ia masih kanak-kanak atau sebagai orang dewasa
- c. Remaja mungkin bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri
- d. Ledakan kemarahan mungkin biasa terjadi, hal ini sering kali terjadi terjadi sebagai akibat dari kebingungan, ketegangan psikologis
- e. Seorang remaja cenderung tidak toleransi terhadap orang lain dan membenarkan pendapatnya sendiri yang disebabkan kurangnya rasa percaya diri
- f. Pemberontakan remaja merupakan pernyataan dari perubahan yang universal dari masa kanak-kanak ke dewasa
- g. Remaja mungkin bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri

Dilain sisi, Luela Cole (dalam Elida Prayitno dan Erlamsyah,2002:63) mengemukakan bahwa ada tiga jenis suasana emosi yang sangat menguasai remaja yaitu emosi marah, takut, dan cinta.

Suasana emosi marah, takut, kasar, cemas, murung dapat dilatih dan dibina kepada hal yang bersifat positif seperti sabar, berani lemah lembut dan sebagainya. Sesuai dengan pendapat Daniel Goleman (dalam Ary Ginanjar Agustian,2001:199), bila kemampuan murni kognitif relatif tidak berubah, kecakapan emosi dapat dipelajari kapan saja. Tidak peduli orang yang tidak

peka, pemalu, pemarah, kikuk atau sulit bergaul dengan orang lain, dengan motivasi dan usaha yang benar kita dapat mempelajari dan menguasai kecakapan emosi.

Jadi, dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok siswa dapat melatih pengendalian diri dan kecerdasan emosional dengan tidak menang sendiri dalam mengemukakan pendapat, tidak asal menyerang pendapat orang lain, menerima jika pendapat ditolak, tidak sekedar menanggapi pendapat anggota, dan mempunyai sikap tenggang rasa. Selain itu, dalam kegiatan bimbingan kelompok siswa dilatih untuk bersikap dan bertingkah laku sesuai dengan norma kehidupan.

3. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

a. Jenis Kontrol diri

Block dan Block (dalam Lazarus,1976) menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

b. Aspek Kontrol Diri

Averill (2000) menyebut kontrol diri dengan kontrol personal, yang terdiri dari tiga aspek, yaitu:

(1) *Behavioral control*

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

Di dalam bimbingan kelompok, siswa dapat menerapkan *behavioral control* yaitu mengontrol perilaku marah saat berkomunikasi ataupun mengontrol amarah saat teman iseng pada waktu yang tidak tepat.

(2) *Cognitive control*

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian

berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif

Cognitif kontrol pada layanan bimbingan kelompok adalah siswa dapat membuat pertimbangan tertentu setelah suatu informasi didapatkan, barulah siswa dapat mengambil suatu keputusan dengan memperhatikan segi-segi positif dan dilakukan secara subjektif. Apabila salah seorang anggota kelompok mengemukakan pendapat, maka individu yang memiliki kontrol kognitif akan mempertimbangkan pendapat tersebut, barulah mengemukakan pendapatnya.

(3) *Decisional control*

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini atau disetujuinya.

Dari uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri digunakan aspek-aspek sebagai berikut:

- 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

Aspek pengendalian diri di ataslah yang terdapat dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Hurlock (1990) mengemukakan bahwa secara garis besar, faktor yang mempengaruhi kontrol diri ada dua macam, yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana faktor eksternal salah satunya terdapat dalam keluarga, dan faktor internal adalah usia.

Keluarga termasuk di dalamnya ayah, ibu, dan saudara merupakan hal terdekat yang berada di luar diri individu. Menurut McCord dan McCord (1995), orang tua dalam hal ini menempati posisi penting dan sangat menentukan pembentukan kepribadian anak. Dengan kata lain, baik buruknya anak ditentukan oleh cara atau perilaku orang tua.

Seiring dengan pendapat di atas, Newman dan Herliana,dkk (2004) menjelaskan faktor internal yang turut andil dalam kemampuan mengontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Hal ini juga dapat diartikan semakin dewasa seseorang semakin baik pengendalian dirinya.

5. Ciri-ciri Individu yang Mengendalikan Diri

Untuk mengetahui seseorang mengendalikan diri banyak sisi yang dapat dilihat, baik dari cara bicara dan bertingkah laku. Vedanta (dalam <http://saraswati.wordpress.com>) menjelaskan ciri-ciri orang yang menunjukkan bahwa seseorang mampu mengendalikan diri adalah tidak marah-marah, mudah terpancing kemarahan orang lain, sabar dan teliti dalam melakukan pekerjaan sehingga hasilnya baik, tenang dalam menghadapi masalah kehidupan, tidak tergesa-gesa, tidak lupa diri jika disanjung, tidak berputus

asa jika dalam masalah, serta tidak mudah terpengaruh oleh ajakan teman-teman yang membahayakan diri dan orang lain.

