

# **BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK MODELING UNTUK MENINGKATKAN SELF CONTROL**

**(Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2014/2015)**

Oleh:

Mulyani<sup>1</sup> dan Syamsu Yusuf L. N.<sup>2</sup>

Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Pendidikan Indonesia

(Email: [ndhawijaya20@gmail.com](mailto:ndhawijaya20@gmail.com))

## **ABSTRAK**

Penelitian dilatarbelakangi oleh fenomena di kalangan remaja yang banyak menunjukkan perilaku menyimpang. Remaja mulai kesulitan untuk membedakan tingkah laku yang sesuai norma dengan tingkah laku yang melanggar norma karena rendahnya kontrol diri yang dimiliki. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran umum *self control* peserta didik kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016 sebagai dasar untuk mengembangkan rancangan hipotetik bimbingan kelompok teknik *modeling* untuk meningkatkan *self control*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang melibatkan 346 peserta didik kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016 sebagai sampel penelitian. Temuan penelitian menunjukkan: (1) *self control* peserta didik secara umum berada pada kategori cukup memadai, namun terdapat beberapa peserta didik yang berada pada kategori belum memadai; (2) untuk meningkatkan *self control*, peserta didik pada kategori belum memadai perlu mendapat layanan bimbingan kelompok teknik *modeling* yang sudah dinyatakan layak oleh pakar dan praktisi; (3) rancangan layanan difokuskan untuk meningkatkan *self control* peserta didik melalui materi mengatur perilaku oleh dirinya sendiri secara positif, mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan, dan memilih suatu tindakan berdasarkan apa yang diyakini dan disetujuinya ketika ada kesempatan. Hasil rancangan intervensi yang telah disusun, dapat digunakan secara aplikatif oleh Guru Bimbingan dan Konseling serta menjadi bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya.

**Kata kunci:** *bimbingan kelompok, modeling, self control*

---

1 Peneliti Penanggung Jawab

2 Pembimbing

# ***Hypothetic Design of Group Guidance with Modeling Technique to Improve their Self Control***

***(A Descriptive Study of the Eleventh Grade Students of SMK Sangkuriang 1 Cimahi  
Academic Year 2015/2016)***

by:

Mulyani<sup>1</sup> dan Syamsu Yusuf L. N.<sup>2</sup>

Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Pendidikan Indonesia

(Email: ndhawijaya20@gmail.com)

## **ABSTRACT**

*This research is held by the phenomenon among teenagers much showed deviate behavior. Teenagers often face the difficulty to distinguish behaviors that conforming to a norm and behaviors which are against a norm due to low self control owned. The aim of this research is to know that self control of the eleventh grade students of SMK Sangkuriang 1 Cimahi Academic Year 2015/2016 as a guidance to develop hypothetic design of group guidance with modeling technique to improve their self control. The researcher used quantitative approach by using descriptive method with 346 of the eleventh grade students of SMK Sangkuriang 1 Cimahi Academic Year 2015/2016 as research sampling. The interpretation result states that: (1) in general, student's self control are in adequate category, but there are some students who are inadequate category; (2) to improve their self control, students inadequate category should receive group counselling treatment with modelling technique that has been stated by the experts of practitioner legally. The treatment is focused to improve student's self control through the material by controlling their behavior positively, anticipating unpleasant circumstances, and choose an action based on what is believed and approved when the opportunity arises. The results of intervention that had been developed, can be used in applicative by the Guidance and Counseling Teachers and become the next reference to the researchers.*

**Keywords:** *group guidance, modeling, self control*

---

<sup>1</sup> Corresponding Research

<sup>2</sup> Guidance

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju dewasa. Pada usia remaja seorang individu mengalami banyak perubahan terkait struktur jiwa yang ditunjukkan melalui perubahan perilaku. Menurut Mappiare (Hurlock, 1990) remaja mulai bersikap kritis dan tidak mau begitu saja menerima pendapat dan perintah orang lain. Sikap tersebut menunjukkan remaja ingin memiliki otonomi terhadap perilakunya namun mereka belum memiliki kontrol diri yang kuat.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990) *self control* diperlukan oleh individu dengan dua alasan. Pertama alasan sosial, individu tidak hidup sendiri tetapi hidup dalam kelompok masyarakat. Individu harus dapat mengontrol perilakunya dalam kehidupan bermasyarakat agar tidak mengganggu kenyamanan dan keamanan orang lain. Alasan yang kedua yakni alasan personal, individu harus mampu mengontrol dorongan-dorongan yang muncul dari dalam dirinya sendiri agar dapat menyusun standar yang lebih tinggi untuk dirinya terkait hal-hal yang diinginkan dari kebudayaannya. Dengan dua alasan yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella, setiap individu memerlukan *self control* dalam menjalani kehidupannya agar mampu mengontrol perilakunya untuk dapat menjalin hubungan yang harmonis baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

