

**PENERAPAN TEKNIK *ACCEPTENCE AND COMMITMENT* UNTUK
MENGATASI PERMASALAHAN PENGENDALIAN DIRI SISWA
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK SISWA
KELAS VIII SMP PAB HELVETIA MEDAN
T.A 2018/2019**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

ERLIANA RAHMADANI NST

NPM. 1502080080



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Rabu, Tanggal 18 September 2019, pada pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

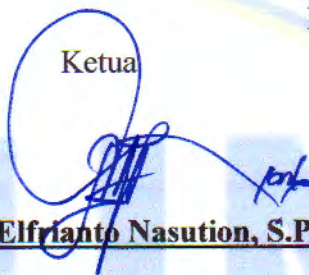
Nama : Erliana Rahmadani Nst
NPM : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Hleveltia Medan T.A 2018/2019

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak lulus

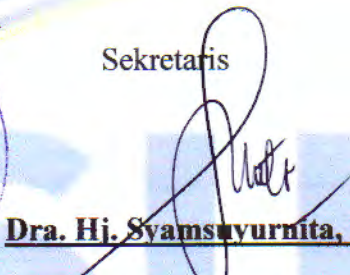
PANITIA PELAKSANA

Ketua



Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

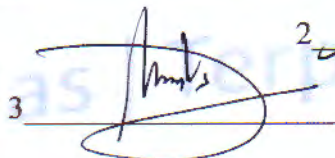
Sekretaris



Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

ANGGOTAPENGUJI:

1. Dr. Hj. Sulhati Syam, M.A
2. Dr. Amimi, M.Pd
3. Dra Jamila, M.Pd



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

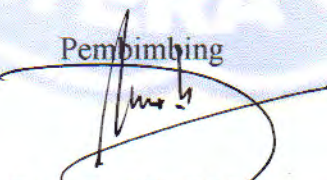
Skripsi yang diajukan oleh Mahasiswa/i di bawah ini :

Nama : Erliana Rahmadani Nst
NPM : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Acceptance And Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan, T.A 2018/2019

Sudah layak disidangkan

Medan, September 2019

Pembimbing



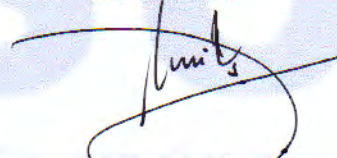
Dra. Jamila, M.Pd

Diketahui Oleh :



Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Ketua Prodi



Dra. Jamila, M.Pd

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila Kamu telah selesai (dari satu urusan) maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya Allah hendaknya kamu berharap”

Berangkat dengan penuh keyakinan berjalan dengan penuh keikhlasan bersabar dalam menghadapi cobaan. Bagiku keberhasilan bukan di nilai melalui hasilnya tetapi lihatlah proses dan kerja keras maka keberhasilan tidak mempunyai nilai yang berarti. Dan jika takut melangkah, lihatlah bagaimana seorang bayi yang mencoba untuk berjalan. Niscaya akan kau temukan, bahwa manusia akan jatuh.

Hanya manusia tebaiklah yang mampu bangkit dari kejatuhannya. Konstruksi kehidupan dibangun dengan keyakinan, diperkuat dengan gerakan, diindah dengan mimpi demi menuju kesempurnaan. Jadi pemimpi itu menyenangkan tapi lebih menyenangkan lagi menyiapkan calon pemimpi untuk hari esok

“Kesalahan bukanlah suatu kegagalan tapi bukti bahwa seseorang sudah melakukan sesuatu”

Wassalam

Erliana Rahmadani Nst

DO'A DAN PERSEMBAHAN



Hari takkan indah tanpa mentari dan rembulan, begitu juga hidup takkan indah tanpa tujuan, harapan serta tantangan. Meski terasa berat, namun manisnya hidup justru akan terasa, apabila semuanya terlalui dengan baik, meski harus memerlukan pengorbanan.

Kupersembahkan karya kecil ini, untuk cahaya hidup yang senantiasa ada saat suka maupun duka, selalu setia mendampingi saat kulemah tak berdaya (ayah dan ibu tercinta) yang selalu memanjatkan doa kepada putrimu tecinta dalam setiap sujudnya. Terimakasih untuk semuanya.

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan mimpi yang akan dikejar, dan untuk sebuah pengharapan agar hidup jauh lebih bermakna, karena tragedi terbesar dalam hidup bukanlah kematian tapi hidup tanpa tujuan. Teruslah bermimpi untuk sebuah tujuan, pastinya juga harus diimbangi dengan tindakan nyata, agar mimpi dan juga angan tidak hanya menjadi sebuah banyangan semu.

Dan seandainya semua pohon yang ada di bumi dijadikan pena, dan lautan dijadikan tinta, ditambah lagi tujuh lautan sesudah itu, maka belum akan habislah kalimat-kalimat Allah yang akan dituliskan, sesungguhnya Allah Maha perkasa lagi Maha bijaksana. (Qs. Lukman:27)

Allhamdulillahirabbil'alamiin

Sebuah langkah usai sudah

Satu cita telah kugapai

Namun....

Itu bukan akhir dari perjalanan

Melainkan awal dari satu perjuangan

*Setulus hatimu mama', searif arahanmu papa
Doamu hadirkan keridhaan utukku, petuahmu tuntukan jalanku
Pelukmu berkahi hidupku, diantara perjuangan dan tetesan doa malam mu
Dan sebaith doa telah merangkul diriku, menuju hari depan yang cerah
Kini diriku telah selesai dalam studi sarjana
Dengan kerendahan hati yang tulus, bersama keridhaan-Mu ya Allah*

*Kupersembahkan skripsi ini untuk yang tecinta, papa dan mama'...
Mungkin tak dapat selalu terucap, namun hati ini selalu bicara
Sungguh ku sayang kalian.
Papa, mama' dan ketiga adikku yang tekasih
Dan semua yang tak bisa ku sebut satu persatu, yang pernah ada
Ataupun hanya singgah dalam hidupku
yang pasti kalian bermakna dalam hidupku
dan untuk almamater biru kebanggaanku
terimakasih atas doa, dukungan dan motivasi yang telah kalian berikan untukku*

Wassalam
Erliana Rahmadani Nst

ABSTRAK

Erliana Rahmadani NST, NPM. 1502080080. Penerapan Teknik *Acceptence And Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan, T.A 2018/2019. Skripsi. Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik/siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan. Penelitian ini merupakan penelitian layanan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan objek penelitian sebanyak 9 orang siswa. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara yang sesuai dengan penerapan layanan konseling kelompok teknik *acceptence and commitment* untuk mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan reduksi data, memaparkan data dan mengambil kesimpulan. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa penerapan layanan konseling kelompok teknik *acceptance and commitment* untuk mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa sudah berhasil dilaksanakan dengan tingkat keberhasilan 87% berdasarkan tes pemahaman yang telah dilaksanakan dan berdasarkan perubahan perilaku siswa dalam hal pengendalian dirinya.

Kata Kunci: Teknik *Acceptence And Commitment*, Pengendalian Diri Siswa, Layanan Konseling Kelompok

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkah dan rahmat dan karunianya sehingga penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas skripsi yang berjudul “**Penerapan Teknik *Acceptence and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019**”. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univesitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dalam alam kegelapan menuju alam terang benderang. Semoga syafaatnya kita peroleh hingga yaumil akhir kelak. Aamiin yaa rabbal alamiin.

Dalam penelitian ini penulis menyadari salah satu syarat dan masih banyak kekurangan dan kelemahan dijumpai baik dalam segi penyusunan materi ini yang belum memenuhi kesempurnaan. Untuk itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran berbagai pihak demi mencapai kesempurnaan penulis.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang teristimewa kepada **Ayahanda Darwin Nst** dan **Ibunda Darliani Sagala** yang selama ini memberikan cinta dan kasih sayang yang tiada ternilai, memberikan doa, semangat serta dukungan baik moral maupun mateial sehingga penulis dapat

menyelesaikan studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa segala upaya yang penulis lakukan dalam menyusun skripsi ini tidak akan telaksana dengan baik tanpa ada bantuan dan bimbingan serta dorongan dari pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Agussani, M.AP. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Bapak Dr. H. Elfrianto Nst, S.Pd, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dra. Jamila, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sekaligus Dosen Pembimbing penulis.
4. Bapak Drs. Zaharuddin Nur, MM. Selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Seluruh Bapak, Ibu Dosen Program studi bimbingan dan konseling yang telah mengamalkan ilmunya dan membimbing penulis hingga akhir perkuliahan.
6. Seluruh Bapak, Ibu Dosen beserta staff biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
7. Adik-Adik tercinta, Dolar Widodo Nst, Titi Naburjhu Nst, Darajat Marathaon Nst beserta seluruh keluarga besar penulis yang selalu mendoakan penulis.

8. Rika Andriani, Syarah Anggi Wulandari, Echa Safitri, Noor Asiyah Siregar, Apriliyanti Ningsih, Misriani, Indi Rizka Khalila, Riki Andika, Ifrah Hifsy, Yolanda Herman, Putri Aulina, Saibah Rizka, Nurasih Sipahutar, Safrianni Annisa, Retno Dwi Utama yang telah banyak memberi dukungan, nasehat, motivasi, pengarahan, pembelajaran dan mampu bekerja sama dengan penulis mulai dari awal pembuatan skripsi sampai penulisan skripsi ini selesai.
9. Semua teman-teman stambuk 2015 di bimbingan dan konseling yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih buat do'a, dukungan, motivasi dan kenangannya selama ini.

Skripsi yang sederhana ini terlahir dari usaha yang maksimal dari kemampuan terbatas pada diri penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, baik dari segi isi maupun tulisan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat penulis harapkan demi kesempurnaan di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dan pembaca yang budiman. Kesempurnaan hanya milik Allah SWT, hanya kepada-Nya kita bersandar, berharap, dan memohon taufik dan hidayah.

Medan, Agustus 2019
Penulis

Erliana Rahmadani Nst
NPM. 1502080080

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II : LANDASAN TEORITIS	7
A. Kerangka Teoritis.....	7
1. <i>Acceptance and Commitment</i>	7
1.1 <i>Pengertian Acceptance and Commitment</i>	7
1.2 <i>Tujuan Acceptance and Commitment</i>	8
1.3 <i>Teknik Acceptance and Commitment</i>	10
1.4 <i>Teknik Pelaksanaan Acceptance and Commitment</i>	10

2.	Pengendalian Diri.....	13
2.1	Pengertian Pengendalian Diri	13
2.2	Manfaat Pengendalian Diri	15
2.3	Faktor-Faktor Pengendalian Diri	16
2.4	Indikator Pengendalian Diri.....	17
2.5	Perkembangan Pengendalian Diri Individu	19
3.	Layanan Konseling Kelompok	21
3.1	Pengertian Layanan Konseling Kelompok	21
3.2	Fungsi Layanan Konseling Kelompok.....	22
3.3	Tujuan Layanan Konseling Kelompok	23
3.4	Teknik Layanan Konseling Kelompok	25
3.5	Proses Layanan Konseling Layanan Konseling Kelompok.....	26
B.	Kerangka Konseptual.....	29
BAB III : METODE PENELITIAN.....		31
A.	Lokasi dan Waktu penelitian.....	31
B.	Subjek dan Objek.....	32
C.	Defenisi Operasional.....	33
D.	Desain Penelitian	36
E.	Instrumen Penelitian	39
F.	Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV : PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN		46
A.	Deskripsi Lokasi Penelitian	46
B.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	53

C. Observasi Setelah Layanan	68
D. Refleksi Hasil Penelitian.....	71
E. Pembahasan Hasil Penelitian	72
F. Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	31
Tabel 3.2 Jumlah Subjek Siswa Kelas VIII	32
Tabel 3.3 Jumlah Objek Siswa Kelas VIII.....	33
Tabel 3.4 Pedoman Observasi Siswa	40
Tabel 3.5 Kategori Tingkatan Skala Pemahaman Siswa Tentang Pengendalian Diri Siswa	41
Tabel 3.6 Tabel Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling	42
Tabel 3.7 Tabel Wawancara Untuk Guru Wali Kelas.....	43
Tabel 3.8 Tabel Wawancara Untuk Siswa	43
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana	49
Tabel 4.2 Kondisi Guru.....	50
Tabel 4.3 Status Guru.....	51
Tabel 4.4 Pegawai Administrasi	51
Tabel 4.5 Jumlah Seluruh Siswa kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	30
Gambar 3.1 Siklus PTK	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	Lembar Observasi
Lampiran 3	Hasil Wawancara Guru Bimbingan Konseling
Lampiran 4	Hasil Wawancara Guru Wali Kelas
Lampiran 5	Hasil Wawancara Siswa
Lampiran 6	Soal Tes Pemahaman
Lampiran 7	Hasil Tes Pemahaman I Tentang Permasalahan Pengendalian Diri Siswa
Lampiran 8	Hasil Tes Pemahaman II Tentang Permasalahan Pengendalian Diri Siswa
Lampiran 9	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Lampiran 10	Dokumentasi
Lampiran 11	Form K-1
Lampiran 12	Form K-2
Lampiran 13	Form K-3
Lampiran 14	Berita Acara Bimbingan Proposal
Lampiran 15	Lembar Pengesahan Seminar
Lampiran 16	Surat Keterangan Seminar
Lampiran 17	Permohonan Perubahan Judul Skripsi
Lampiran 18	Surat Pernyataan
Lampiran 19	Surat Riset
Lampiran 20	Surat Balasan Riset
Lampiran 21	Berita Acara Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses belajar dan pembelajaran dalam pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, perilaku serta keterampilan yang diperlukan dirinya. Sekolah sebagai salah satu lembaga yang memiliki tugas dan fungsi untuk mengupayakan dan meningkatkan serta melakukan pembinaan terhadap potensi-potensi para siswa agar memiliki suatu kualitas dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap yang diperlukan dalam hidup bermasyarakat.

UU No. 20 Tahun 2003 menyebutkan tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 4 ayat 1 dan 6 menjelaskan bahwa pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak azasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural, dan kemajemukan bangsa. Pendidikan diisenggarakan dengan memperdayakan semua komponen masyarakat melalui peran serta dalam penyelenggaraan dan pengendalian mutu layanan pendidikan.

Sedangkan dalam UU RI No. 89 Tahun 1989 menyatakan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling sebagai salah satu layanan pendidikan yang harus diperoleh semua peserta didik.

Pada hakekatnya manusia merupakan makhluk sosial, sehingga tidak mungkin manusia mampu menjalani kehidupan sendiri tanpa melakukan kontak sosial dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial manusia senantiasa saling berhubungan satu sama lain. Untuk itulah kita harus bisa mengendalikan diri sesuai dengan lingkungan di sekitar kita. Orang yang tidak dapat mengendalikan diri dengan baik niscaya dia akan terisolir dari lingkungannya.

Menurut Ghufron (2010:21) pengendalian diri diartikan sebagai “Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif”.

Perkembangan pengendalian diri pada dasarnya sejalan dengan bertambahnya usia seseorang. Semakin dewasa seseorang diharapkan mempunyai Pengendalian diri yang lebih baik dibanding saat remaja dan anak-anak. Namun demikian beberapa kasus menunjukkan hal yang sebaliknya, dimana beberapa permasalahan tersebut juga dilakukan oleh orang yang sudah dewasa.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMP PAB Helvetia Medan masih banyaknya siswa yang tidak mampu mengendalikan diri seperti sering terjadinya pelanggaran tata tertib yang dilakukan siswa disekolah, kebiasaan mencontek dan usil terhadap temannya. Juga di temukan siswa yang tidak bisa menunda keinginannya (egois), bahkan masih ada ditemukan siswa yang tidak percaya diri, dan kurang mampu mengontrol keputusan.