Berdasarkan pembahasan penelitian pengendalian diri yang dibahas adalah ketika mengemukakan pendapat, menanggapi pendapat, menerima feed back dan bersikap serta berperilaku adapun ciri-ciri individu yang mengendalikan diri dari aspek di atas adalah:

1. Ketika Mengemukakan dan Menanggapi Pendapat

Tujuan utama berbicara mengemukakan pendapat adalah untuk berkomunikasi agar dapat menyampaikan informasi dengan efektif, seseorang harus berani, tidak gugup dan tidak malu berbicara. Sebagian besar siswa tidak mampu mengemukakan pendapat karena ada perasaan takut salah berbicara.

Larry King dan Bill Gilbert (2005:1)

Berbicara mengemukakan pendapat itu seperti bermain golf, mengendarai mobil, atau mengelola toko, semakin sering melakukannya, semakin mahir anda jadinya dan semakin senang anda melakukannya. Tetapi harus tahu dasar-dasarnya terlebih dahulu.

Keberanian dalam mengemukakan pendapat bisa membuat seseorang dikagumi orang lain dan berhasil dalam memimpin organisasi. Sesuai dengan pendapat Larry King dan Bill Gilbert (2005:33) untuk memulai percakapan, setiap orang punya pendapat, biasanya berbeda-beda dan semuanya sah-sah saja, terkadang pernyataan ini menjadi satu-satunya topik pembicaraan. Pernyataan yang dapat memancing pendapat, sangat efektif untuk memulai percakapan dalam lingkungan sosial untuk memecahkan keheningan.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan pengendalian diri dalam mengemukakan pendapat berupa berani berbicara di depan umum, mengendalikan rasa takut, cemas. Karena setiap orang memang mempunyai pendapat yang berbeda.

Selain itu Prayitno (1995:27) mengemukakan bahwa suasana perasaan juga berkembang dalam bimbingan kelompok, yaitu dapat mengendalikan rasa diterima, ditolak, berani, takut, cinta dan benci. Dalam mengemukakan pendapat individu harus dapat mengendalikan rasa takut, serta rasa ditolak oleh anggota kelompok.

2. *Ketika Menerima **Feed Back***

Apabila setiap orang dapat mengemukakan pendapat, akan mampu menanggapi dan menerima umpan balik dari pendapatnya tersebut.

Maidar G.Arsjad dan Mukti U.S (1993:21) mengemukakan:

Dalam menyampaikan isi pembicaraan, seorang pembicara hendaknya memiliki sikap terbuka, dalam arti dapat menerima pendapat pihak lain, bersedia menerima kritik, bersedia mengubah pendapatnya kalau ternyata keliru. Namun tidak berarti si pembicara begitu saja mengikuti pendapat orang lain dan mengubah pendapatnya, tetapi ia harus mampu mempertahankan pendapatnya dan meyakinkan orang lain.

Jadi, pengendalian diri yang dimaksud dalam menerima respon adalah mempunyai sikap terbuka menerima pendapat orang lain, bersedia menerima kritik dengan sabar dan tidak marah-marah serta diiringi dengan intonasi yang tenang, bersedia mengubah pendapatnya apabila ternyata keliru dengan mempertahankan serta meyakinkan orang lain dengan baik atas pendapatnya.

Selanjutnya Ida Bagus (dalam <http://bagusweda.wordpress.com>) mengemukakan hal penting yang dilakukan dalam pengendalian diri, adapun tiga langkah tersebut adalah:

a. Berpikir positif

Berpikir positif adalah pengendalian pikiran dalam memandang suatu masalah dari berbagai sudut untuk mendapatkan nilai-nilai positif, sehingga menghasilkan cara pikir positif

Pikiran positif adalah pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian atau karakter. Ini juga berarti bahwa kita bisa menjadi pribadi yang lebih matang, berani menghadapi tantangan, melakukan hal-hal hebat.

Fajar Tobing (2006) mengemukakan ciri-ciri orang yang berpikir positif, diantaranya melihat masalah sebagai tantangan, menikmati hidup, pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide, mengenyahkan pikiran negatif, mensyukuri apa yang dimiliki, tidak mendengarkan gosip yang tidak menentu, tidak membuat alasan, menggunakan bahasa positif, menggunakan bahasa tubuh yang positif dan peduli pada citra diri.