Fenomena yang menggambarkan pelanggaran aturan dan perilaku menyimpang pada remaja terjadi akhir-akhir ini. Pelanggaran dan penyimpangan mengganggu keharmonisan hubungan yang dibangun oleh remaja baik dengan diri ataupun lingkungannya. Pada berbagai media cetak maupun elektronik, hampir setiap harinya menerbitkan berita tentang perilaku menyimpang remaja

seperti, penggunaan narkoba, *free sex*, tawuran, pesta minuman keras, dan geng motor. Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional serta Komnas Perlindungan Anak hingga tahun 2014 menunjukkan tingginya perilaku menyimpang siswa SMP seperti *free sex*, menonton film porno, dan aborsi (bkkbn.go.id).

Di awal bulan Januari 2015 tawuran antar pelajar kembali terjadi di Depok yang mengakibatkan seorang pelajar SMK mengalami luka bacok di telapak tangan kirinya (tribunnews.com). Perilaku menyimpang pada remaja sudah sangat memprihatinkan. Diasumsikan terjadi karena para remaja memiliki kontrol diri yang lemah, cenderung mengikuti dorongan-dorongan yang ada pada dirinya untuk mendapatkan kepuasan dan kesenangan sesaat tanpa memikirkan dampak negatif yang akan terjadi yang tentunya akan merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Maka dari itu, kontrol diri sangat diperlukan remaja untuk dapat mengontrol perilakunya.

Hasil studi pendahuluan di SMK Sangkuriang 1 Cimahi menunjukkan bahwa pelanggaran peserta didik sudah mengarah pada perilaku menyimpang seperti merokok di sekolah, meminum minuman keras, dan menyimpan video porno. Pelanggaran yang dilakukan siswa meresahkan berbagai pihak dan bertentangan dengan nilai dan norma yang berlaku di masyarakat. Hal ini menjadi sorotan penting bagi guru bimbingan dan konseling karena bimbingan dan konseling merupakan bagian integral pendidikan di sekolah yang berupaya memfasilitasi perkembangan kompetensi peserta didik, salah satunya adalah peserta didik mampu berperilaku atas dasar keputusan yang mempertimbangkan aspek-aspek etis atau norma yang berlaku di masyarakat (Depdiknas, 2008).

Nama Mulyani, 2016

**RANCANGAN HIPOTETIK**

**BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK MODELING UNTUK MENINGKATKAN SELF CONTROL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Salah satu strategi bimbingan yang dapat memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan dirinya dalam menciptakan tingkah laku baru yang positif yakni strategi bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok mengupayakan perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung, melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri suatu pendekatan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok (Winkel, 2004, hlm. 543).

Bimbingan kelompok sebagai suatu strategi layanan perlu dilengkapi dengan teknik yang tepat untuk mengembangkan *self control*. Salah satu teknik yang dapat digunakan yakni teknik *modeling*. Martin & Pear (2002) menyebutkan salah satu teknik yang dapat digunakan dalam program *self control* adalah *modeling*. Bimbingan kelompok teknik *modeling* sudah banyak digunakan dalam berbagai penelitian. Beberapa penelitian mengungkap bahwa bimbingan kelompok teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan self esteem, konsep diri, dan kedisiplinan peserta didik (Fajrin, 2013; Subardi, 2013; Roshita, 2014).

Berdasarkan kajian yang telah dipaparkan, diasumsikan *self control* peserta didik dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan kelompok teknik *modeling*. *Self control* merupakan kompetensi yang sangat dibutuhkan oleh peserta didik dalam menjalani kehidupannya. Perlu upaya untuk mengembangkan *self control* peserta didik. Mengingat begitu pentingnya kompetensi *self control* dimiliki oleh peserta didik, penelitian bertujuan merumuskan layanan bimbingan kelompok teknik *modeling* untuk meningkatkan *self control* peserta didik.