Setiap individu mempunyai tingkat kesadaran dan kemampuan yang berbeda-beda dalam mengendalikan diri. Berbagai pengalaman atas kekeliruan dalam mengendalikan diri ini mengakibatkan siswa tidak dapat mengontrol

emosinya sehingga siswa tersebut berperilaku agresif. Contoh lainnya juga yang terjadi dan berhubungan dengan pengendalian diri siswa disekolah masih ada siswa yang terkucilkan akibat siswa tersebut tidak bisa beradaptasi dengan orang-orang yang berada disekitarnya.

Oleh karena itu sangat dibutuhkan suatu layanan konseling yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Acceptance and Commitment*. Karena dengan layanan ini, setiap individu terutama bagi para pelajar dapat memperoleh pengetahuan dan informasi baru dari topik yang akan dibahas salah satunya mengenai pengendalian diri. Selain itu juga dapat melatih kemampuan dalam berkomunikasi, mengeluarkan pendapat, menerima pendapat, dan memahami pesan dari komunikator tanpa mematahkan ataupun memotong pembicaraan dari pemberi pesan. Sedangkan penggunaan teknik *Acceptance and Commitment* dilakukan agar dalam meningkatkan pengendalian diri peserta didik dengan konsep penerimaan, kesadaran, dan penggunaan nilai-nilai pribadi untuk menghadapi stressor internal jangka panjang yang dapat mengidentifikasi pikiran dan perasaannya, kemudian menerima kondisi untuk melakukan perubahan yang terjadi dan berkomitmen terhadap diri sendiri meskipun dalam perjuangannya harus menemui pengalaman yang tidak menyenangkan.

Dari latar belakang di atas, peneliti menganggap penting untuk mengadakan penelitian mengenai **“Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adanya siswa yang melakukan pelanggaran tata tertib disekolah.
2. Masih adanya siswa yang tidak bisa menunda keinginannya (egois);
3. Adanya ditemukan siswa yang tidak percaya diri;
4. Masih terdapat siswa yang kurang mampu mengontrol keputusan;
5. Masih banyaknya siswa yang tidak dapat mengontrol emosinya;

C. Batasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang dimiliki peneliti baik dari segi kemampuan dan waktu karena masalah yang sangat luas untuk dikaji, maka peneliti perlu membatasi permasalahan mengenai “*Acceptance and Commitment* dalam Mengentaskan Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Dengan menggunakan Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas pada latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah yakni “Bagaimana Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Acceptance and Commitment* siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian diatas, maka di harapkan hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya layanan konseling kelompok dan dapat dijadikan dasar bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Siswa : memotivasi siswa untuk meningkatkan kualitas pengendalian diri siswa sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal di sekolah.
- b. Bagi Guru : bahan masukan bagi guru BK dalam mengatasi kasus siswa yang berasal dari permasalahan pengendalian diri siswa. Tidak hanya itu, para guru juga tidak akan menemukan siswa yang bermasalah karena berasal dari pengendalian diri siswa karena sudah adanya usaha pencegahan semaksimal mungkin.

- c. Bagi Peneliti : sebagai bahan masukan untuk menjadi calon guru BK dalam upaya mengatasi kasus siswa yang berasal dari permasalahan pengendalian diri siswa sekaligus pencegahan permasalahan pengendalian diri siswa.
- d. Bagi Sekolah : sebagai bahan masukan untuk selalu menyarankan kepada guru BK untuk mengatasi kasus siswa yang berasal dari permasalahan pengendalian diri.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teoritis

1. *Acceptance and Commitment*

1.1 Pengertian *Acceptance and Commitment*

Tokoh pengembangan dari teori *Acceptance and Commitment* sendiri adalah Stevan C. Hayes, Kirk Strosahl, dan Kelly G. Wilson. *Acceptance and Commitment* pertama kali dikenalkan melalui buku *Acceptance and Commitment* pada tahun 1999.

Menurut Hayes & Smith, dalam Yessy Elita (2017:98) *Acceptance and Commitment* dideskripsikan sebagai:

“Bagian dari gelombang ketiga dari terapi kognitif perilaku terapi perilaku dibagi menjadi tiga generasi yaitu behaviorisme tradisional, terapi *cognitive-behavioral* (CBT), dan saat ini “generasi ketiga” atau pendekatan kontekstual dengan perilaku. Gelombang ketiga ini mengacu pada pandangan eksistensial dalam premis bahwa penderitaan merupakan karakteristik dasar kehidupan manusia dan merupakan perubahan dramatis dari behaviorisme tradisional dan CBT karena masuknya penerimaan dan intervensi berbasis kesadaran”.

Asumsi terapi *Acceptance and Commitment* adalah bahwa kehidupan yang terpenuhi dapat dicapai dengan mengatasi pikiran dan perasaan negatif. Inti dari *Acceptance and Commitment* adalah perubahan, baik internal (*self – talk*) maupun eksternal (tindakan) perilaku verbal. Klien harus dapat mengakui perasaan mereka dan pengalaman mereka sendiri.

Acceptance and Commitment tidak berarti meminta klien untuk menerima setiap situasi (misalnya, hubungan yang kasar), tapi beberapa keadaan akhirnya harus diterima misalnya kejadian yang terjadi pada masa lalu yang membuat mereka cemas, meskipun kejadian itu terjadi mereka tetap ada sampai sekarang, dan mereka harus menyadari itu. Terdapat empat konsep utama yakni: 1) *Experiential avoidance*. Mengacu pada proses mencoba untuk menghindari pengalaman pribadi negatif atau menyedihkan; 2) *Acceptance*. Yang di rancang untuk membantu klien belajar bahwa menghindari pengalaman adalah bukan solusi; 3) *Commitment*. Yang berfokus pada tindakan. (Mattaini, Hidayat, 2018: 111-112).

Jadi dapat dipahami bahwa *Acceptance and Commitment* merupakan terapi yang menggunakan konsep penerimaan, kesadaran, dan penggunaan nilai-nilai pribadi untuk menghadapi stresor internal jangka panjang yang dapat menolong seseorang untuk dapat mengidentifikasi pikiran dan perasaannya, kemudian menerima kondisi untuk melakukan perubahan yang terjadi dan berkomitmen terhadap diri sendiri meskipun dalam perjuangannya harus menemui pengalaman yang tidak menyenangkan.

1.2 Tujuan *Acceptance and Commitment*

Acceptance and Commitment merupakan terapi yang bertujuan meningkatkan aspek psikologi yang lebih fleksibel atau kemampuan untuk menjalani perubahan yang terjadi saat ini dengan lebih baik. Dalam *Acceptance and Commitment* klien diajak untuk mencapai tujuan hidupnya meskipun dalam

upaya mencapai tujuan hidupnya klien berbenturan dengan pengalaman-pengalaman yang tidak berbenturan dengan pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan. (Hayes, Hidayat, 2018:109-110).

Sedangkan menurut Strosahl, Hidayat, (2018: 112) tujuan *Acceptance and Commitment* yaitu:

“Tujuan *Acceptance and Commitment* terbagi menjadi enam bagian yaitu antara lain: a) Membantu klien agar dapat menggunakan pengalaman langsung untuk mendapatkan respons yang lebih efektif supaya tetap bertahan dalam hidup; b) Mampu mengontrol penderitaan yang dialaminya; c) Menyadari bahwa penerimaan dan kesadaran merupakan upaya alternatif untuk tetap bertahan dalam kondisi yang dihadapinya; d) Menyadari bahwa penerimaan akan terbentuk karena adanya pikiran dan apa yang di ucapkan; e) Menyadari bahwa pertama kali yang harus menerima keadaan yang tidak enak adalah diri sendiri dan berkomitmen melakukan tindakan untuk mengatasi keadaan tersebut; f) Memahami bahwa tujuan perjalanan hidup adalah memilih nilai dalam mencapai hidup yang lebih berharga”.

Sejalan dengan yang di katakan Hidayat, (2018:111) tujuan *Acceptance and Commitment* adalah “Membantu klien secara konsisten memilih dan bertindak secara efektif dan menggambarkan apa yang terjadi dalam terapi: menerima efek dari kesulitan hidup dan mengambil tindakan”.

Dari pendapat beberapa ahli diatas tujuan *Acceptance and Commitment* dapat dipahami sebagai upaya meningkatkan fleksibilitas psikologis dengan menerima pengalaman internal, mengonfrontasi penghindaran pengalaman, mengaktualisasikan pikiran bermasalah, menjelajahi nilai-nilai pribadi dan tujuan yang terkait, serta mendorong komitmen untuk bergerak maju sesuai dengan nilai kehidupan.

1.3 Teknik *Acceptance and Commitment*

Menurut Gutierrez & Hagedorn, dalam Hidayat, (2013: 112):

“Teknik yang biasa digunakan dalam *Acceptance and Commitment* yaitu: a) Metafora, menggunakan metafora untuk membantu konseli terhubung pada ide pada jalan baru atau untuk mengurangi kekakuan pikiran mereka. Metafora dapat membantu konseli mengetahui bagaimana beberapa perilaku yang bertujuan untuk menghilangkan rasa sakit justru meningkatkan penderitaan konseli, hal ini biasa disebut dengan mengkonfrontasi sistem; b) Latihan menulis, teknik ini dapat membantu konseli untuk mengembangkan kemampuan enam inti *Acceptance and Commitment* adalah dengan memberi tugas rumah menulis, seperti menggunakan sebuah buku catatan kejadian (*log book*) dan mereka juga dapat mencatat penggunaan teknik *mindfulness* dengan menyusun seberapa sering mempraktikkan teknik tersebut. Latihan ini membantu konseli untuk tetap mempertahankan bertanggung jawab mereka pada latihan yang mereka pelajari pada sesi konseling dan mengingatkan kesadaran mereka mengenai fusi kognitif; c) Latihan pengalaman (*Experiential Exercise*), teknik ini adalah teknik terakhir dari *Acceptance and Commitment*, *mindfulness* termasuk melihat pikiran sebagai suatu kejadian yang sederhana di dunia dari pada melihat dunia yang terstruktur dengan pikiran. Ketika konseli berlatih *mindfulness* konseli mulai mengembangkan penerimaan, defusi kognitif, diri sebagai konteks, dan kontak dengan saat ini”.

1.4 Tahapan Pelaksanaan *Acceptance and Commitment*

Menurut Sulistiawaty, Hidayat, (2018: 113) mendeskripsikan “Teknik pelaksanaan *Acceptance and Commitment* dapat dilakukan dalam enam proses yaitu: a) Penerimaan; b) Defusi kognitif; c) kontak dengan saat ini; d) diri sebagai konteks; e) mendefinisikan arah nilai; f) komitmen untuk bertindak”.

Adapun penjabaran dari enam proses pelaksanaan *Acceptance and Commitment* yaitu sebagai berikut:

a. Penerimaan (*Acceptance*)

Penerimaan bukan berarti menyukai atau mengingkan suatu pengalaman atau suatu kondisi. Sebaliknya, pengalaman berarti bersedia untuk mengalami

suatu pengalaman secara penuh dan tanpa penolakan. Metode penerimaan di *Acceptance and Commitment* melibatkan latihan mendorong untuk berinteraksi yang lebih fleksibel. Konselor memberikan konseli kesempatan untuk bersedia merasakan perasaan yang tidak bisa dihindari yang muncul selama kehidupan, dan mengalami perasaan sebagai suatu perasaan bukan sebagai sesuatu yang perlu dihindari.

b. Defusi kognitif (*Cognitive Defusion*)

Defusi kognitif berarti belajar untuk memisahkan atau melepaskan diri dari pikiran, gambar dan kenangan. Dibanding dengan terjebak dalam pikiran, dan dikuasai oleh pikiran oleh pikiran tersebut. Menjadikan pikiran sebagai pikiran tidak lebih atau kurang. Artinya teknik ini digunakan untuk mengurangi penolakan terhadap pikiran atau pengalaman yang tidak menyenangkan.

c. Kontak dengan saat ini (*Contacting the Present Moment*)

Kontak dengan saat ini berarti secara sadar terhubung dengan dan terlibat pada setiap hal yang terjadi pada saat ini. Tujuannya adalah ketika terhubung dengan saat ini, konseli akan fleksibel, responsif, dan sadar akan kemungkinan dan berusaha untuk meraih kesempatan yang ada.

d. Diri sebagai konteks (*self as Context*)

Dalam bahasa sehari-hari, terdapat dua elemen dari *mind* (pikiran) yaitu, pikiran diri dan pengamatan diri. Pikiran diri adalah bagian dari selalu berpikir membangkitkan pikiran, kepercayaan, fantasi, rencana dan lain-lain. Pada strategi ini klien melihat dirinya sebagai pribadi tanpa harus

menghakimi dengan nilai benar atau salah. Klien dibantu untuk lebih fokus pada dirinya dengan cara latihan pikiran dan pengalaman.

e. Mendefenisikan arah nilai (*Defening Value Directions*)

Nilai adalah keinginan kualitas dari perilaku yang tengah terjadi atau lebih jelasnya nilai menjelaskan bagaimana individu ingin berperilaku pada sebuah dasar yang sedang berlangsung. Pada tahap ini klien dibantu untuk menetapkan nilai-nilai dan mampu mengambil keputusan guna melakukan tindakan yang sesuai dengan tujuan hidupnya.

f. Komitmen untuk bertindak (*Committed Action*)

Pada tahap ini klien berkomitmen secara verbal dan tindakan terhadap kegiatan yang akan dipilih termasuk langkah yang diambil untuk mencapai tujuan hidup yang lebih berharga.

Terdapat empat sesi pelaksanaan *Acceptance and Commitment* dengan penggabungan dua prinsip dasar *Acceptemce and Commitment* berikut penjabarannya:

1) Sesi pertama : *Acceptence* dan *Cognitive Defution*

Pada tahap ini proses konseling diarahkan untuk mengidentifikasi kejadian, pikiran dan perasaan muncul serta dampak perilaku akibat pikiran dan perasaan yang muncul tersebut.

2) Sesi kedua : *Present Moment* dan *Value*

Mengidentifikasi nilai berdasarkan pengalaman klien.

3) Sesi ketiga : *Committed Action* tentang Tindakan yang dilakukan

Berlatih menerima kejadian dengan menggunakan nilai yang dipilihnya.

4) Sesi keempat : Berkomitmen untuk melakukan tindakan

Berkomitmen untuk mencegah kekambuhan. (Hayes, Sulistiawaty, Hidayat, 2018: 114-116).

2. Pengendalian Diri

2.1 Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri merupakan salah satu komponen kecerdasan emosional seseorang, karena dalam pengendalian diri sangat terkait dengan kemampuan seseorang dalam memotivasi dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Pengendalian diri merupakan proses penting yang melibatkan peran amigdala (pusat respon emosional otak) dalam pengalihan perhatian dan lobus frontal yang merupakan tempat dihimpunnya memori kerja, termasuk kemampuan memusatkan perhatian terhadap sesuatu yang sedang dipikirkannya. Sehingga kedua bagaian otak tersebut berfungsi sebagai rangkaian penghambat dalam mengolah dan memunculkan penentu yang bijak dalam mengambil suatu keputusan yang diikuti tindakan. Hal tersebut didukung pendapat Goleman dalam eksperimennya melalui uji marshmallow. Pengendalian diri merupakan kemampuan untuk menahan diri atas dorongan perasaan yang menggelora pada saat emosi dan godaan hampir tidak terkendali, atau dengan kata lain pengendalian diri merupakan suatu kecakapan mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan perasaan/diri. (Goleman, 2018: 125-128).