- b. Berkata positif, adalah belajar pengendalian diri melalui ucapan-ucapan yang menyenangkan didengar orang lain dengan tutur bahasa yang sopan dan santun.
- c. Bertindak positif, adalah pengendalian diri dengan melakukan tindakan-tindakan yang baik, dan sesuai dengan norma dalam masyarakat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri itu mencakup tiga bahagian yaitu dalam berpikir, berkata dan bertindak.

3. *Pengendalian Diri dalam Bersikap dan Bertingkah Laku*

Pengendalian diri merupakan suatu keinginan dan kemampuan dalam menggapai kehidupan yang selaras, serasi dan seimbang pada hak dan kewajibannya. Dalam kehidupan bermasyarakat sehari-hari terdapat nilai dan norma yang berlaku secara umum serta harus kita hormati dan jalankan sebagai warga masyarakat yang baik. Demikian juga sebagai siswa, baik dalam keluarga, masyarakat, dan sekolah harus mentaati peraturan yang ada.

Godam (2008) menyatakan bahwa sikap dan perilaku pengendalian diri dapat dibina di dalam keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekolah atau kampus. Contoh sikap dan perilaku pengendalian diri tersebut adalah:

1. Dalam Keluarga
 - a. Hidup sederhana dan tidak suka pamer harta kekayaan dan kelebihannya
 - b. Tidak mengganggu ketentraman anggota keluarga lain
 - c. Tunduk dan taat terhadap aturan serta perintah orang tua
2. Dalam Masyarakat
 - a. Mencari sahabat sebanyak-banyaknya dan membenci permusuhan
 - b. Saling menghormati dan menghargai orang lain
 - c. Mengutamakan kepentingan bersama daripada kepentingan pribadi
 - d. Mengikuti segala aturan yang berlaku dalam masyarakat

3. Dalam lingkungan Sekolah

- a. Patuh dan taat pada peraturan di sekolah
- b. Menghormati dan menghargai teman, guru, dan personil sekolah lainnya
- c. Berani mengatakan tidak pada ajakan dan paksaan tawuran pelajar
- d. Hidup penuh kesederhanaan, tidak sombong dan gengsian

Berdasarkan penjelasan di atas, contoh sikap dan perilaku pengendalian diri di sekolah khususnya siswa harus patuh dan taat pada peraturan sekolah. Selain itu, menghormati dan menghargai teman dapat berupa menghormati dan menghargai pendapat teman, serta memberikan pendapat dengan tidak menyakiti hati teman.

C. Keterkaitan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pengendalian Diri

Bimbingan kelompok mengembangkan kedirian dan hubungan dengan orang lain. Istilah dasar yang sering dipakai adalah pengendalian diri, tenggang rasa, atau tepo saliro. Menurut Prayitno (1995:24) layanan bimbingan kelompok menjadi tempat pengembangan sikap, keterampilan dan keberanian sosial yang bertenggang rasa. Pelampiasan pribadi yang mau menang sendiri, benar sendiri, atau kuat sendiri tidak boleh berkembang dalam bimbingan kelompok.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri dalam mengemukakan pendapat, menanggapi pendapat, serta menerima *feed back* adalah tidak mau menang sendiri, benar sendiri atau kuat sendiri terhadap apa yang dikemukakannya.

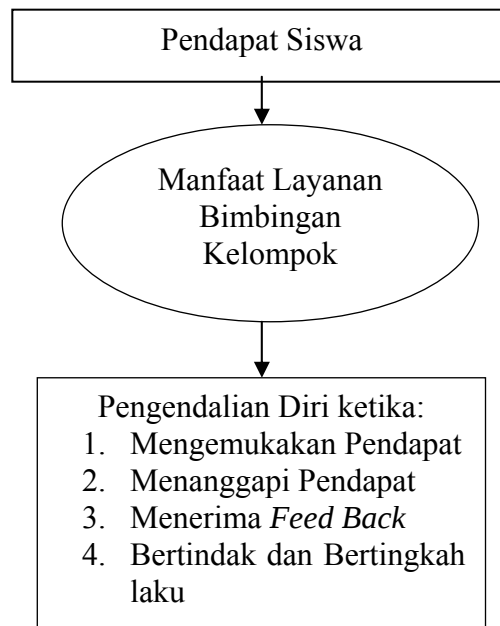
Prayitno (1995:29) menjelaskan bahwa itikad baik dalam kelompok adalah tidak mau menang sendiri, tidak sekedar menanggapi dan menyerang pendapat orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas, dalam menanggapi pendapat tidak boleh menang sendiri, asal menanggapi pendapat, serta menyerang pendapat orang lain. Pengendalian diri terhadap hal tersebut sangat dibutuhkan dan diharapkan berkembang dalam layanan bimbingan kelompok.