## KONSEP SELF CONTROL

*Self control* atau kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, konstruktif, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya. *Self control* yang berkembang dengan baik pada diri individu akan membantu individu untuk menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial. Tangney, dkk (2004, hlm. 271) menyatakan bahwa “*Central to our concept of self control is the ability to override or change one’s inner responses, as well as to interrupt undesired behavioral tendencies and refrain from acting on them*”. Pusat dari konsep pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang.

Goldfried dan Merbaum (Muharsih, 2008, hlm. 16) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Tingkah laku individu ditentukan oleh dua variabel yakni variabel internal dan variabel eksternal. Sekuat apapun stimulus dan penguat eksternal, perilaku individu masih bisa dirubah melalui proses kontrol diri (Skinner dalam Alwisol, 2009). Artinya meskipun kondisi eksternal sangat mempengaruhi, dengan kemampuan kontrol diri individu dapat memilih perilaku mana yang akan ditampilkan.

## Individu dengan Karakteristik Self Control

Individu yang memiliki *self control* yang baik akan menunjukkan karakteristik khusus dalam merespon segala hal yang menghampirinya. Logue (1995) menyebutkan gambaran individu yang menggunakan *self control* yakni:

- a. Tetap bertahan mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan. Individu akan tekun terhadap tugas yang dikerjakannya walaupun ia merasa kesulitan karena adanya hambatan baik dari dalam maupun dari luar dirinya.
- b. Dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada. Kecenderungan individu dalam menaati aturan dan norma yang berlaku mencerminkan kemampuannya dalam mengendalikan diri meskipun sebenarnya individu ingin melanggar aturan dan norma tersebut.
- c. Tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi kemarahan (mampu mengendalikan emosi negatif). Kemampuan merespon stimulus dengan emosi positif membantu individu untuk terbiasa mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai harapan lingkungan.
- d. Toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan yang besar.

### **Aspek-Aspek Self Control**

Aspek-aspek *self control* biasa digunakan untuk mengukur *self control* individu. Averill (1973, hlm. 287) menjelaskan, terdapat tiga aspek *self control* yakni *behavioral control*, *cognitif control*, dan *decisional control*.

- a. *Behavioral Control*, merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri pada suatu

keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dirinci menjadi dua komponen yakni kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi perilaku (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu dalam menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan, apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan sumber eksternal. Sedangkan kemampuan memodifikasi perilaku merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi oleh individu.

- b. *Cognitif Control*, diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian kedalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang dihadapi. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yakni memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai 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.

c. *Decisional Control*, merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri akan sangat berfungsi dalam menentukan pilihan, baik dengan adanya suatu kesempatan maupun kebebasan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

### **Self Control pada Remaja**

Pelanggaran norma yang seringkali dilakukan oleh remaja, merupakan cerminan kegagalan remaja dalam mengembangkan *self control*. Logue (1995, hlm. 36) mengemukakan, anak-anak cenderung impulsif dan remaja relatif menunjukkan lebih mampu mengendalikan diri. Seiring perkembangan usianya, remaja seharusnya mampu mengendalikan diri dengan baik. Remaja dengan tingkat kontrol diri tinggi semestinya mampu mengontrol stimulus eksternal yang dapat mempengaruhi tingkah laku. Fox & Calkins (2003) menyatakan, kontrol diri pada remaja merupakan kapasitas dalam diri yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku.

Menurut Piaget kemampuan kognitif pada remaja telah mencapai tahap pelaksanaan operasional formal (Hurlock, 1997, hlm. 189). Pada tahap operasional formal remaja mampu memutuskan, menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya.

Kemampuan pengendalian diri pada remaja berkembang seiring dengan kematangan emosi yang dimiliki oleh remaja. Remaja dikatakan matang emosinya ketika remaja tidak meledakkan

emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu pada saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosi dengan cara-cara yang dapat diterima (Hurlock, 1997, hlm. 213). Remaja memerlukan kemampuan mengontrol diri yang kuat dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya agar perilaku yang ditampilkan dapat diterima secara positif.