Sedangkan menurut Ghufron dan Risnawati, (2011:21) mengartikan pengendalian sendiri sebagai:

“Pengendalian diri memiliki berbagai istilah diantanya adalah kontrol diri (*self Control*). Pengendalian diri merupakan suatu kecerdasan individu dalam membaca situasi atau kondisi tertentu. Selain pengertian tersebut kontrol diri memiliki pengertian sebagai kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku dan faktor-faktor yang mempengaruhi sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam bersosialisasi, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain., menyenangkan orang lain, selalu *Conform* dengan orang lain, dan menutupi perasaannya”.

Sejalan dengan pendapat ahli Logue, A.W, Juntika Nurihsan, (2017: 57) “*Self control as the choice of the large, more delayed outcome*. Logue memaknai pengendalian diri lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan nasihat dan keuntungan yang lebih luas dengan cara menunda kepuasan sesaat (*Choice are delay gratification and immediate gratification*)”.

Menurut de Boer *et al*, dalam Gonical Kelly, (2013: 407):

“Pengendalian diri bisa diartikan sebagai suatu pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu dalam melakukan sesuatu seseorang mempertimbangkan terlebih dahulu mana yang benar sebelum melakukan tindakan. Semakin tinggi pengendalian diri seseorang maka semakin tinggi pula pengendalian tingkah laku orang tersebut. Pengendalian diri membantu mencapai keberhasilan dalam jangka panjang atau tujuan yang lebih tinggi dengan mengesampingkan kesenangan jangka panjang”.

Dari uraian dan berbagai pendapat di atas dapat dipahami bahwa pengendalian diri atau kontrol diri memiliki makna yang sama yaitu upaya seseorang untuk menunda sesaat tentang keinginan yang berlebih untuk melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat demi kemajuan dirinya di masa yang akan datang. Sehingga pengendalian diri atau kontrol diri sangat diperlukan bagi

semua orang untuk bisa menjalani tahap-tahap perkembangannya secara normal. Bila kemampuan kontrol diri telah ada pada diri anak, maka anak tersebut mudah untuk dikembangkan kemampuan-kemampuan yang lainnya.

Hal tersebut bisa dilakukan karena pengendalian diri yang telah terbentuk pada diri individu akan mendorong seseorang sehingga dapat merasakan suasana hati dan dorongan emosional yang sama seperti orang lain, tetapi mereka dapat menemukan cara untuk mengendalikan dan bahkan untuk menyalurkannya melalui cara yang bermanfaat. Dari paparan di atas, peneliti berpendapat bahwa pengendalian diri bukanlah satu variabel kepribadian yang berdiri sendiri namun merupakan variabel abstrak yang di dalamnya terdapat aspek-aspek yang saling terkait. Aspek-aspek tersebutlah yang dapat diamati seberapa baik atau kurangnya pengendalian diri seseorang.

2.2 Manfaat Pengendalian Diri

Manfaat yang diperoleh dari keberhasilan seseorang dalam mengendalikan dirinya dengan baik menurut Goleman, (2018: 127) dari hasil uji marshmallow didapat manfaat dari pengendalian diri yaitu “Mampu meningkatkan dan mempertahankan kemampuan kognitif; Memiliki minat hidup yang tinggi; Lebih mampu berkonsentrasi; Lebih mampu mengembangkan hubungan baik dengan orang lain; Lebih andal dan lebih bisa bertanggung jawab; Lebih tegar dalam menghadapi frustrasi.”

Menurut Juntika Nurihsan, (2017: 59) “Orang yang dapat mengendalikan diri diperkirakan akan mampu diperkirakan akan mampu menghadapi tantangan,

godaan, dan rintangan. Mereka juga diperkirakan akan mampu berkonsentrasi dalam bekerja dan mereka juga mampu mengembangkan hubungan yang tulus”.

Pengendalian diri yang sudah terbentuk akan berkembang mencapai kemampuan yang lainnya, manakala anak sudah bisa mengendalikan keinginan-keinginannya maka anak tersebut akan bisa mengarahkan dirinya untuk mengatur diri sesuai dengan situasi dan kondisi yang lebih dibutuhkan. Kemampuan dalam mengatur diri disebut dengan *self regulation*. Pengendalian diri akan datang secara otomatis sebagai konsekuensi dari tanggung jawab yang lebih besar. Sebagai contoh ketika anak sudah sekolah, anak harus bangun pada waktu yang ditetapkan, anak harus berangkat pada jam yang sudah diatur, anak harus menyesuaikan diri dengan peraturan dan tata tertib sekolah, berinteraksi dengan teman dan guru dengan baik, itu semua menuntut pengendalian diri. Karena itu mengembangkan sistem kendali diri yang terampil adalah salah satu prasyarat menjadi individu yang efektif.

2.3 Faktor – Faktor Pengendalian Diri

Secara umum sebagaimana factor-faktor psikologis lainnya, pengendalian diri mempunyai dua faktor yang mempengaruhi pengendalian diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang sendiri. Faktor internal yang mempengaruhi pengendalian yaitu usia dan kematangan. Semakin bertambah usia seseorang semakin baik pengendalian diri

orang tersebut. Begitu pula dengan kematangan, semakin matang individu semakin baik pula pengendalian dirinya karena dia sudah tahu mana yang baik dan mana yang buruk.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Faktor eksternal yang mempengaruhi pengendalian diri adalah keluarga. Keluarga merupakan lingkungan terdekat dari seseorang. Persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti pengendalian dirinya. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi pengendalian diri adalah usia, kematangan dan keluarga. Semakin bertambah usia dan kematangan seseorang maka pengendalian dalam mengontrol perilaku, kognitif, dan keputusan akan semakin baik.

2.4 Indikator Pengendalian Diri

Pengendalian diri memiliki 4 indikator dalam kemampuan pengendalian diri, yaitu *behaviour control*, *cognitive control*, dan *decisional control* dan *emotional control*. (Averill, Hurlock, Fuad Abdul Fattah, 2010: 28-30).

Ke empat indikator tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Kendali perilaku (*Behaviour Control*)

Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini terdiri dari kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengontrol stimulus. Kemampuan mengontrol perilaku adalah kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau

keadaan. Sedangkan kemampuan mengontrol stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki muncul.

b. Kendali kognitif (*Cognitive Control*)

Kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau memadukan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Kemampuan ini meliputi kemampuan memperoleh informasi (*information gain*) dan kemampuan dalam melakukan penilaian (*appraisal*). Informasi yang dimiliki oleh individu terhadap keadaan yang tidak menyenangkan, sehingga individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut melalui berbagai pertimbangan. Penilaian yang dilakukan oleh individu dapat diartikan bahwa individu tersebut akan berusaha menilai dan menafsirkan suatu peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif yang obyektif.

c. Mengontrol keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Pengendalian diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Kemampuan ini terdiri dari dua komponen, yaitu mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa.

d. Mengontrol emosi (*Emotional Control*)

Salah satu aspek dari pengendalian diri seseorang berupa pengendalian emosi (*emotional control*) yaitu: kemampuan mengarahkan energi emosi keseluruhan ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Dengan cara menitik beratkan pada penekanan reaksi-reaksi yang nampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi. Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam pengendalian emosi mencakup dua hal, yaitu: mengekspresikan emosi dalam bentuk yang diterima secara sosial dan bimbingan terhadap aspek mental yaitu cara mengatasi reaksi yang menyertai kemunculan emosi.

2.5 Perkembangan Pengendalian Diri Individu

Ghufron, (2010:26):

“Sejak individu dilahirkan dan tumbuh berkembang, individu mempelajari banyak hal dalam hidupnya. Hal terpenting bagi perkembangan diri seorang individu adalah diri (*self*) yang merupakan bagian dari proses terbentuknya pengendalian diri. Perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal. Tindakan mereka sebgaiian besar dipengaruhi oleh perintah dari orang tua dan lingkungan. Tanpa disadari kendali eksternal tersebut terinternalisasi dalam diri seorang anak sehingga menjadi kendali internal. Kendali internal yang digunakan seorang individu tersebut yang membantu mereka dalam pengendalian diri”.

Peran serta orang tua atau orang dewasa bagi perkembangan pengendalian diri seseorang sangatlah memiliki peranan penting. Kedudukan orang tua bernilai tinggi sehingga persetujuan dan ketidaksetujuan secara emosional memberikan ganjaran dan hukuman bagi anak. Oleh karena itu, persetujuan atau ketidakpersetujuan orang tua mempunyai kekuatan untuk membujuk anak menunda kepuasan segera untuk kepentingan yang lebih besar yaitu ganjaran

jangka panjang. Keputusan orang tua dalam merespon perilaku seorang individu ketika masih kecil memberikan dampak terhadap pengendalian diri yang individu miliki ketika beranjak dewasa.

Remaja yang dapat mengendalikan diri dengan baik, dapat diamati dari cara mereka melampiaskan gejala emosional secara tepat. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosional bila pada masa akhir remajanya emosinya tidak meledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkannya dengan cara-cara yang lebih diterima dan tidak mengganggu orang lain (Ghufron, 2010:24-25).

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri seorang individu mengalami perkembangan. Sejak individu dalam masa anak-anak, pengendalian diri menggunakan kendali dari luar (orang tua atau orang dewasa lainnya) hingga hal tersebut terinternalisasi dalam diri sendiri. Seiring dengan bertambahnya usia, individu memiliki banyak hubungan dengan orang lain, sehingga mereka memiliki banyak pengetahuan dan wawasan dalam berinteraksi dengan orang lain, sehingga akan banyak kendali eksternal (*control eksternal*) yang mereka miliki. Control eksternal yang telah menjadi bagian dari individu akan membantu mereka dalam berperilaku agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam seperti halnya hukuman yang dialami ketika masa anak-anak.

3. Layanan Konseling Kelompok

3.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Manusia adalah makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan interaksi dengan sesamanya. Dalam proses interaksi yang dilakukan individu, akan terciptalah kelompok atau komunitas tertentu. Ada kebiasaan bahwa orang berkumpul dalam suatu kelompok karena mempunyai tujuan dan kepentingan yang sama. Melalui kelompok, individu mencapai tujuannya dan berhubungan dengan yang lainnya dengan cara yang inovatif dan produktif. Orang tidak hidup seorang diri dan berkembang dengan sendirinya tanpa terlibat dalam kelompok. Memperhatikan kenyataan tersebut dapat dipahami bahwa berkelompok adalah suatu kebutuhan yang mesti dipenuhi dan harus mampu dirasakan oleh setiap individu.

Dalam dunia konseling, berkelompok adalah dapat menjadi suatu sarana untuk membantu manusia dalam mencapai perkembangan serta menjadi terapi untuk mengatasi persoalan psikologis manusia, yaitu yang dikenal dengan istilah konseling kelompok.

Menurut Prayitno, (2013:311) konseling kelompok adalah:

“Layanan ini pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Di sana ada konselor dan ada klien, yang merupakan anggota kelompok (yang jumlahnya mungkin lebih dari dua orang) dan terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut dengan menggunakan dinamika interaksi sosial yang berkembang intensif dalam suasana kelompok”.

Konseling kelompok menurut Pauline Harrison, Edi kurnanto, (2014:7) adalah “Konseling yang terdiri dari empat sampai delapan konseli yang bertemu dengan satu sampai dua konselor”.

Sedangkan menurut Hansen, Warner & Smith, Wibowo, (2018:32) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan “Cara yang amat baik untuk menangani konflik – konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka”.

Sejalan dengan pendapat Juntika Nurihsan, (2017:17) yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah “Suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya”.

Dengan memperhatikan pendapat pendapat diatas maka dapat disimpulkan konseling kelompok adalah suatu proses bantuan yang berikan kepada empat sampai delapan klien dalam mngentaskan masalah antar pribadi untuk membantu individu dalam mencapai perkembangan dan pertumbuhannya.

3.2 Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Juntika Nurihsan, (2006:24) mengatakan bahwa:

“Konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang di alaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Ini artinya, bahwa penyembuhan yang dimaksud di sini adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, obyek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis”.

Sejalan dengan pendapat Natawidjaja, Wibowo, (2018:32) yang mengemukakan bahwa fungsi kelompok sebagai “Upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya”.

Sedangkan menurut Gadza, Wibowo, (2018:33) menyebutkan fungsi konseling kelompok “Digunakan untuk membantu individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dalam tujuh bidang, yaitu psikososial, vokasional, kognitif, fisik, seksual, moral, dan afektif”.

3.3 Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu itu sendiri dalam memanfaatkan dinamika kelompok. Oleh karena itu konseling kelompok tepat diberikan bagi remaja karena akan memberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan perasaan konfliknya, melepas keragu-raguan diri, dan pada kenyataannya mereka akan senang membagi keluhan-keluhan kepada teman-

teman sebayanya. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada remaja untuk belajar berkomunikasi melalui cara penyampaian pertanyaan-pertanyaan secara terbuka tentang berbagai nilai.

Menurut Mahler, Dinkmeyer & Munro, Wibowo, (2018: 35) mengatakan tujuan konseling kelompok sebagai:

“Pemahaman tentang diri sendiri yang mendorong penerimaan diri dan perasaan diri berharga; hubungan sosial, khususnya hubungan antar pribadi serta menjadi efektif untuk situasi-situasi sosial; pengambilan keputusan dan pengarahan diri; sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan empati; perumusan komitmen dan upaya mewujudkannya”.

Sedangkan menurut Brown, Edi Kurnanto, (2018:10) mengatakan bahwa “Ketika pemimpin sepenuhnya memahami tujuan dari kelompok lebih mudah baginya untuk memutuskan hal-hal seperti ukuran, keanggotaan, panjang sesi, dan jumlah sesi dalam kelompok”.

Sementara itu bagi Edi Kurnanto, (2018:10) tujuan dari kelompok “Berfungsi sebagai peta bagi pemimpin. Anggota dan pemimpin harus jelas tentang kedua tujuan umum dan tujuan spesifik setiap sesi kelompok kadang-kadang tujuannya jelas, seperti menurunkan berat badan, berhenti merokok, mengatasi fobia, atau belajar keterampilan belajar”.

Jadi dapat dipahami tujuan dari konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang diimplementasikan ke dalam tujuh ciri yaitu, cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, sadar akan potensi kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berfikir

positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya, dapat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik, dan memiliki pengendalian perasaan.

3.4 Teknik Layanan Konseling Kelompok

Menurut Tohirin, dalam Mardia Bin Smith, (2007:187) “Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat dua teknik yakni teknik umum dan teknik permainan kelompok”.

- a. Teknik umum, yaitu teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi: a) Komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka; b) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi; c) Dorongan minimal untuk menetapkan respons aktivitas kelompok; d) Penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan; e) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.
- b. Teknik permainan kelompok, yaitu dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang membuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: a) Sederhana; b) Menggembirakan; c) Menimbulkan rasa santai; d) Meningkatkan keakraban; e)

Diakui oleh semua anggota. Olehnya konselor atau pembimbing harus memilih jenis-jenis permainan yang relevan dengan materi pembahasan dalam kegiatan layanan (Sesi konseling).

3.5 Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling, di dalam pelaksanaannya melalui tahapan-tahapan kegiatan. Terdapat keberagaman dalam mengklasifikasikan tahapan-tahapan konseling kelompok.

Corey, Edi Kurnanto, (2018:135) “Mengelompokkan konseling kelompok menjadi empat tahap, yaitu: 1) Tahap orientasi; 2) Tahap transisi; 3) Tahap kerja; dan 4) Tahap konsolidasi”.

Sedangkan menurut Tohirin, Mardia Bin Smith (2007: 188) “Pada tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa kegiatan penting diantaranya: Persiapan; Pembentukan; Peralihan; Kegiatan; dan Pengakhiran”.

Sejalan dengan pendapat Prayitno, Edi Kurnanto (2018:135) “Membagi tahap layanan konseling kelompok menjadi empat tahap yaitu: Pembentukan; Peralihan; Kegiatan; dan Penutupan”.