Sebagaimana dikatakan Fruhlich (dalam Prayitno 1995) Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok sama-sama menggunakan interaksi kelompok dalam memfasilitasi proses pemahaman dan penerimaan diri masing-masing anggota kelompok. Oleh sebab itu, diperlukan iklim saling menerima antar anggota kelompok yang sekaligus merupakan proses melatih pengendalian diri dan pengelolaan emosi yang lebih matang. Sebagai contoh siswa dapat mengemukakan pendapat dengan baik, dan menanggapi pendapat teman dengan baik juga.

Jadi dapat disimpulkan, layanan bimbingan kelompok dalam bimbingan dan konseling dapat melatih siswa untuk mengembangkan kediriannya. Khususnya pengendalian diri dalam mengemukakan pendapat, menanggapi pendapat dan menerima *feed back* dari anggota.

D. Kerangka Konseptual



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan mengenai pendapat siswa tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat, menanggapi pendapat, menerima kritikan dan bersikap serta berperilaku dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Layanan Bimbingan Kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat.
2. Layanan Bimbingan Kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika menanggapi pendapat.
3. Layanan Bimbingan Kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika menerima kritikan (*feed back*).
4. Layanan Bimbingan Kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika bersikap dan berperilaku

B. Saran

Berdasarkan simpulan dari penelitian, diajukan saran yaitu:

1. Bagi siswa yang belum merasakan manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat, hendaknya sungguh-sungguh melatih pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok.
2. Bagi siswa yang belum merasakan manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika menanggapi pendapat, hendaknya

sungguh-sungguh melatih pengendalian diri ketika menanggapi pendapat dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok.

3. Bagi siswa yang belum merasakan manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika menerima respon, hendaknya sungguh-sungguh melatih pengendalian diri ketika menerima respon terhadap pendapatnya dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok.
4. Bagi siswa yang belum merasakan manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika bersikap dan berperilaku, hendaknya melatih mengendalikan diri baik dalam keluarga serta masyarakat umumnya.
5. Selain itu, Guru Pembimbing juga dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan terhadap materi-materi yang berkaitan dengan pengendalian diri.

KEPUSTAKAAN

- Abu Farhan. 2006. "*Pengendalian Diri*". <http://www.google.com>, diakses 18 Maret 2009 pukul 14.15 WIB
- A. Muri Yusuf. 1997. *Metode Penelitian*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Ary Ginanjar Agustian. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spritual*. Jakarta: Arga
- Averill. 2000. "*e-book control diri*". <http://www.google.com>, diakses 16 April 2009 pukul 15.30 WIB
- Calhoun dan Acocella. 1990. "*Pengertian Kontrol diri*". <http://www.google.com>, diakses 16 April 2009 pukul 15.00 WIB
- Dewa Ketut Sukardi. 1994. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Bina Aksara
- Elida Prayitno dan Erlamsyah. 2002. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Fajar Tobing. 2006. "*Ciri-ciri Orang Berpikir Positif*". <http://www.google.com>, diakses 22 Juni 2009 pukul 15.30 WIB
- Godam. 2008. "*Pengendalian diri Pada Mata Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan*". <http://www.google.com>, diakses 16 April 2009 pukul 16.00 WIB
- Goleman Daniel. 1999. *Emotoinal Intelegence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Hurlock. 1990. "*Self Control*". <http://www.google.com>, diakses 16 April 2009 pukul 14.20 WIB
- _____. 1973. "*Faktor yang mempengaruhi kontrol diri*". <http://www.google.com>, diakses 16 April pukul 14.20 WIB
- I. Djumhur dan Mohd. Surya. 1975. *Bimbingan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV. Ilmu
- Ida Bagusweda. 2009. "*Hal Penting Pengendalian Diri*". <http://bagusweda.wordpress.com>, diakses 22 Juni 2009 pukul 18.30 WIB
- J.P Chaplin. 2001. "*Pengertian Kontrol diri*". <http://www.google.com>, diakses 16 April 2009 pukul 15.00 WIB