### **BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK MODELING**

Strategi bimbingan kelompok telah banyak digunakan untuk meningkatkan kompetensi pribadi individu. Bimbingan kelompok dengan pengorganisasian yang baik dan aktifitas serta latihan yang terstruktur telah membantu meningkatkan kebermanfaatan diri anggotanya (Villalba, 2003 dalam Gladding, 2012, hlm. 11). Kompetensi pribadi yang perlu dimiliki peserta didik salah satunya adalah kemampuan mengendalikan diri agar peserta didik dapat berinteraksi dengan diri dan lingkungannya secara konstruktif. Kemampuan pengendalian diri (*self control*) dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok. Logue (1995, hlm. 60) menyatakan “...we may perceive the need for an increase in self control as being greatest in this group”.

Menurut Gladding (2012, hlm. 84) ada empat tahapan utama dalam pengembangan kelompok yakni *forming*, *transition*, *performing*, dan *termination*. Keempat tahapan tersebut diaplikasikan dalam bimbingan kelompok.

#### **a. *Forming* (Tahap Pembentukan)**

Pada tahap pembentukan kelompok, beberapa hal yang perlu diperhatikan yakni: 1) pengembangan pemikiran agar kelompok berjalan sukses; 2) tugas-tugas pembentukan kelompok; 3) potensi masalah pembentukan kelompok; 4) prosedur

pembentukan kelompok; 5) pemilihan anggota dan pemimpin kelompok.

b. *Transition* (Tahap Transisi)

Tahap transisi merupakan tahap peralihan dari awal kegiatan bimbingan kelompok menuju kegiatan bimbingan kelompok yang sesungguhnya. Tahap transisi dimulai dengan *storming*, dimana setiap anggota kelompok mulai bersaing untuk mendapat tempat di dalam kelompok (Gladding, 2012, hlm. 107). Pada tahap ini kelompok berusaha menangani konflik yang dihadapi melalui norma-norma kelompok yang disepakati.

c. *Performing* (Tahap Kerja)

Tahap kerja merupakan tahapan inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Menurut Gladding (2012, hlm. 127) pada tahap *performing*, anggota kelompok mulai fokus pada peningkatan diri atau pencapaian individu secara spesifik dan pencapaian tujuan-tujuan kelompok. Pencapaian tersebut dapat diraih dengan cara memberi harapan pada sesama anggota dan *role playing*.

d. *Termination* (Tahap Pengakhiran)

Wagenheim & Gemmill (1994) menyebutkan kegiatan utama anggota kelompok pada tahap pengakhiran, adalah (a) merefleksikan pengalaman masa lalu mereka; (b) proses ingatan; (c) mengevaluasi apa yang telah dipelajari; (d) mengakui perasaan ambivalen, (e) melakukan pengambilan keputusan kognitif (Gladding, 2012, hlm. 146).

Bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self control* perlu dilengkapi teknik yang tepat agar layanan dapat dilaksanakan secara fokus dan

sesuai dengan kebutuhan. *Modeling* merupakan teknik yang dapat diterapkan untuk meningkatkan *self control* peserta didik. Martin & Pear (2002, hlm. 325) menyebutkan teknik yang dapat digunakan dalam program *self control* yakni *instructions*, *modeling*, dan *physical guidance*.

Pada dasarnya, individu memiliki kemampuan untuk meniru perilaku orang lain. Individu belajar melalui observasi model. Belajar melalui observasi jauh lebih efisien dibanding belajar melalui pengalaman langsung. Melalui observasi, individu dapat memperoleh respon yang tidak terhingga banyaknya, yang mungkin diikuti dengan hubungan atau penguatan.

Teori belajar sosial menjelaskan perilaku manusia dalam bentuk interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara kognitif, perilaku, dan pengaruh lingkungan. Belajar melalui *modeling* mencakup penambahan dan pencarian perilaku yang diamati, untuk kemudian melakukan generalisasi dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Oleh sebab itu, Bandura menjelaskan *modeling* melibatkan proses kognitif karena tidak hanya meniru akan tetapi lebih untuk menyesuaikan diri dengan tindakan orang lain karena sudah melibatkan representasi informasi secara simbolis dan menyimpannya untuk digunakan dimasa depan (Feist & Feist, 2008, hlm. 410).