Meskipun para ahli berbeda dalam mengklasifikasikan tahapan proses konseling kelompok, penjelasan mereka tentang tahap-tahap tersebut menunjukkan adanya kesamaan, yaitu menggambarkan kemajuan dinamika proses kelompok yang dialami oleh kelompok konseling yaitu mulai dari suasana yang umumnya penuh kekakuan, kebekuan, keraguan dalam uniteraksi menuju kerja sama dan saling berbagi pengalaman sampai pada akhirnya sama-sama berupaya

mengembangkan perilaku baru yang lebih tepat berkenaan dengan persoalan masing-masing.

Adapun penjabaran dari tahap-tahap tersebut yaitu sebagai berikut:

a. Tahap permulaan (*Begining stage*)

Pada tahap permulaan ini konselor perlu mempersiapkan terbentuknya kelompok. Pada tahap ini dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi pemberian penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan, serta kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggara konseling kelompok. Kegiatan awal ini akan membuahkan suasana yang memungkinkan siswa untuk memasuki kegiatan kelompok. Peranan konselor dalam tahap ini hendaklah benar-benar aktif, ini tidak berarti bahwa konselor berceramah atau mengajarkan apa yang seharusnya dilakukan oleh anggota kelompok. Konselor perlu melakukan, penjelasan tentang tujuan kegiatan; penumbuhan rasa saling mengenal antar anggota; penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima; dan pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan suasana kelompok.

b. Tahap transisi (*Transition stage*)

Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum masa bekerja (kegiatan). Dalam suatu kelompok, tahap transisi membutuhkan 5% sampai 20% dari keseluruhan waktu kelompok. Tahap ini yang merupakan proses dua bagian yang ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota. Transisi mulai dengan masa badai, yang mana anggota mulai bersaing dengan

yang lain dalam kelompok. Aspek yang bersifat tidak tentu dari kelompok tersebut meliputi perjuangan untuk mendapatkan kekuasaan dan kontrol baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat. Masa badai adalah masa munculnya perasaan-perasaan kecemasan, pertentangan, pertahanan, ketegangan, konflik, konfrontasi dan tranferensi.

c. Tahap kegiatan (*Working stage*)

Tahap kegiatan sering disebut juga sebagai tahap bekerja, tahap penampilan, tahap tindakan, dan tahap pertengahan yang merupakan inti kegiatan konseling kelompok, sehingga memerlukan alokasi waktu yang terbesar dalam keseluruhan kegiatan konseling kelompok. Dalam kelompok dari semua tipe, antara 40% dan 60% waktu total waktu kelompok akan digunakan dalam tahap bekerja. Tahap ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas, dan mempraktekkan perilaku baru.

d. Tahap Pengakhiran (*Termination stage*)

Kegiatan suatu kelompok tidak mungkin berlangsung terus menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kegiatan, kegiatan kelompok ini kemudian menurun, dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat. Tahap penghentian atau tahap pengakhiran sama pentingnya seperti tahap permulaan pada sebuah kelompok. Pada tahap ini yang paling penting adalah bagaimana keterampilan anggota, termasuk konselor, dalam mentransfer apa yang telah mereka pelajari dalam

kelompok ke dalam kehidupannya di luar lingkungan kelompok. (Wibowo, 2018: 85-97).

B. Kerangka Konseptual

Bimbingan dan konseling merupakan bagian dari institusi pendidikan yang berperan dalam membendung arus perilaku negatif para siswa khususnya di sekolah. Beberapa layanan yang diberikan bimbingan dan konseling ada yang berfungsi sebagai pencegahan, penyembuhan, pemahaman, dan pengembangan. Untuk itu bimbingan konseling juga memiliki konsep dalam mencegah perilaku menyimpang dari setiap siswa. Tidak hanya itu, kasus yang sering terabaikan di lembaga formal adalah siswa yang memiliki kecerdasan tinggi namun tidak mendapatkan prestasi yang maksimal yang sesuai dengan kecerdasannya. Setelah mencari kemungkinan faktor penyebab adalah kebanyakan berasal dari tidak bisanya dalam mengendalikan dirinya dalam beberapa hal atau bahkan dalam semua hal. Pengendalian diri itu sendiri sebenarnya memiliki dampak yang amat besar dalam psikologis siswa itu sendiri termasuk terhadap prestasinya.

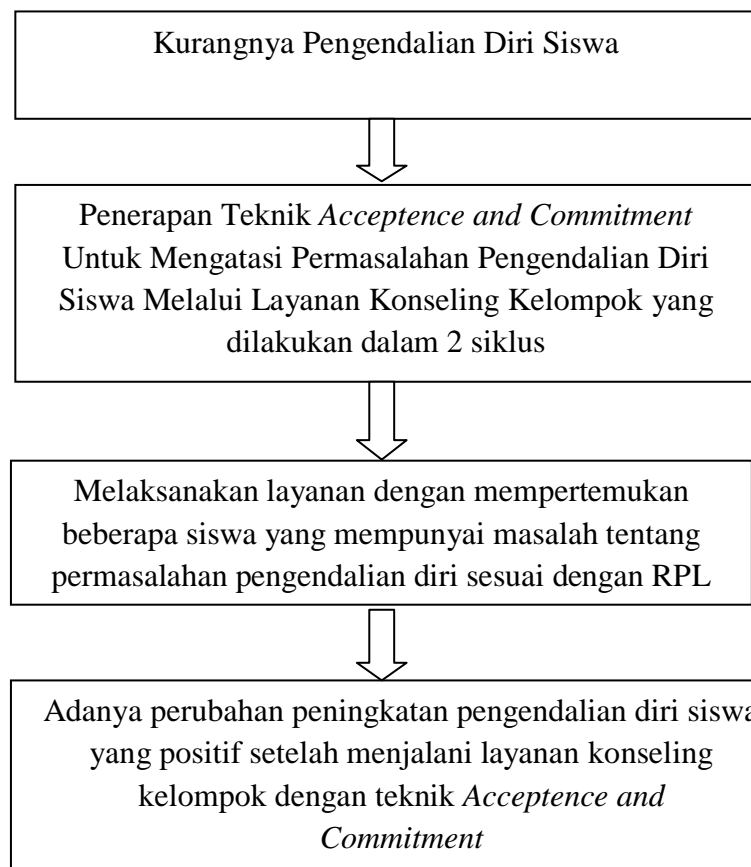
Untuk itu, seorang guru pembimbing atau konselor sekolah perlu memaksimalkan peran dan fungsinya di lembaga sekolah yang ditanganinya. Sehingga setiap siswa yang menjadi anak asuh bagi guru pembimbing dapat mencapai perkembangan yang maksimal.

Salah satu upaya yang dapat dilaksanakan oleh guru pembimbing atau konselor sekolah adalah dengan pelaksanaan teknik *Acceptance and Commitment* untuk meningkatkan pengendalian diri siswa melalui layanan konseling kelompok

siswa. Hal yang istimewa dalam konseling kelompok ini menggunakan teknik *Acceptance and Commitment* ini dimaksudkan agar peserta didik yang mengalami permasalahan dalam pengendalian dirinya tidak mengalami stres atau cemas berkepanjangan karena penelitian ini di adakan untuk membantu peserta didik dalam mengentaskan permasalahan apa sebenarnya yang terjadi sehingga proses pengendalian dirinya bisa terhambat.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin meningkatkan pengendalian diri siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Acceptance and Commitment* yang akan dilaksanakan dalam beberapa siklus di mana peneliti nantinya akan melihat apakah cara peneliti merancang layanan ini perlu diperbaiki, atau mungkin peneliti akan menemukan kekurangan dan kelebihan dalam layanan ini.

Secara singkat, dapat dilihat pada gambar 2.1 di bawah ini:



Gambar 2.1
Kerangka
Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP PAB Medan yang berlokasi di jalan Veteran Psr IV Helvetia, Kec. Labuhan Deli, Kab. Deli Serdang Prov. Sumatera Utara. Lokasi ini dipilih karena memiliki semua aspek pendukung yang membuat penelitian berjalan dengan baik.

2. Waktu Penelitian

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2018/2019 yang tepatnya dimulai dari bulan Februari 2019 sampai bulan september 2019. Untuk lebih jelasnya, rencana waktu penelitian ini dapat di lihat pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1
Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																										
		Feb		Maret				April				Mei		Ju ni		Juli				agustus				Sep				
		3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3		
1	Pengajuan Judul	■	■																									
2	Penulisan Proposal			■	■	■	■																					
3	Bimbingan Proposal							■	■	■	■																	
4	Seminar Proposal									■																		
5	Riset										■	■	■	■	■													
6	Pengolahan Data														■	■												
7	Pembuatan Skripsi																■	■	■									
8	Bimbingan Skripsi																	■	■	■	■							
9	Pengesahan Skripsi																						■	■	■			
10	Sidang Meja Hijau																									■		

B. Subjek dan Objek

1. Subjek

Menurut Sugiyono (2011:61) mengartikan subjek sebagai “Wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling, guru wali kelas serta seluruh siswa kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019 yang terlihat pada tabel 3.2 dibawah ini:

Tabel 3.2
Jumlah Subjek Siswa Kelas VIII

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VIII-1	35
2	VIII-2	37
3	VIII-3	32
4	VIII-4	34
5	VIII-5	37
Jumlah		175

2. Objek

Menurut Sugiyono (2011:62) mendefenisikan objek sebagai “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek.”

Sementara menurut Edwin widiasworo, (2018:83) “Objek merupakan bagian dari jumlah data dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek tersebut”.

Menurut Arikunto (2010:176) “Pengambilan objek harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh objek yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan subjek yang sebenarnya”.

Oleh sebab itu objek dalam penelitian kualitatif ini adalah khusus siswa yang bermasalah dengan pengendalian dirinya yang diambil berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling beserta wali kelas yang berjumlah 9 orang siswa kelas VIII SMP PAB Hevetia Medan T.A 2018/2019 seperti yang terlihat pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3
Jumlah Objek Siswa Kelas VIII

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1	VIII-1	35	-
2	VIII-2	37	-
3	VIII-3	32	-
4	VIII-4	34	-
5	VIII-5	37	9
Jumlah		175	9

C. Defenisi Operasional

Untuk mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, serta untuk menciptakan kesamaan pengertian variabel-variabel maka penulis perlu merumuskan defenisi operasional.

1. *Acceptance and Commitment*

Acceptance and Commitment merupakan terapi yang menggunakan konsep penerimaan, kesadaran, dan penggunaan nilai-nilai pribadi untuk

menghadapi stresor internal jangka panjang yang dapat menolong seseorang untuk dapat mengidentifikasi pikiran dan perasaannya, kemudian menerima kondisi untuk melakukan perubahan yang terjadi dan berkomitmen terhadap diri sendiri meskipun dalam perjuangannya harus menemui pengalaman yang tidak menyenangkan. tujuan *Acceptance and Commitment* dapat disimpulkan sebagai upaya meningkatkan fleksibilitas psikologis dengan menerima pengalaman internal, mengonfrontasi penghindaran pengalaman, mengaktualisasikan pikiran bermasalah, menjelajahi nilai-nilai pribadi dan tujuan yang terkait, serta mendorong komitmen untuk bergerak maju sesuai dengan nilai kehidupan. Teknik yang digunakan dalam terapi *Acceptance and Commitment* yaitu: Metafora; Latihan menulis; dan Latihan pengalaman. Teknik pelaksanaan *Acceptance and Commitment* dapat dilakukan dalam enam proses yaitu: a) Penerimaan; b) Defusi kognitif; c) kontak dengan saat ini; d) diri sebagai konteks; e) mendefinisikan arah nilai; f) komitmen untuk bertindak.

2. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu proses bantuan yang berikan kepada 4 – 8 klien dalam mngentaskan masalah antar pribadi untuk membantu individu dalam mencapai perkembangan dan pertumbuhannya. Tujuan dari konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang dimplementasikan ke dalam tujuh ciri yaitu, cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, sadar akan potensi kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berfikir positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana

hasilnya, dapat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik, dan memiliki pengendalian perasaan. Proses pelaksanaan konseling kelompok, penjelasan mereka tentang tahap-tahap tersebut menunjukkan adanya kesamaan, yaitu menggambarkan kemajuan dinamika proses kelompok yang dialami oleh kelompok konseling yaitu mulai dari suasana yang umumnya penuh kekakuan, kebekuan, keraguan dalam interaksi menuju kerja sama dan saling berbagi pengalaman sampai pada akhirnya sama-sama berupaya mengembangkan perilaku baru yang lebih tepat berkenaan dengan persoalan masing-masing.

3. Pengendalian diri

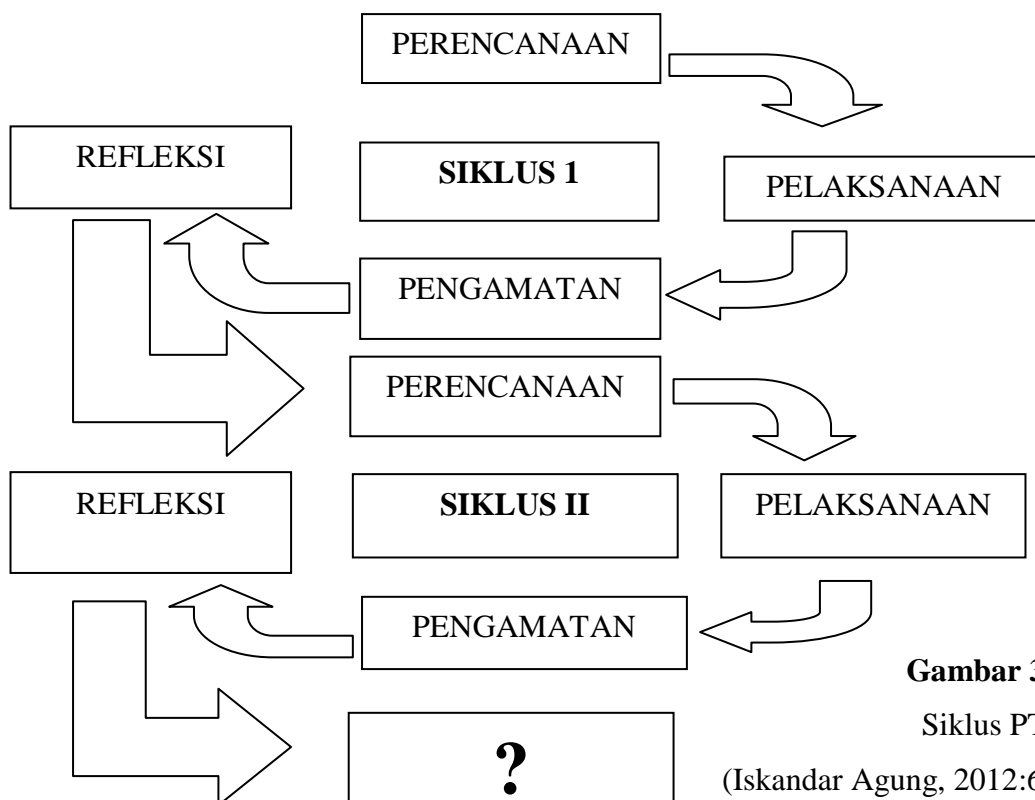
Pengendalian diri atau kontrol diri memiliki makna yang sama yaitu upaya seseorang untuk menunda sesaat tentang keinginan yang berlebih untuk melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat demi kemajuan dirinya di masa yang akan datang. Sehingga pengendalian diri atau kontrol diri sangat diperlukan bagi semua orang untuk bisa menjalani tahap-tahap perkembangannya secara normal. Bila kemampuan kontrol diri telah ada pada diri anak, maka anak tersebut mudah untuk dikembangkan kemampuan-kemampuan yang lainnya. Pengendalian diri memiliki 3 aspek dalam kemampuan pengendalian diri, yaitu *behaviour control*, *cognitive control*, dan *decisional control* dan *emotional control*. Manfaat yang diperoleh dari keberhasilan seseorang dalam mengendalikan dirinya yaitu “Mampu meningkatkan dan mempertahankan kemampuan kognitif; Memiliki minat hidup yang tinggi; Lebih mampu berkonsentrasi; Lebih mampu mengembangkan

hubungan baik dengan orang lain; Lebih andal dan lebih bisa bertanggung jawab; Lebih tegar dalam menghadapi frustrasi.