Bandura (1997, hlm. 24) menjelaskan, terdapat empat proses penting agar belajar melalui modeling dapat terjadi, yakni *attentional process*, *retentional processes*, *production processes*, dan *motivation and reinforcement process*.

a. *Attentional process* (perhatian), pada tahap ini sebelum meniru orang lain perhatian pengamat harus dicurahkan seluruhnya kepada model. Perhatian ini dipengaruhi oleh asosiasi pengamat

dengan modelnya, sifat model yang atraktif, dan arti penting tingkah laku model yang diamati bagi pengamat.

- b. *Retentional processes* (representasi) tingkah laku yang akan ditiru harus disimbolisasikan dalam ingatan baik dalam bentuk verbal maupun dalam bentuk gambaran atau imajinasi. Representasi verbal memungkinkan pengamat mengevaluasi secara verbal tingkah laku yang diamati, dan menentukan mana yang dibuang dan mana yang akan coba dilakukan. Representasi imajinasi memungkinkan individu untuk melakukan latihan simbolik dalam pikiran tanpa benar-benar melakukannya secara fisik.
- c. *Production processes* (peniruan tingkah laku model), sesudah mengamati dengan penuh perhatian dan memasukkannya kedalam ingatan, individu lalu bertingkah laku. Mengubah dari gambaran fikiran menjadi tingkah laku menimbulkan kebutuhan evaluasi: “bagaimana melakukannya?”, “Apa yang harus dikerjakan?”, “Apakah sudah benar?”. Berkaitan dengan benar atau tidaknya seseorang melakukan peniruan terhadap model, lebih ditekankan pada hasil belajar melalui observasi, tidak dinilai berdasarkan kemiripan respon dengan tingkah laku yang ditiru tetapi lebih pada tujuan belajar dan efikasi dari pembelajaran.
- d. *Motivation and reinforcement process* (motivasi dan penguatan), belajar melalui pengamatan menjadi efektif jika pembelajar memiliki motivasi yang tinggi untuk dapat melakukan tingkah laku modelnya. Observasi mungkin memudahkan orang untuk menguasai tingkah laku tertentu,

tetapi jika tidak ada motivasi proses belajar akan sulit terjadi. Imitasi lebih kuat terjadi pada tingkah laku model yang diganjar daripada tingkah laku yang dihukum. Imitasi tetap terjadi walaupun model tidak diganjar, sepanjang pengamat melihat model mendapatkan ciri-ciri positif yang menjadi tanda dari gaya hidup yang berhasil, sehingga diyakini model umumnya akan diganjar.

Intervensi teknik *modeling* terdiri dari dua bentuk, yaitu *live modeling* dan *symbolic modeling*. Kedua model ini dapat digunakan sebagai intervensi kepada peserta didik untuk meningkatkan pengendalian diri (*self control*) dengan memperhatikan dan mempelajari model baik dalam bentuk *live modeling* maupun *symbolic modeling* (Bandura, 1997, hlm. 93).

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang dipilih dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik sampling jenuh. Jumlah peserta didik yang menjadi sampel penelitian yakni sebanyak 346 peserta didik.

Instrumen yang digunakan untuk meneliti *self control* dirumuskan oleh peneliti dari aspek *self control* Averill (1973) yang mencakup tiga aspek yakni *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*.

Skala yang digunakan dalam instrumen adalah skala likert. Pengolah data penelitian menggunakan statistik non parametrik, karena data berbentuk ordinal. Pengolahan data dilakukan dengan menghitung rerata skor peserta didik untuk dikonversi kedalam kategori yang telah ditentukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penghitungan tingkat *self control* peserta didik dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS for Windows 20*, menggunakan statistik non-parametrik. Adapun hasil penghitungan tingkat *self control* peserta didik kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi disajikan dalam tabel gambaran umum sebagai berikut.

**Tabel 4.4.**  
**Gambaran Umum Self Control**

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Memadai	0	0
Belum Memadai	7	2.0
Cukup Memadai	242	69.9
Memadai	89	25.7
Sangat Memadai	8	2.3

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa tidak ada (0%) peserta didik yang berada pada kategori tidak memadai. Sebanyak 7 orang peserta didik (2.0%) berada pada kategori belum memadai, berarti terdapat 7 orang peserta didik yang belum memiliki kemampuan memadai untuk mengontrol perilaku, mengontrol kognisi, dan mengontrol keputusan

Kategori *self control* yang paling dominan yakni kategori cukup memadai, terdapat 242 (69.9%) peserta didik berada pada kategori cukup memadai. Artinya, sebagian besar peserta didik kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi telah memiliki kemampuan yang cukup memadai untuk mengontrol perilaku, mengontrol kognisi, dan mengontrol keputusan, namun masih harus terus ditingkatkan. Pada kategori cukup memadai, *self control* peserta didik dapat mengalami penurunan karena belum

secara ajeg kemampuan mengendalikan diri dimiliki secara utuh oleh peserta didik. Dalam kondisi demikian, peserta didik pada kategori cukup memadai perlu terus dibantu untuk meningkatkan *self control* agar perilaku yang ditampilkan mengarah pada perilaku yang konstruktif.

*Self control* peserta didik pada kategori memadai berjumlah 89 (25.7%) peserta didik. Artinya, sebanyak 89 orang peserta didik telah memiliki kemampuan yang memadai untuk mengontrol perilaku, mengontrol kognisi, dan mengontrol keputusan sehingga peserta didik akan mampu berperilaku secara konstruktif dalam berhubungan dengan diri maupun dengan lingkungannya.

Peserta didik dengan kategori *self control* sangat memadai berjumlah 8 (2.3%) orang peserta didik. Kedelapan peserta didik pada kategori ini telah memiliki kompetensi yang sangat memadai dalam mengontrol perilaku, mengontrol kognisi, dan mengontrol keputusan. Peserta didik memiliki kecenderungan untuk berperilaku konstruktif dan mampu menunda dorongan-dorongan negatif dalam dirinya.

Berdasarkan data yang telah diperoleh melalui penyebaran angket *self control*, diketahui gambaran umum *self control* peserta didik kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016 yang paling mendominasi yakni berada pada kategori cukup memadai menuju memadai. Peserta didik pada kategori ini memiliki kemampuan yang cukup baik pada hampir seluruh aspek *self control* yakni aspek mengontrol perilaku, mengontrol kognisi, dan mengontrol keputusan.

Pada aspek mengontrol perilaku, peserta didik mampu mengatur pelaksanaan dan mampu memodifikasi perilaku dengan baik. Dalam mengontrol kognisi, peserta didik mampu

memperoleh informasi untuk mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan, serta mampu melakukan penilaian terhadap suatu peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif. Peserta didik juga mampu mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini dan disetujui.

Menurut Harter (Muharsih, 2008, hlm. 15), proses pengendalian diri adalah bagaimana diri mengatur dan mengontrol perilaku dalam menjalani kehidupan sesuai dengan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku. Dengan memiliki kemampuan pengendalian diri yang memadai, peserta didik mampu mengatur dan mengontrol perilakunya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam berinteraksi dengan orang lain. *Self control* peserta didik pada kategori ini membantu peserta didik dalam menjalani kehidupannya ke arah konstruktif, namun peserta didik masih belum memiliki kemampuan mengendalikan diri secara ajeg.

Gambaran mengenai tingkat *self control* peserta didik kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri individu yakni usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin baik kemampuan dalam mengontrol diri (Newman dalam Ghufon, 2003, hlm. 40). Peserta didik usia remaja akhir memiliki kontrol diri yang lebih baik dibandingkan dengan remaja awal atau anak-anak.

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* peserta didik yakni lingkungan. Lingkungan yang paling berpengaruh terhadap pembentukan kontrol diri peserta didik adalah keluarga. Orang tua menjadi gerbang pertama bagi anak dalam belajar kemampuan mengontrol diri. Anak akan menilai dan

cenderung meniru respon orang tua terhadap suatu peristiwa atau stimulus yang tidak dikehendaki, apakah orang tua terbiasa menunjukkan kemampuan mengendalikan diri atau sebaliknya orang tua bersikap impulsif terhadap suatu stimulus.