D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan adalah desain yang digambarkan oleh Iskandar Agung (2012:65) yang mengemukakan “Secara garis besar terdapat empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi.”

Adapun model untuk masing-masing tahap adalah seperti pada gambar 3.1 dibawah ini:



Sesuai dengan prosedur penelitian ini, yakni penelitian tindakan bimbingan konseling, maka pada penelitian ini memiliki beberapa tahap penelitian berupa siklus. Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Dalam setiap siklus, ada dua kali pertemuan bimbingan kelompok, sehingga dalam dua siklus ada empat kali pertemuan. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

1. Siklus I

a) Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian, perangkat tersebut adalah:

- Menyiapkan RPL dalam 2 kali pertemuan;
- Menyediakan format penilaian RPL;
- Menyediakan format penilaian proses konseling baik penilaian Laiseg, Lajapen, Lajapan, dan format pelaksanaan aktivitas konseling;
- Menyediakan alat perekam suara;
- Menyiapkan jadwal dan tempat konseling.

b) Tindakan

Melaksanakan layanan konseling kelompok untuk mengentaskan masalah pengendalian diri siswa. Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan 1 dilaksanakan sesuai RPL.

c) Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses konseling dengan menganalisis RPL. Jika hasilnya baik berarti tindakan pada siklus 1 sudah dinyatakan baik. Kemudian analisis dilakukan pada pengentasan masalah

pengendalian diri siswa berdasarkan verbatim dan dialog konseling. kemudian menganalisis perkembangan dari masalah pengendalian diri siswa tersebut.

d) Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang di dapatkan. Jika hasilnya belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada siklus 2, tetapi jika sudah mencapai target kegiatan hanya sampai pada siklus 1.

2. Siklus II

a) Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian pada siklus 2, perangkat tersebut adalah:

- Menyiapkan RPL dalam 2 kali pertemuan;
- Menyediakan format penilaian RPL;
- Menyediakan format penilaian proses konseling baik penilaian Laiseg, Laijapan, Laijapan, dan format pelaksanaan aktivitas konseling;
- Menyediakan alat perekam suara;
- Menyiapkan jadwal dan tempat konseling.

b) Tindakan

Melaksanakan layanan konseling kelompok untuk mengentaskan masalah pengendalian diri siswa. Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan 1 dilaksanakan sesuai RPL.

c) Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses konseling dengan menganalisis RPL. Kemudian analisis dilakukan pada pengentasan masalah pengendalian diri siswa berdasarkan verbatim dan dialog konseling. kemudian menganalisis perkembangan dari masalah pengendalian diri siswa tersebut.

d) Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang di dapatkan. Jika hasilnya belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada pada pertemuan berikutnya, tetapi jika sudah mencapai target kegiatan hanya sampai pada siklus 2.

e) Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan di evaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian.

E. Instrumen Penelitian

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi dan wawancara.

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung dengan melibatkan semua indera (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa). Untuk memperoleh data yang

harus dikumpulkan dalam penelitian. Pencacatan hasil dapat dilakukan dengan bantuan alat rekam elektronik. Menurut Agustino (2015:37) “Pengamatan atau observasi diartikan sebagai *watching the behaviorial of people incertain situations to obtain information aout the phenomenon of interes*”. Pada pengertian ini dapat di artikan sebagai, kegiatan observasi digunakan hanya untuk mengamati pola perilaku manusia pada situasi tertentu untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang menarik.

Selanjutnya observasi ini akan dilaksanakan mulai dari sesi sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Acceptence and commitment* sampai sesudah pelaksanaan kegiatan pelaksanaan layanan tersebut.

Adapun yang menjadi pedoman observasi bagi peneliti yaitu seperti yang terlihat pada tabel 3.4 dibawah ini:

Tabel 3.4
Pedoman Observasi Siswa

Indikator	Hasil Observasi
1. Kendali Perilaku (<i>Behaviour control</i>) a. Mampu mengendalikan keinginan dalam dirinya b. Mampu mengendalikan situasi diluar dirinya c. Mampu Merubah stimulus yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan	
2. Kendali kognitif (<i>Cognitive control</i>) a. Mampu memahami dan mengenali berbagai stimulus b. Mampu menilai suatu keadaan lingkungannya dengan baik c. Mampu melakukan antisipasi terhadap stimulus yang diharapkan	
3. Mengontrol keputusan (<i>Decisional control</i>) a. Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi	

b. Mampu Mengambil tindakan tanpa melibatkan kebutuhan pribadi	
c. Mampu Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu tindakan	
4. Mengontrol emosi (<i>Emotional control</i>)	
a. Mampu mengendalikan emosi	
b. Mampu mengarahkan emosi	

Selanjutnya selain diadakannya observasi, peneliti juga melakukan tes pemahaman siswa untuk mengentaskan permasalahan pengendalian diri siswa. Adapun kategori tingkatan skala pemahaman siswa tentang permasalahan pengendalian diri siswa adalah sebagai berikut pada tabel 3.5:

Tabel 3.5
Kategori Tingkatan Skala Pemahaman Siswa Tentang
Pengendalian Diri Siswa

Nilai	Kategori
80% - 100%	Baik
60% - 79%	Cukup Baik
<59%	Tidak Baik

2. Wawancara

Menurut Arikunto (2017:198), mengemukakan “Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interview*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewer*). Wawancara digunakan untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data tentang variable latar belakang murid, orang tua, pendidikan, sikap terhadap sesuatu”.

Menurut Arikunto (2017:198), mengemukakan “Secara pisik wawancara dibedakan menjadi dua yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur.

Dalam penelitian ini wawancara yang dipilih adalah wawancara terstruktur (*guided interview*). Dengan menggunakan keterangan pada hasil dari wawancara responden. Metode ini digunakan untuk menggali informasi secara lisan layanan konseling kelompok dengan teknik *Acceptence and commitment* untuk mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa. Yang menjadi objek dalam wawancara yang dilakukan peneliti adalah guru bimbingan konseling, wali kelas dan siswa. Hal ini dilaksanakan agar data yang diperoleh peneliti agar lebih akurat.

Adapun daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru bimbingan dan konseling adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6

Tabel Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Layanan Bimbingan dan konseling seperti apakah yang pernah bapak diberikan kepada siswa di SMP PAB Helvetia?	
2	Apakah bapak pernah melaksanakan layanan konseling kelompok di SMP PAB Helvetia?	
3	Masalah terbesar seperti apa yang sering terjadi di SMP PAB Helvetia Medan?	
4	Hambatan apa yang bapak alami ketika menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswa?	
5	Upaya apa yang bapak lakukan untuk mengatasi permasalahan tentang pengendalian diri siswa?	

Sedangkan daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru wali kelas adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3.7
Tabel Wawancara Untuk Guru Wali Kelas

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa saja permasalahan yang ibu temui dikelas ini?	
2	Adakah siswa dikelas ini yang memiliki permasalahan mengenai pengendalian diri siswa?	
3	Bagaimanakan cara ibu mengatasi permasalahan tersebut?	
4	Apakah ibu pernah melakukan koordinasi mengenai permasalahan di kelas ini dengan guru bimbingan konseling?	
5	Apakah ibu mengetahui bagaimana cara guru bimbingan konseling memberikan layanan kepada siswa?	

Sementara itu daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada siswa adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.8 berikut:

Tabel 3.8
Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan pengendalian diri itu seperti apa?	
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa di terima oleh orang-orang disekelilingmu?	

4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	
6	Bagaimana cara kamu mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif?	

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama penelitian datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data juga merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka. Menurut Erwin Widiasworo, (2018:157) Analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif adalah Upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan di pelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yaitu menjelaskan perkembangan berdasarkan hasil pengamatan konseli melalui pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama proses konseling berlangsung hingga tahap akhir (data verbatim).

Kualitatif yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar penelitian. Oleh karena itu, diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokan, pemberian kode dan mengkategorikannya.

Berdasarkan uraian diatas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memilih data (reduksi data). Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.
2. Mendeskripsikan data hasil temuan (memaparkan data). Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategor, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk tesk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.
3. Menarik kesimpulan hasil deskripsi. Dari kesimpulan kegiatan analisis data kualitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam. (Erwin Widiasworo, 2018:157-159).

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah

1. Nama Sekolah : SMP Swasta PAB 2 Helvetia
2. Alamat :
 - Jalan : Veteran Pasar IV Helvetia
 - Desa : HelvetiaTelepon : (061) 8457394
3. Kecamatan : Labuhan Deli
4. Kabupaten : Deli Serdang
5. Propinsi : Sumatera Utara
6. NSS / NDS/ NPSN : 204070102068 / 2007010068 / 10213918
7. Status Kepemilikan : Organisasi
 - Nama Yayasan : Persatuan Amal Bakti
 - Alamat yayasan : Jln.Putri Hijau Medan
 - Telepon : (061) 6619059
8. Tahun Didirikan : 1962
9. Tahun Beroperasi : 21 Juni 1962
10. Status Tanah : Status Hak Milik Organisasi
11. Luas tanah : 5317 m²
12. Jenjang Akreditasi : Disamakan / A
13. NIS : 200840
14. NPSN : 10213918

15 Ukuran Ruang Kelas : 8 X 9 M

Kepala Sekolah

1. N a m a : RAHMAN HADI,S..P.
2. Tempat/tgl lahir : Helvetia, 16 September 1975
3. A l a m a t : Jln.Beringin I Psr.X No. 44 Desa Manunggal
4. Nomor HP : 081370450500
5. Izajah Terakhir : Sarjana (S.1)
6. Nomor SK : PU/KPTS.PERS.1147/PAB/IX/2012
7. Tanggal SK : 14 September 2012
8. Lembaga Yang mengeluarkan SK : PU PAB Sumatera Utara

Anggaran Sekolah

- Sumber : 1. Uang Sekolah
2. Bantuan Pemerintah

Prestasi Sekolah

Juara Prestasi	Kegiatan	Tingkat	Tahun
Juara I	Bhs.Ingggris PAB	Propinsi	2003
Juara Umum	Porseni PAB	Propinsi	2003
Juara I	Karate	Kabupaten	2008
Juara I	Karate	Propinsi	2008
Juara III	Karate	Nasional	2008

2. Visi, Misi Sekolah SMP PAB Helvetia Medan

Visi : Teciptanya sekolah ramah, anak unggul dalam prestasi, kreatif pada budaya bangsa dan berwawasan lingkungan berlandaskan IMTAQ

Misi : Mencerdaskan anak bangsa, terampil, beriman, bertaqwa, berkepribadian mulia serta bertanggung jawab.

1. Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama sebagai landasan dalam bergaul dan bertindak.
2. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan kompetitif.
3. Mendorong dan membantu siswa untuk mengenali potensi dirinya sehingga dapat dikembangkan secara optimal.
4. Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah.
5. Meningkatkan kualitas fisik dan non fisik sekolah.
6. Menciptakan suasana kekeluargaan yang harmonis dan demokratis.
7. Membudayakan kegiatan 7 S yaitu: Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun, Semangat dan Sepenuh hati pada seluruh warga sekolah.
8. Mengembangkan mutu kelembagaan dan manajemen sekolah.

3. Keadaan Sarana dan Prasarana Sekolah SMP PAB Helvetia Medan

Untuk melaksanakan KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dan pengelolaan sekolah lainnya, infrastruktur sekolah yaitu beberapa ruangan juga memiliki peranan penting yang dapat digunakan sesuai dengan fungsinya masing-masing diantaranya adalah seperti yang terlihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1
Sarana dan Prasarana

Sarana/prasarana	Jumlah	Sarana/prasarana	Jumlah
1. Ruang Kelas	14	16. Komputer	18
2. Ruang Kasek	1	17. Ruang TU	1
3. Ruang Guru	1	18. Piling Cabinet	10
4. Ruang Perpustakaan	1	19. Lemari besi	1
5. Ruang Laboratorium	1	20. Lemari kayu	15
6. Ruang BP	1	21. Meja siswa	392
7. Ruang UKS	-	22. Kursi siswa	392
8. Ruang Olah Raga	1	23. Meja guru	14
9. Ruang Musolla	1	24. Kursi guru	14
10. Tempat Parkir	1	25. TV	2
11. Toilet Guru	3	26. Radio	1
12. Toilet Kasek	1	27. Pengeras suara	1
13. Toilet Siswa	2	28. Meja TU	8
14. Ruang Sanggar	1	29. Kursi TU	15
15. Mesin Tik	3	30. Kalkulator	3

Untuk pengaturan waktu proses KBM, pihak sekolah menggunakan bel yang ada di kantor guru. Pada pergantian waktu antara mata pelajaran yang satu

dengan yang lainnya dilakukan setiap 40 menit sekali. Dan guru piket mempunyai tugas untuk menggantikan jam pelajaran atau membunyikan bel sekolah sebagai pergantian jam.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP PAB Helvetia Medan telah sesuai dengan kebutuhan belajar dan mengajar. Keberadaan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung mendukung proses pendidikan yang berlangsung disekolah, sehingga mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas disekolah secara efektif dan efisien.

4. Keadaan Guru disekolah SMP PAB Helvetia Medan

Guru merupakan suri teladan (panutan) bagi semua muridnya. Guru juga harus bertanggung jawab memberi bimbingan dan bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaannya. Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan. Kondisi guru pada sekolah SMP PAB Helvetia medan dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2
Kondisi Guru

D.1	D.2	D.3	S.1	S.2	JUMLAH
2	-	-	43	1	46

Sedangkan status guru pada sekolah SMP PAB Helvetia medan dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3
Status Guru

GT	GTT	DPK	GBS	Jumlah
42	-	4	-	46

Untuk mengetahui data kepegawaian pada sekolah SMP PAB Helvetia medan dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4
Pegawai Administrasi

<u>KTU</u>		<u>TU</u>		<u>LAB</u>		<u>Perpustakaan</u>		<u>Satpam</u>		<u>Jumlah</u>
<u>L</u>	<u>P</u>	<u>L</u>	<u>P</u>	<u>L</u>	<u>P</u>	<u>L</u>	<u>P</u>	<u>L</u>	<u>P</u>	
<u>1</u>	<u>-</u>	<u>-</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>-</u>	<u>1</u>	<u>-</u>	<u>2</u>	<u>-</u>	<u>7</u>

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah guru yang mengajar di SMP PAB Helvetia Medan rata-rata telah menyelesaikan pendidikan (S1). Di sekolah tesebut juga antara guru dan pegawai sekolah lainnya sudah mempunyai tugas dan tanggung jawab masing-masing jadi tidak ada guru yang bekerja merangkap dalam dua tugas.

5. Keadaan Siswa disekolah SMP PAB Helvetia Medan

Siswa adalah mereka yang khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusiawi yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, bekepribadian, berakhlak mulia dan mandiri. Adapun jumlah siswa kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5

Jumlah Seluruh Siswa kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan

No	Kelas	Banyak Siswa		
		LK	PR	Jumlah Siswa
1	VIII-1	18	17	35
2	VIII-2	19	18	37
3	VIII-3	15	17	32
4	VIII-4	19	15	34
5	VIII-5	19	18	37
Jumlah		90	85	175

6. Keadaan Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling Disekolah SMP PAB Helvetia Medan

Untuk mewujudkan siswa yang berkualitas dan memiliki perilaku baik dibutuhkan sarana dan prasarana untuk bimbingan dan konseling. Contohnya, ruang bilik yang harus nyaman dan lebar agar pada saat melakukan layanan bimbingan dan konseling tidak mengalami hambatan.