Menurut Baumrind (1991, dalam Phythian, dkk., 2008, hlm. 74) bentuk tuntutan dan respon orang tua sangat penting dalam membentuk anak untuk berperilaku positif. Bentuk pengawasan, penerapan disiplin, perlakuan terhadap anak yang tidak memenuhi perintah, dukungan orang tua terhadap anak, penyesuaian dan persetujuan terhadap kebutuhan anak, akan membantu anak untuk memiliki kompetensi sosial, dan merupakan faktor penyebab memadainya *self control* anak. Tingkat *self control* peserta didik berada pada kategori cukup memadai menuju memadai, menunjukkan lingkungan keluarga peserta didik menerapkan pola pengasuhan yang cukup baik dalam memberikan pengajaran terhadap peserta didik untuk belajar kontrol diri.

Hasil penelitian Nasichah (Gufon, 2003, hlm. 40) menunjukkan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti dengan kemampuan remaja dalam mengendalikan diri. Orang tua yang menerapkan disiplin secara konsisten terhadap anak akan memberikan konsekuensi yang sesuai dengan perilaku yang ditampilkan anak. Anak akan mempertimbangkan setiap perilakunya berdasarkan ketentuan yang telah diterapkan oleh orang tua yang kemudian diinternalisasikan menjadi kontrol diri.

Faktor eksternal lain yang mempengaruhi kontrol diri peserta didik adalah lingkungan sekolah. SMK Sangkuriang 1 Cimahi menerapkan peraturan yang cukup ketat kepada peserta didik. Setiap pelanggaran yang

dilakukan peserta didik akan mendapat konsekuensi sesuai peraturan yang telah ditetapkan. Kondisi demikian, memotivasi peserta didik dalam menahan keinginannya untuk berperilaku melanggar aturan. Logue (1995) menyebutkan salah satu karakteristik individu yang mampu mengendalikan diri yakni individu dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada. Dengan berperilaku sesuai aturan yang telah ditetapkan oleh sekolah, peserta didik mengembangkan kemampuannya dalam mengendalikan diri.

Selain kemampuan mengendalikan diri dalam menaati peraturan sekolah, peserta didik juga dituntut untuk dapat mengendalikan diri dalam memenuhi tuntutan tugas-tugas sekolah, mengingat beban belajar peserta didik SMK lebih berbobot dengan adanya tugas praktik baik dari kelompok mata pelajaran normatif, adaptif, maupun produktif. Pengendalian diri peserta didik terus berkembang dan meningkat dengan berusaha memenuhi tuntutan tugas yang diberikan guru, seperti yang dikemukakan Logue (1995) bahwa individu yang mampu mengendalikan diri dapat bertahan mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan.

### **Tahapan Intervensi Bimbingan Kelompok Teknik Modeling**

Berikut ini merupakan prosedur bimbingan kelompok teknik *modeling* untuk meningkatkan self control yang dirancang dari tahap awal sampai tahap pengakhiran.

Tahap awal yakni tahap pembentukan kelompok. Tahap pembentukan kelompok telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti berdasarkan hasil penyebaran instrumen *self control*, dan dilanjutkan dengan tugas-tugas pembentukan kelompok. Pada tahap

tugas pembentukan kelompok, peneliti menyatakan tujuan dari kegiatan, dan menetapkan aturan-aturan yang disepakati bersama selama berlangsungnya kegiatan.

Tahapan kedua yaitu tahap transisi (*storming* dan *norming*). Pada tahap ini konselor memberikan permainan “Rebut Bola”, permainan “*Trust Circle*”, dan permainan “Susun Baris” yang bertujuan untuk membangun kohesifitas kelompok, sehingga kegiatan yang akan berlangsung diharapkan dapat kondusif dan terlaksana sesuai tujuan yang telah ditetapkan sampai kegiatan selesai.

Tahap ketiga yakni tahap kerja yang merupakan kegiatan inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap kerja terdiri dari beberapa proses kegiatan, yaitu eksperimentasi, identifikasi, analisis, dan generalisasi tanpa menghilangkan tahapan dalam proses *modeling* yakni *attentional process*, *retentional processes*, *production processes*, dan *motivation-reinforcement process*. Pada penelitian ini digunakan *live modeling* dan *symbolic modeling*. *Live modeling* dilakukan dengan menghadirkan model yang karakteristiknya sesuai dengan perilaku yang akan ditiru. *Symbolic modeling* dilakukan dengan berbagai metode yakni tayangan film atau video, dan sinopsis novel.