Sarana dan prasarana yang dimiliki guru bimbingan dan konseling di SMP PAB Helvetia Medan adalah ruangan bimbingan dan konseling yang berjumlah satu dengan meja guru bimbingan konseling sebanyak enam (6) meja.

Hasil penelitian ini mewujudkan bahwa secara keseluruhan dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP PAB Helvetia Medan cukup memadai karena dalam

satu ruangan tersebut terdapat enam meja yang membuat ruangan tersebut terlihat sempit dan kurang kondusif jika melakukan layanan bimbingan konseling dengan format kelompok.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan di SMP PAB Helvetia Medan adalah Penerapan teknik *acceptence and commitment* dalam mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa melalui layanan konseling kelompok siswa kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan. Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian berdasarkan jawaban atas pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung di lapangan (observasi). Diantaranya pernyataan didalam penelitian adalah sebagai berikut: (1) Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment*, (2) Pengendalian diri siswa.

Yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah 9 siswa dari kelas VIII-5 dengan keseluruhan jumlah 37 orang siswa dari kelas tersebut.

Adapun yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah penerapan layanan konseling kelompok terhadap pengendalian diri siswa dengan menggunakan teknik *acceptence and commitment* pada siswa SMP PAB Helvetia Medan. Langkah-langkah yang peneliti lakukan adalah observasi, wawancara dan melaksanakan konseling kelompok dengan teknik teknik *acceptence and commitment* sebanyak 2 siklus yang masing-masing siklus melaksanakan 2 kali pertemuan dan menjelaskan tentang pemahaman pengendalian diri.

Melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapat hasil yang dapat di simpulkan bahwa kepala sekolah mendukung penuh setiap kegiatan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa di sekolah SMP PAB Helvetia Medan.

1. Deskripsi Pengendalian Diri Siswa

Pengendalian diri adalah kemampuan diri dalam mengontrol tingkah laku dan emosi dalam mencapai tujuan tertentu. Seorang individu dengan pengendalian diri yang baik dapat memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang mereka lakukan.

Menurut Ibu Yusnani Ramadhan Tanjung, S.Pd selaku guru wali kelas VIII-5 pada hari kamis, tanggal 25 juli 2019 jam 11.15 s/d *“Untuk masalah pengendalian diri, dikelas ini pasti ada siswa yang mempunyai masalah tersebut. Apalagi siswa SMP yang memang pertumbuhan dan perkembangan mereka itu masih pada masa pubertas seperti saat ini. Contohnya: dalam hal emosi/perasaan mereka yang tidak karuan sebentar baik sebentar buruk”*.

Dalam hal tersebut sesuai dengan keterangan dari guru wali kelas diatas peneliti dapat memahami bahwa kelas VIII-5 tedapat beberapa siswa yang bemasalah dengan pengendalian dirinya baik itu dalam hal emosi dan perilaku siswa tersebut.

2. Penerapan teknik *acceptence and commitment* dalam mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa melalui layanan konseling kelompok di SMP PAB Helvetia Medan

Bimbingan sangat dibutuhkan untuk memberi bantuan kepada individu (peserta didik/siswa) agar potensi yang dimiliki mampu mengembangkan diri secara optimal dengan memahami diri, lingkungan, mengatasi hambatan guna menentukan rencana masa depan yang lebih baik. Berikut dijelaskan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment* di SMP PAB Helvetia Medan.

Ada 10 jenis layanan dalam bimbingan dan konseling. Tetapi, di dalam penelitian ini hanya menggunakan layanan konseling kelompok karena dengan layanan konseling ini siswa bisa mengungkapkan permasalahan yang dialaminya dan akan diselesaikan secara berkelompok sehingga siswa dapat lebih mudah mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Berikut penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment* terhadap pemahaman pengendalian diri siswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bapak Riduan, S.Ag pada hari Kamis tanggal 25 Juli 2019 jam 09.00 s/d selaku guru bimbingan dan konseling di SMP PAB Helvetia Medan “*Melaksanakan konseling kelompok tidak pernah, namun bimbingan kelompok pernah dan kemarin yang pernah dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok dengan tema prestasi siswa. Dengan tujuan agar siswa lebih bisa lagi mengembangkan prestasinya. Dan tema dalam kegiatan ini hampir*

setiap tahun memang di laksanakan gunanya agar kita dapat menyaring siswa yang berperestasi”.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK SMP PAB Helvetia dapat di pahami bahwa di sekolah SMP PAB Helvetia Medan tidak pernah di laksanakan layanan konseling kelompok sebagaimana mestinya, hanya layanan bimbingan kelompok yang pernah di laksanakan disekolah tersebut. Hal ini pun sesuai dengan observasi yang di lakukan peneliti, bahwa layanan konseling kelompok memang belum pernah di laksanakan disekolah tersebut.

Dari hasil wawancara yang dilaksanakan peneliti dengan guru BK dan wali kelas bahwa terdapat beberapa siswa yang bermasalah dengan pengendalian dirinya. Guru bimbingan dan konseling dan wali kelas pun memberikan daftar nama siswa yang bermasalah dengan pengendalian diri tersebut kepada peneliti untuk selanjutnya diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptance amd commitment*. Adapun nama siswa tersebut yaitu: SMA, SC, SAP, RS, SS, RAH, SAS, RAP, dan RP.

Sebagai langkah awal penelitian, peneliti menjelaskan yang dimaksud dengan layanan konseling kelompok dan pengendalian diri dalam hal ini peneliti juga memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat mereka mengenai pengendalian diri, bermacam-macam pendapat merekapun keluar dari kata-kata mereka ada yang mengatakan cara mengendalikan perilaku, emosi, amarah, mengontrol emosi, sabar berperilaku baik terhadap lingkungan, etika. Dalam kegiatan ini anggota kelompok mau mengeluarkan pendapatnya namun tidak semua anggota juga yang mau

mengeluarkan pendapatnya artinya layanan konseling kelompok ini bisa dikatakan anggota kelompok berperan cukup aktif dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok. Setelah layanan konseling kelompok dilaksanakan selanjutnya peneliti memberikan penilaian segera (LAISEG) Jika dirasa hasil penilaian kurang memuaskan maka perlu diadakannya lagi pertemuan untuk selanjutnya dilaksanakan kembali layanan konseling kelompok dengan topik bahasan yang sama yaitu pengendalian diri. Dalam penelitian ini peneliti memberikan empat kali pertemuan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment* dengan topik/pembahasan pengendalian diri.

Adapun hasil wawancara peneliti dengan siswa yang dilakukan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment* untuk mengentaskan permasalahan pengendalian diri siswa pada hari sabtu tanggal 27 juli 2019 jam 08.30 s/d sebagai pemberian nilai segera (LAISEG) adalah sebagai berikut:

SMA mengatakan pengendalian diri adalah “*Mengendalikan emosi dan amarah dan tingkah laku*” dan cara dia mengendalikan perilaku agar bisa diterima di terima oleh orang-orang sekitarnya adalah dengan cara “*Berbuat baik kepada orang-orang disekitar dan tidak berbuat kasar kepada mereka*” cara ia mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “*Dapat memahaminya dengan baik agar dapat diketahui kejelasannya*” cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Belajar keras agar dapat mencapai sesuatu yang saya inginkan*” cara ia

mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara “*Banyak bersabar dan tidak terpancing emosi*”.

SC mengatakan pengendalian diri adalah “*Menahan emosi, sabar ketika di ejek teman, pengendalian diri aatau tingkah laku yang dapat merugikan orang lain*” dan cara dia mengendalikan perilaku agar bisa diterima di terima oleh orang-orang sekitarnya adalah dengan cara “*Yaitu bersikap baik dan sopan menjaga perilaku terhadap orang lain maupun orang tua*” cara ia mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “*Mencari informasi yang lebih jelas terlebih dahulu*” cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Yaitu belajar menghargai sesama dan bersikap sopan dan santun*” cara ia mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara “*Sabar dan tidak mengopeni lebih memilih tidak menghiraukan*”.

SAP mengatakan pengendalian diri adalah “*Yaitu, pengendalian emosi atau tingkah laku yang dapat merugikan orang lain atau diri sendiri*” dan cara dia mengendalikan perilaku agar bisa diterima di terima oleh orang-orang sekitarnya adalah dengan cara “*Yaitu, bersikapbaik dan tidak membuat onar agar perilaku dapat diterima orang lain dan menghargaii orang lain*” cara ia mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “*Yaitu, menanyakan sekali lagi kepada orang yang memberi informasi agar jelas informasinya*” cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Contohnya: jika kita ingin menjadi peringkat pertama di kelas, kita akan belajar lebih giat agar mendapatkan yang kita mau*” cara ia

mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara “*Yaitu, dengan cara menaham emosi dan tingkah laku agar tidak mendapatkan hal-hal yang tidak di inginkan*”.

RS mengatakan pengendalian diri adalah “*Pengendalian diri itu adalah suatu perbuatan yang harus menahan emosi*” dan cara dia mengendalikan perilaku agar bisa diterima di terima oleh orang-orang sekitarnya adalah dengan cara “*Menjadi orang baik dan menghormati orang lain dan sopan terhadap orang lain serta dapat bersikap adil terhadap orang lain*” cara ia mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “*Sebaiknya memahami informasi terlebih dahulu sampai kita bisa memahami apa yang disampaikan agar tidak terjadi kesalahpahaman*” cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Kita harus berpikir dahulu agar bisa bertindak dengan baik*” cara ia mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara “*Kita harus menahan emosi agar tidak menjadi keributan dan menahan diri agar tidak menjadi emosi*”.

SS mengatakan pengendalian diri adalah “*Pengendalian diri adalah agar dapat mencegah emosi, egois, tidak marah-marah, dan dapat berperilaku baik dengan orang sekitar sopan, etika dan akhlakunya yang baik*” dan cara dia mengendalikan perilaku agar bisa diterima di terima oleh orang-orang sekitarnya adalah dengan cara “*Baik dengan orang sekitar, sopan dengan orang yang lebih tua/teman. Ramah kepada semua orang bisa menjaga sikap, etika, dan kata-kata kasar kepada semua orang yang lebih tua*” cara ia mengolah informasi yang

belum tahu kejelasannya adalah dengan cara *“Bertanya kepada yang lebih jelasnya kepada orang lain atau melihat informasi yang lebih jelasnya lagi”* cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara *“Berbuat baik terhadap lingkungan sekitar dan belajar lebih giat lagi”* cara ia mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara *“Bersabar, meminta maaf agar tidak terjadinya perkelahian dan tidak bersifat egois”*.

RAH mengatakan pengendalian diri adalah *“Yaitu, pengendalian diri terhadap diri sendiri dan orang lain agar tidak terjadi perpecah belahan antara 2 belah pihak”* dan cara dia mengendalikan perilaku agar bisa diterima di terima oleh orang-orang sekitarnya adalah dengan cara *“Menghargai pendapat orang tersebut dan menghargai orang tersebut agar kita bisa diterima oleh orang tersebut”* cara ia mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara *“Sebaiknya kita lebih mendalami dan memahami masalah tersebut agar kita tau betul masalah tersebut dan jelas”* cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara *“Sebaiknya kita memilih yang lebih penting diselesaikan. Seperti tindakan, tindakan tersebut dapat diselesaikan dan dapat sesuatu yang kamu inginkan”* cara ia mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara *“Ya sebaiknya kita lebih tenang lagi untuk sebuah masalah dan menahan sebuah emosi agar tidak terjadi yang tidak kita inginkan”*.

SAS mengatakan pengendalian diri adalah *“Menahan emosi dan tidak melawan guru. ketika adanya siswa yang sedang emosi/marah sama teman kita*

harus sabar dan menahan rasa emosi kita masing-masing” dan cara dia mengendalikan perilaku agar bisa diterima di terima oleh orang-orang sekitarnya adalah dengan cara “Kita harus berkata sopan ketika kita ngomong sama kawan maupun orang tua kita sendiri, kita juga harus berbuatbaik kepada orang lain agar di lihat warga sekita kita mempunyai sifat yang baik” cara ia mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “Harus dipertanyakan lagi kejelasan informasinya” cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “Belajar lebih giat lagi agar kelak berguna bagi orang lain terutama keluarga saya” cara ia mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara “Harus sabar dan menahan emosi ketika ada teman kita yang berkelahi kita harus menasehatinya”.

RAP mengatakan pengendalian diri adalah *“Seperti menahan emosi Contoh: misalnya ada teman yang mengganggu kita cukup sabar saja karena nanti akan di balas Allah Swt”* dan cara dia mengendalikan perilaku agar bisa diterima di terima oleh orang-orang sekitarnya adalah dengan cara *“Menghormati orang lain, mendengar alasan orang lain, saling menasehati sesama menjaga satu sama lain”* cara ia mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara *“Mencari tahu ke orang lain agar kita mudah mendapat informasi yang lengkap dan jelas”* cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara *“Perbanyak belajar, menghargai sesama, menghormati orang tua san orang lain serta bertanggung jawab”* cara ia mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif

adalah dengan cara “*Sabar, jangan mendengar perkataan orang yang tidak baik. Jika ada teman yang berkata kasar cukup diamkan saja*”.

RP mengatakan pengendalian diri adalah “*Pengendalian diri adalah salah satu perbuatan yang harus menahan emosi*” dan cara dia mengendalikan perilaku agar bisa diterima di terima oleh orang-orang sekitarnya adalah dengan cara “*Berperilaku menjadi orang yang adil dan menghormati satu sama lain*” cara ia mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara “*Sebaiknya kita memahami terlebih dahulu sampai kita betul-betul paham*” cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Setidaknya kita harus berpikir matang-matang untuk melakukan suatu tindakan*” cara ia mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara “*Dengan cara menahan diri dari tindakan negatif dan selalu berfikir positif*”.

3. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* di SMP PAB Helvetia Medan

Setelah menyusun perencanaan, selanjutnya peneliti bertindak sebagai guru bimbingan dan konseling yang memberikan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* yang dilakukan sebanyak 2 siklus yang masing-masing siklus melaksanakan 2 kali pertemuan. Langkah awal yang dilakukan peneliti untuk melaksanakan konseling kelompok kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* adalah dengan mengumpulkan siswa-siswi yang bermasalah tentang pengendalian dirinya menurut rekomendasi wali kelas dan guru BK yang kemudian peneliti melakukan layanan konseling kelompok

dengan teknik *acceptance and commitment* dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

a. Tahapan Permulaan (*Begining stage*)

Setelah membentuk kelompok, pemimpin kelompok memulai kegiatannya di tempat yang telah ditentukan. Adapun langkah-langkah kegiatan pada tahap ini yaitu:

- 1) Menerima secara baik dan mengucapkan terimakasih
- 2) Berdoa
- 3) Memperkenalkan diri secara terbuka, menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok dan sebagainya
- 4) Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- 5) Menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai melalui konseling kelompok
- 6) Menjelaskan cara-cara pelaksanaan yang hendak dilalui mencapai tujuan
- 7) Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, ketebukaan, kegiatan dan kenormatifan)
- 8) Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain (dalam hal ini anggota kelompok), ketulusan hati, dan kehangatan empati
- 9) Perkenalan anggota kelompok
- 10) Evaluasi tahap I. Ini dilakukan untuk mengantisipasi terhadap potensi munculnya kekecewaan atau ketidak puasan anggota kelompok terhadap proses berikutnya.

b. Tahapan Transisi (*Transition stage*)

Tahap transisi disebut juga sebagai tahap peralihan yang merupakan jembatan antara tahap I (permulaan) dengan tahap III (kegiatan). Tujuannya adalah terbebaskannya anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, semakin baik suasana kebersamaan dalam kelompok, maka makin baik partisipasi aktif mereka dalam kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok melaksanakan:

- 1) Menjelaskan kembali bagaimana alur kegiatan kelompok. Hal ini dilakukan agar anggota kelompok dapat memahami ia berperan sebagai apa dan apa yang harus dilakukannya dalam melakukan proses layanan konseling kelompok
- 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut. Jika anggota kelompok sudah siap melakukan kegiatan konseling kelompok ini maka akan dilanjutkan ke tahap kegiatan namun jika anggota kelompok merasa belum siap maka pemimpin kelompok akan mengulang kembali dari tahap awal/pembentukan.
- 3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan/sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- 4) Memberi contoh masalah bahasan yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c. Tahap Kegiatan (*Working stage*)

Tahap III (kegiatan) merupakan inti dari proses konseling kelompok. Itulah sebabnya, direkomendasikan agar konselor tidak terburu-buru masuk pada tahapan ini sebelum konseli siap secara mental/psikologis. Dan pada tahap ini juga teknik *acceptance and commitment* dilakukan. Maka pemimpin kelompok melakukan:

- 1) Mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan permasalahannya secara bergantian. Dalam teknik *acceptance and commitment* hal ini disebut sebagai tahap pengidentifikasian masalah. Setelah anggota kelompok mengemukakan permasalahannya maka pemimpin kelompok dapat memahami bahwa anggota kelompok mempunyai 4 permasalahan yaitu dengan pengklarifikasian bahwa: SMA dan SAS memiliki permasalahan tentang kendali kognitif dan kendali perilaku, sedangkan SC, RAH, RAP memiliki masalah kendali perilaku dan mengontrol emosi dan SAP, RS, RP dan SS memiliki masalah mengontrol keputusan dan mengontrol emosi.
- 2) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu. Dalam hal ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok sepakat bahwa dalam pertemuan pertama akan membahas tentang kendali perilaku dan kendali kognitif dan pertemuan kedua membahas tentang mengontrol keputusan dan mengontrol emosi. Sedangkan pertemuan ketiga kembali membahas kendali perilaku dan kendali kognitif dan pertemuan keempat membahas tentang mengontrol keputusan dan mengontrol emosi.

3) Pembahasan. Dalam kegiatan pembahasan ini anggota kelompok dituntut untuk berlatih menerima kejadian dengan menggunakan nilai yang dipilihnya dan membangun komitmen untuk berubah menjadi yang lebih baik lagi (Sesuai dengan tujuannya dalam melakukan konseling kelompok) kemudian dalam pembahasan ini juga pemimpin kelompok menerapkan teknik *Acceptance and commitment* yaitu dengan cara pemimpin kelompok melakukan teknik *acceptence* dimana anggota kelompok diminta agar bisa meresapi dan menerima keadaan apa yang terjadi saat ini dan apa yang terjadi pada saat terdahulu dengan lapang dada tanpa melakukan pengeluhan. Kemudian dilanjutkan dengan teknik defusi kognitif dimana pada teknik ini anggota kelompok mengingat dan menuliskan dalam sebaran kertas sifat baik dan sifat buruk apa yang dimiliki dari masing-masing anggota selanjutnya dilakukan teknik kontak dengan saat ini artinya anggota kelompok harus melakukan stimulasi dengan keadaan saat ini dan apa yang dirasakannya pada saat ini selanjutnya dilakukan teknik *self as context* atau diri sebagai konteks artinya masing-masing anggota kelompok melakukan observasi terhadap dirinya dengan melihat kembali bagaimana rasa percaya dirinya, bagaimana cara mengontrol emosi dan keputusannya, kemudian dilanjutkan dengan teknik *defening value directions* yaitu dimana setiap anggota kelompok sudah tau hal apa yang harus ia lakukan untuk menjadikan dirinya teratasi dalam permasalahan pengendalian dirinya dan kemudia dilanjutkan dengan teknik terakhir yaitu *commitment* yaitu masing-masing anggota sudah mempunyai tekad untuk

melakukan perubahan agar masalah pengendalian dirinya dapat teratasi.

Teknik ini dilakukan dalam setiap kali pertemuan.

- 4) Selingan. Dalam selingan ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan yang membangun suasana keakraban antar anggota kelompok. Adapun permainan yang dilakukan pemimpin kelompok terhadap anggota kelompok yaitu, jika-maka, buka tutup pulpen, tangkap jari, gajah semut. Nah, dalam satu permainan dilaksanakan dalam satu pertemuan.
- 5) Menegaskan kembali komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang dilakukan berkenaan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)

d. Tahap Pengakhiran (*Termination stage*)

Tujuan dari tahap penutupan adalah untuk menarik ide-ide bersama yang signifikan, perubahan pribadi, dan keputusan yang diambil oleh anggota selama proses konseling kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok melaksanakan:

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing. Dimana setelah dikumpulkannya semua kesan yang diutarakan masing-masing kelompok dapat dipahami bahwa masing-masing anggota kelompok merasa senang dan bahagia ikut serta dalam melaksanakan layanan konseling kelompok, bahkan ada yang mengatakan dalam kegiatan ini mereka mendapatkan wawasan dan pengetahuan baru.

- 3) Pembahasan kegiatan lanjutan. Artinya pemimpin dan anggota kelompok menyepakati kapan pertemuan selanjutnya dilaksanakan.
- 4) Ucapan terimakasih. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan kesukarelaan anggota kelompok melaksanakan kegiatan ini.
- 5) Berdoa. Sebelum mengakhiri kegiatan ini diakhiri dengan doa yang di pimpin langsung oleh pemimpin kelompok.
- 6) Perpisahan. Dalam perpisahan ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok secara bersama-sama menyanyikan lagu sayonara sambil bersalaman.

e. Evaluasi

Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan kelompok, pemimpin kelompok dapat melakukan dua tahap penilaian yaitu:

- 1) Penilaian segera (Laiseg), yaitu dengan memperhatikan bagaimana partisipasi dan komitmen masing-masing anggota kelompok dalam proses menjalani kegiatannya.
- 2) Penilaian jangka panjang (Laijapen), yaitu dengan memperhatikan adanya perubahan tingkah laku dari masing-masing anggota kelompok setelah satu atau dua minggu kegiatan konseling kelompok.

C. Observasi Setelah Layanan

Setelah peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* kepada siswa yang bermasalah dengan pengendalian

dirinya, peneliti melakukan observasi kembali kepada siswa yang telah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* untuk melihat seberapa efektif layanan konseling kelompok yang telah diberikan kepada siswa untuk mengatasi permasalahan tentang pengendalian dirinya.

Dari beberapa observasi pada pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* yang pertama pada siklus I, masih banyak siswa yang belum mengerti dan peka serta tanggap dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* untuk mengentaskan permasalahan pengendalian diri. Sehingga peneliti melaksanakan kembali kegiatan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* yang kedua kalinya dan masih dalam siklus I untuk mengentaskan permasalahan tentang pengendalian dirinya.

Pada pertemuan kedua siklus I, peneliti melihat dan mendengarkan pendapat-pendapat yang mereka keluarkan dalam mengentaskan permasalahan pengendalian diri. Selanjutnya peneliti juga memberikan tes pemahaman kepada siswa untuk melihat pemahaman siswa mengenai pengendalian dirinya sehingga siswa dapat mengentaskan permasalahan pengendalian dirinya. Dan dari hasil tes pemahaman tersebut dapat dilihat hanya 52% siswa yang sudah bisa mengentaskan permasalahan pengendalian dirinya dalam hal ini masih dikategorikan “Tidak Baik” sehingga peneliti perlu melaksanakan siklus II untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan pengendalian dirinya.

Pada pertemuan ketiga siklus II, peneliti kembali melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment*. Sesuai dari hasil

tes pemahaman yang telah dilakukan diketahui bahwa kurang mampunya siswa mengentaskan permasalahan pengendalian dirinya di karenakan siswa kurang mampu mengendalikan perilakunya dan mengendalikan serta mengarahkan emosinya dan dalam pertemuan ini peneliti lebih menekankan bagaimana cara mengendalikan perilaku dan mengendalikan serta mengarahkan emosi saat dalam keadaan yang kurang disukai siswa. Dan hasil observasi yang dilakukan peneliti setelah diadakannya layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment* untuk mengentaskan permasalahan pengendalian dirinya sudah cukup memuaskan namun komitmen yang sudah siswa bangun dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment* masih mudah goyah dalam arti kata siswa masih ragu-ragu dalam menjalankan komitmen yang sudah dibangunnya. Maka peneliti kembali melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment* untuk yang terakhir kalinya agar siswa benar-benar yakin dengan komitmen yang telah dirangkainya untuk dijalankan di kehidupannya sehari-hari.

Pada pertemuan keempat siklus II, peneliti kembali melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment* dan kali ini di fokuskan pada bagaimana cara membangun komitmen yang baik agar siswa bisa benar-benar paham bagaimana cara mengendalikan dirinya dengan baik. Dan hasil observasi yang peneliti lakukan setelah diadakannya pertemuan keempat layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment* peneliti sangat puas atas kepekaan dan pemahaman siswa untuk mengentaskan permasalahan pengendalian diri, karena pada dasarnya siswa benar-benar menjalankan

bagaimana perilaku dan bagaimana kognitif, cara mengambil keputusan dan mengontrol emosi yang baik, dan siswa juga sudah dapat mengaplikasikan komitmen yang telah dirangkainya saat proses layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptence and commitment*. Selanjutnya peneliti juga melakukan tes pemahaman untuk melihat keberhasilan siswa dalam mengentaskan permasalahan pengendalian diri siswa hal ini dilakukan agar hasil penelitian lebih mutlak dan riil. Dari hasil tes pemahaman tersebut diketahui siswa sudah mampu mengentaskan permasalahan pengendalian dirinya sebesar 87% yang di kategorikan dengan “Baik”.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa siswa sudah mampu mengentaskan permasalahan pengendalian dirinya dengan baik. Sehingga dapat dikatakan siswa mampu menghindari konflik-konflik yang terjadi baik dalam dirinya sendiri dan juga konflik terhadap orang-orang disekitarnya.

D. Refleksi Hasil Penelitian

Dari observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap keadaan siswa setelah diberikan penerapan teknik *acceptence and commitment* untuk mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII-5 SMP PAB Helvetia Medan dapat dilihat bahwa siswa/i sudah mampu memahami tentang pengendalian diri yang baik. Hal ini dapat dilihat dari sikap keseharian siswa di sekolah seperti siswa mampu bersikap disiplin di sekolah dan mampu mengontrol keputusan dan emosinya.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Acceptance and Commitment* siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis dengan melakukan diskusi dengan teman sejawat dan dosen pembimbing serta doa dan dukungan dari orang tua dan orang tekasih, akhirnya peneliti mendapatkan hasil bahwa data yang diperoleh sudah cukup akurat melalui proses observasi dan wawancara, dan peneliti juga mendapat hasil bahwa kepala sekolah SMP PAB Helvetia Medan mendukung program bimbingan dan konseling yang telah dibuat oleh guru bimbingan dan konseling serta menyediakan ruangan khusus bagi guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan tugasnya dan kewajibannya.

F. Ketebatasan Penelitian

Sebagai manusia biasa peneliti tidak terlepas dari kekhilafan dan kesalahan yang berakibat dari ketebatasan berbagai faktor yang ada pada peneliti. Kendala-kendala yang dihadapi sejak dari pembuatan, penelitian, pelaksanaan penelitian hingga pengelolaan data adalah:

1. Ketebatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materil dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.

2. Sulit mengukur secara akurat penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* untuk mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa kelas VIII-5 SMP PAB Helvetia Medan karena alat yang digunakan adalah wawancara. Ketebatasannya adanya individu yang memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan atau alami yang sesungguhnya.
3. Terbatasnya waktu peneliti untuk melakukan riset lebih lanjut pada siswa kelas VIII-5 SMP PAB Helvetia Medan Tahun ajaran 2018/2019.

Selain ketebatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat datar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman wawancara secara baik, merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari, oleh karena itu dengan tangan terbuka penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan dimasa mendatang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan. Maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Acceptance and Commitment* untuk mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa di SMP PAB Helvetia Medan pada siklus I hanya terjadi perubahan berkisar 52% dan masih dikategorikan “Tidak Baik” sehingga peneliti perlu melaksanakan siklus II untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan pengendalian dirinya.
2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Acceptance and Commitment* untuk mengatasi permasalahan pengendalian diri siswa di SMP PAB Helvetia Medan pada siklus II terjadi perkembangan yang memuaskan. Sehingga peneliti tidak perlu melakukan tindak lanjut ke siklus III.
3. Pelaksanaan konseling kelompok teknik *acceptance and commitment* untuk permasalahan pengendalian diri siswa kelas VIII sudah menunjukkan keberhasilan dengan nilai 87%.

B. Saran

Dari hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

1. Bagi kepala sekolah, diharapkan hendaknya lebih memperhatikan ruangan bimbingan dan konseling, dan mengenai kapasitas siswa dalam melakukan konseling
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pemahaman tentang pengendalian diri siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok ataupun layanan bimbingan konseling lainnya. Dan guru bimbingan konseling juga diharapkan agar dapat melaksanakan seluruh layanan bimbingan dan konseling dan teknik-teknik konseling dalam pengentasan masalah siswa agar lebih optimal dan efektif.
3. Bagi orang tua, diharapkan kepada orang tua siswa untuk lebih memperhatikan dan memberikan pengawasan kepada anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya.
4. Bagi siswa/i, diharapkan setelah dilaksanakannya layanan konseling kelompok dapat memberikan wawasan dan informasi baru tentang pemahaman pengendalian diri.
5. Bagi peneliti, diharapkan untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode yang berbeda dan lebih intensif dalam melakukan penelitian dan lebih dispesifikasikan dalam melakukan penelitian agar pembahasannya tidak terlalu lebar dan tekesan tidak menjerumuskan pada permasalahannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Iskandar. 2012. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru*. Jakarta:Besatari Buana Murni
- Agustinova Eko Danu. 2015. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif; Teori & Praktik*. Yogyakarta: Calpulis
- Arikunto Suharsimi, dkk. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Goleman Daniel. 2018. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia pustaka Umum
- Ghufron Nur, M & Risnawati Rini S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta:Ar-Ruzz Media
- Hidayat Rahmat, Dede. 2018. *Konseling Di Sekolah Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*. Jakarta: Prenamedia Group
- Kurnanto Edi, M. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Mc Gonigal Kelly. 2013. *The Willpower Instinct*. Jakarta: Elex Media Komputundo
- Nurihsan Juntika, Achmad. 2017. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Refika Aditama
- Prayitno, Amti Erman. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Tindakan Komorehensif*. Bandung: Alfaabeta
- Widiasworo Erwin. 2018. *Mahir penelitian pendidikan modern*. Yogyakarta:Araska
- Wibowo Eddy, Mungin. 2018. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Pers.
- Fattah Abdul Fuad, dkk.*Pengaruh Literasi Keuangan dan Pengendalian Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar*: e-ISSN 2548-7175. Vol. 4 No. 1. Universitas Sebelas Maret. <http://jurnal.uns.ac.id/bise/article/view/20028/15682>. 27-Maret-2018

Smith Bin Mardia.2011. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Atinggola Kab. Gorontalo Utara*. Vol.8 No.1. Universitas Negeri Gorontalo.[Http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=jurnal+konsep+konseling+kelompok&btnG=#d=gs_qabs&u=%3Dw8mDKww73UUJ.24-Maret-2018](http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=jurnal+konsep+konseling+kelompok&btnG=#d=gs_qabs&u=%3Dw8mDKww73UUJ.24-Maret-2018)

Elita Yessy,dkk. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Bagi Penderita Gangguan Stress Pasca Bencana*.ISSN Cetak: 2337-6740. ISSN Online: 2337-6880. Vol. 5 No. 2. 2017. Jurnal Konseling dan Pendidikan.
<http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/178>.
25-Maret 2018.