Tahap keempat adalah tahap terminasi. Tahap ini merupakan tahap refleksi umum dan tindak lanjut terhadap kegiatan layanan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan.

### **KESIMPULAN**

Secara umum, peserta didik kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016 menunjukkan kemampuan mengontrol diri pada kategori cukup memadai artinya peserta didik memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan diri pada

setiap aspeknya yakni aspek *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Meskipun demikian, terdapat peserta didik yang berada pada kategori belum memadai yakni sebanyak 7 orang peserta didik, yang mana kemampuan mengendalikan dirinya perlu ditingkatkan melalui bimbingan kelompok teknik *modeling*.

Peserta didik yang masih belum memiliki kemampuan mengontrol diri secara memadai, memerlukan layanan bantuan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *modeling* agar mampu mengatur perilaku oleh dirinya sendiri secara positif, dan mengurangi kecenderungan mengikuti pengaruh lingkungan; mampu mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan untuk melakukan berbagai pertimbangan dalam berperilaku sehingga perilaku yang ditampilkan dapat diterima di lingkungannya; dan mampu memilih suatu tindakan berdasarkan apa yang diyakini dan disetujuinya ketika ada kesempatan dengan memperhatikan konsekuensi yang akan diterimanya dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambilnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Averill, J.R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80 (4), hlm. 286-303.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2014). *Remaja pelaku seks bebas meningkat*. [Berita]. Diakses dari: <http://www.bkkbn.go.id>
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Bandura, Albert. (1997). *Social learning theory*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship. Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan*. Terjemaah R. S. Satmoko. Edisi Ketiga. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Penataan pendidikan profesional konselor dan layanan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal*. Jakarta: Depdiknas.
- Fajrin, Riani. (2013). *Efektifitas bimbingan kelompok teknik modeling untuk meningkatkan self esteem peserta didik*. (Skripsi). Program Studi Bimbingan dan Konseling UPI, Bandung.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2008). *Theories of personality*. Boston: McGraw-Hill.
- Fox, N. A., & Calkin, S. D. (2003). The development of self control of emotion: intrinsic and extrinsic influences. *Jurnal of motivation and emotion*, 27 (1), hlm. 7-26
- Ghufroon, M. Nur. (2003). *Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik*. (Tesis). Program Pascasarjana, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Gladding, Samuel T. (2012). *Groups a counseling specialty*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Hurlock, Elizabeth B. (1990). *Developmental psychology: a lifespan approach*. Boston: MCGraw-Hill
- Hurlock, Elizabeth B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Terjemaah Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga.
- Ikram. (2014, 27 Desember). Ditangkap, satu tersangka geng motor siswa SLTP Baji Minasa Makassar. *Tribun Timur*. Diakses dari: <http://makasar.tribunnews.com>
- Logue, A. W. (1995). *Self control. waiting until tomorrow for what you want today*. New Jersey: Practice hall.
- Martin, Garry & Pear Joseph. (2002). *Behavior modification, what it is and how to do it*. New Jersey: Prentice Hall.
- Muharsih, Lania. (2008). *Pengaruh hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku konsumtif pada remaja di Jakarta Pusat*. (Skripsi). Program Studi Bimbingan dan Konseling UPI, Bandung.

Nama Mulyani, 2016

**RANCANGAN HIPOTETIK**

**BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK MODELING UNTUK MENINGKATKAN SELF CONTROL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Phythian, Kelli., dkk. (2008). Family structure and parental behavior: identifying the sources of adolescent self control. *Journal of Western Criminology Review*, 9 (2), hlm. 73-87.

Purwadi. (2015, 12 Januari). Tawuran, pelajar SMK di Depok luka bacok. *Tribun Jakarta*. Diakses dari: <http://m.tribunnews.com>

Roshita, Ita. (2014). Meningkatkan kedisiplinan siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 16 (2), hlm. 47-51.

Subardi, S. (2013). Upaya meningkatkan konsep diri siswa dalam belajar melalui teknik modeling dalam bimbingan kelompok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1 (3), t.hlm.

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L.(2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72 (2), hlm. 271-322

Winkel, W. S. (2004). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.