Lampiran 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. DATA PRIBADI

Nama : Erliana Rahmadani Nst

Tempat Tanggal Lahir : Aek Kanopan, 29 November 1997

Alamat Rumah : Desa Ranto Kasai, Kec. Tambusai Utara, Kab. Rokan
Hulu

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

Nama Ayah : Darwin Nst

Nama Ibu : Darliani Sagala

2. PENDIDIKAN FORMAL

1) Tamat Tahun 2003 : Taman Kanak-Kanak Kampung Jawa, Marbau Kab.

LABURA

2) Tamat Tahun 2009 : SD 147573 Sinunukan, Kab. MADINA

3) Tamat Tahun 2011 : SMP Swasta Islam Natal, Kab. MADINA

4) Tamat Tahun 2015 : MA Tarbiyah Islamiyah Tapus, Kab. MADINA

Demikian daftar riwayat hidup ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Peneliti

Erliana Rahmadani Nst

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI MENGATASI PERMASALAHAN PENGENDALIAN DIRI SISWA SMP PAB HELVETIA MEDAN

Tempat : Ruangan Kelas IX-5
Tempat Observasi : SMP PAB Helvetia Medan
Topik Observasi : Penerapan Teknik *Acceptance And Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Indikator	Hasil Observasi
1. Kendali Perilaku (<i>Behaviour control</i>) a. Mampu mengendalikan keinginan dalam dirinya b. Mampu mengendalikan situasi diluar dirinya c. Mampu Merubah stimulus yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan	– √ √
2. Kendali kognitif (<i>Cognitive control</i>) a. Mampu memahami dan mengenali berbagai stimulus b. Mampu menilai suatu keadaan lingkungannya dengan baik c. Mampu melakukan antisipasi terhadap stimulus yang diharapkan	√ √ √
3. Mengontrol keputusan (<i>Decisional control</i>) a. Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi b. Mampu Mengambil tindakan tanpa melibatkan kebutuhan pribadi c. Mampu Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu tindakan	√ √ √
4. Mengontrol emosi (<i>Emotional control</i>) a. Mampu mengendalikan emosi b. Mampu mengarahkan emosi	√ –

Lampiran 3

Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

Nama Guru : Riduan, S.Ag
Tempat wawancara : Ruangan BK
Hari/Tanggal Wawancara : Kamis/25 Juli 2019
Topik wawancara : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment*
Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa
Melalui Layanan Konseling Kelompok

Tabel Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Layanan Bimbingan dan konseling seperti apakah yang pernah bapak berikan kepada siswa di SMP PAB Helvetia?	Layanan Bimbingan konseling yang pernah saya berikan yaitu layanan yang dalam format kelompok, klasikal dan pribadi. Yang paling sering saya lakukan adalah layanan dalam format individu (konseling individu) sedangkan tema dari masing-masing format tersebut di sesuaikan dengan tema apa yang benar-benar dibutuhkan siswa.
2	Apakah bapak pernah melaksanakan layanan konseling kelompok di SMP PAB Helvetia?	Melaksanakan konseling kelompok tidak pernah, namun bimbingan kelompok pernah dan kemarin yang pernah dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok dengan tema prestasi siswa. Dengan tujuan agar siswa lebih bisa lagi mengembangkan prestasinya. Dan tema dalam kegiatan ini hampir setiap tahun memang di laksanakan gunanya agar kita dapat menyaring siswa yang berprestasi.
3	Bagaimana cara bapak membuat atau meningkatkan rasa penerimaan diri dan membangun komitmen siswa?	Cara saya pribadi. Saya lebih mencontohkan kepada orang-orang yang berhasil. Melihatkan bukti secara langsung kepada siswa. Selain itu saya beri siswa tersebut dengan siraman-siraman rohani atau bisa di sebut juga dengan sentuhan agama.

4	Upaya apa yang bapak lakukan untuk mengatasi permasalahan tentang pengendalian diri siswa?	Upaya yang saya lakukan adalah: Yang pertama pasti saya akan menegur siswa tersebut dengan kata-kata motivasi. Selanjutnya jika ia masih mengulang masalah yang sama aka saya akan mengikuti peraturan sekolah disini yaitu memberi sanksi pada siswa. Dimana sanksi tersebut disesuaikan dengan perlakuan/pelanggaran yang ia langgar. Karena disekolah ini setiap pelanggaran yang di lakukan siswa sudah mempunyai sanksi masing-masing yang diatur dan disepakati pihak sekolah.
5	Hambatan apa yang bapak alami ketika menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswa, khususnya masalah pengendalian diri siswa?	Hambatan yang saya alami itu yang paling utama adalah: Latar belakang kehidupan anak. Karena kami yang sebagai guru yang mempunyai posisi sebagai orang tua ke-2 bagi siswa/i yang tidak mampu memantau/megontrol bagaimana sebenarnya kehidupan anak tersebut, bisa saja anak tersebut baik disekolah namun dirumah tidak baik. Artinya baiknya sama kami agar tidak mendapat hukuman, tapi sebenarnya sifat sebenarnya anak ini tidak sebaik itu, dan ketika kembali kepada teman-temannya dia membuat ulah seperti usil dan lain-lain terhadap temannya. Hal ini sangat banyak terjadi disekolah ini dan kami benar-benar tehalang oleh itu tadi pantauan orang tua atau kerjasama antara orang tua, guru dan lingkungan sekita anak dalam mendidik anak. Selain itu dalam hal ekonomi, karena ekonomi keluarga ini sangat sensitif bagi anak-anak. Contohnya karena si anak ini tidak punya uang jajan ia akan meminta secara paksa terhadap temannya yang lain agar ia bisa beli jajan, dan bahkan ada yang tidak masuk sekolah jika tidak di beri uang jajan dari sekolah. Dan kalau di telusuri anak-anak yang bermasalah dengan ekonominya memang anak tersebut dari keluarga yang dibawah rata-rata namun tidak menutup kemungkinan ada juga anak-anak yang dari kalangan kelas menengah ke atas dalam hal ekonominya.

Lampiran 4

Wawancara Guru Wali Kelas

Nama Guru : Yusnani Ramadhan Tanjung, S.Pd
Tempat wawancara : Ruang Guru
Hari/Tanggal Wawancara : Kamis/25 Juli 2019
Topik wawancara : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment*
Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri
Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Tabel Wawancara Untuk Guru Wali Kelas

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa saja permasalahan yang ibu temui dikelas ini?	Permasalahan yang sering terjadi dikelas ini ialah masalah kurang disiplinnya siswa (seperti: berpakaian tidak lengkap, lupa memakai dasi bagi laki-laki) dan kebanyakan siswa di kelas ini juga belajar melihat mood/perasaan mereka, jika ingin belajar mereka akan benar-benar serius dalam mengikuti pembelajaran dan sebaliknya pula jika mereka tidak mood untuk belajar maka mereka akan ribut dikelas.
2	Adakah siswa dikelas ini yang memiliki permasalahan mengenai pengendalian diri siswa?	Untuk masalah pengendalian diri, dikelas ini pasti ada siswa yang mempunyai masalah tersebut. Apalagi siswa SMP yang memang pertumbuhan dan perkembangan mereka itu masih pada masa pubertas seperti saat ini. Contohnya: dalam hal emosi/perasaan mereka yang tidak karuan sebentar baik sebentar buruk.
3	Bagaimanakah cara ibu mengatasi permasalahan tersebut?	Cara mengatasinya permasalahan tersebut yang pertama pasti dengan sistem teguran dan jika sudah tegur tidak dihiraukan oleh siswa maka dia akan mendapat hukuman.
4	Apakah ibu pernah melakukan koordinasi mengenai permasalahan di kelas ini dengan guru bimbingan konseling?	Dalam hal koordinasi dengan guru BK pernah dan bahkan sering, karena seluruh guru di sekolah ini memang harus saling berkoordinasi/bekerja sama dengan guru BK.

5	Apakah ibu mengetahui bagaimana cara guru bimbingan konseling memberikan layanan kepada siswa?	Ya, saya mengetahui cara guru BK memberi layanan, kadang-kadang saya melihat guru BK dengan salah satu siswa membicarakan perihal apa yang terjadi dengan siswa tersebut. Dan kadang-kadang juga saya melihat tugas guru Bk itu mengelompokkan siswa yang berprestasi dan ini biasanya dilakukan di ahir tahun, agarsiswa itu dapat lebih mengembangkan prestasinya.
---	--	--

Lampiran 5

Wawancara Siswa

Nama Siswa : SMA
Kelas : IX-5
Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan
Hari/Tanggal Wawancara : Sabtu/27 juli 2019
Topik wawancara : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Proses menyelesaikan suatu masalah
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan pengendalian diri itu seperti apa?	Mengendalikan emosi dan amarah dan tingkah laku
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa di terima oleh orang-orang disekelilingmu?	Berbuat baik kepada orang-orang disekitar dan tidak berbuat kasar kepada mereka
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Dapat memahaminya dengan baik agar dapat diketahui kejelasannya
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	Belajar keras agar dapat mencapai sesuatu yang saya inginkan
6	Bagaimana cara kamu mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif?	Banyak bersabar dan tidak terpancing emosi

Wawancara Siswa

Nama Siswa : SC
Kelas : IX-5
Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan
Hari/Tanggal Wawancara : Sabtu/27 juli 2019
Topik wawancara : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Suatu proses pemecahan masalah bagi siswa yang terlibat dalam masalah
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan pengendalian diri itu seperti apa?	Menahan emosi, sabar ketika di ejek teman, pengendalian diri atau tingkah laku yang dapat merugikan orang lain
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa di terima oleh orang-orang disekelilingmu?	Yaitu bersikap baik dan sopan menjaga perilaku terhadap orang lain maupun orang tua
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Mencari informasi yang lebih jelas terlebih dahulu
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	Yaitu belajar menghargai sesama dan bersikap sopan dan santun
6	Bagaimana cara kamu mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif?	Sabar dan tidak mengopeni lebih memilih tidak menghiraukan.

Wawancara Siswa

Nama Siswa : SAP
Kelas : IX-5
Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan
Hari/Tanggal Wawancara : Sabtu/27 juli 2019
Topik wawancara : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling yaitu membimbing siswa yang terlibat dalam masalah atau mengarahkan siswa agar menjadi lebih baik lagi
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan pengendalian diri itu seperti apa?	Yaitu, pengendalian emosi atau tingkah laku yang dapat merugikan orang lain atau diri sendiri
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa di terima oleh orang-orang disekelilingmu?	Yaitu, bersikapbaik dan tidak membuat onar agar perilaku dapat diterima orang lain dan menghargai orang lain
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Yaitu, menanyakan sekali lagi kepada orang yang memberi informasi agar jelas informasinya.
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	Contohnya: jika kita ingin menjadi peringkat pertama di kelas, kita akan belajar lebih giat agar mendapatkan yang kita mau
6	Bagaimana cara kamu mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif?	Yaitu, dengan cara menaham emosi dan tingkah laku agar tidak mendapatkan hal-hal yang tidak di inginkan.

Wawancara Siswa

Nama Siswa : RS
Kelas : IX-5
Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan
Hari/Tanggal Wawancara : Sabtu/27 juli 2019
Topik wawancara : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling adalah membimbing siswa dalam memecahkan suatu permasalahan
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan pengendalian diri itu seperti apa?	Pengendalian diri itu adalah suatu perbuatan yang harus menahan emosi
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa di terima oleh orang-orang disekelilingmu?	Menjadi orang baik dan menghormati orang lain dan sopan terhadap orang lain serta dapat bersikap adil terhadap orang lain.
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Sebaiknya memahami informasi terlebih dahulu sampai kita bisa memahami apa yang disampaikan agar tidak terjadi kesalahpahaman
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	Kita harus berpikir dahulu agar bisa bertindak dengan baik
6	Bagaimana cara kamu mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif?	Kita harus menahan emosi agar tidak menjadi keributan dan menahan diri agar tidak menjadi emosi.

Wawancara Siswa

Nama Siswa : SS
Kelas : IX-5
Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan
Hari/Tanggal Wawancara : Sabtu/27 juli 2019
Topik wawancara : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Mendukung siswa menyelesaikan masalahnya, memberi semangat/motivasi kepada siswa agar lebih giat belajarnya.
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan pengendalian diri itu seperti apa?	Pengendalian diri adalah agar dapat mencegah emosi, egois, tidak marah-marah, dan dapat berperilaku baik dengan orang sekitar sopan, etika dan akhlakunya yang baik.
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa di terima oleh orang-orang disekelilingmu?	Baik dengan orang sekitar, sopan dengan orang yang lebih tua/teman. Ramah kepada semua orang bisa menjaga sikap, etika, dan kata-kata kasar kepada semua orang yang lebih tua.
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Bertanya kepada yang lebih jelasnya kepada orang lain atau melihat informasi yang lebih jelasnya lagi.
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	Berbuat baik terhadap lingkungan sekitar dan belajar lebih giat lagi
6	Bagaimana cara kamu mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif?	Bersabar, meminta maaf agar tidak terjadinya perkelahian dan tidak bersifat egois.

Wawancara Siswa

Nama Siswa : RAH
Kelas : IX-5
Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan
Hari/Tanggal Wawancara : Sabtu/27 juli 2019
Topik wawancara : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Yaitu suatu bimbingan yang mengatur dan menasehatu dari suatu kesalahan yang di buat
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan pengendalian diri itu seperti apa?	Yaitu, pengendalian diri terhadap diri sendiri dan orang lain agar tidak terjadi perpecah belahan antara 2 belah pihak
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa di terima oleh orang-orang disekelilingmu?	Menghargai pendapat orang tersebut dan menghargai orang tersebut agar kita bisa diterima oleh orang tersebut.
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Sebaiknya kita lebih mendalami dan memahami masalah tersebut agar kita tau betul masalah tersebut dan jelas
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	Sebaiknya kita memilih yang lebih penting diselesaikan. Seperti tindakan, tindakan tersebut dapat diselesaikan dan dapat sesuatu yang kamu inginkan.
6	Bagaimana cara kamu mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif?	Ya sebaiknya kita lebih tenang lagi untuk sebuah masalah dan menahan sebuah emosi agar tidak terjadi yang tidak kita inginkan.

Wawancara Siswa

Nama Siswa : SAS
Kelas : IX-5
Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan
Hari/Tanggal Wawancara : Sabtu/27 juli 2019
Topik wawancara : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling adalah suatu tempat pemecahan masalah yang sering dialami siswa maupun keluarga.
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan pengendalian diri itu seperti apa?	Menahan emosi dan tidak melawan guru. ketika adanya siswa yang sedang emosi/marah sama teman kita harus sabar dan menahan rasa emosi kita masing-masing.
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa di terima oleh orang-orang disekelilingmu?	Kita harus berkata sopan ketika kita ngomong sama kawan maupun orang tua kita sendiri, kita juga harus berbuatbaik kepada orang lain agar di lihat warga sekita kita mempunyai sifat yang baik.
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Harus dipertanyakan lagi kejelasan informasinya
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	Belajar lebih giat lagi agar kelak berguna bagi orang lain terutama keluarga saya
6	Bagaimana cara kamu mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif?	Harus sabar dan menahan emosi ketika ada teman kita yang berkelahi kita harus menasehatinya.

Wawancara Siswa

Nama Siswa : RAP
Kelas : IX-5
Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan
Hari/Tanggal Wawancara : Sabtu/27 juli 2019
Topik wawancara : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling adalah pemecahan masalah terhadap orang lain.
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan pengendalian diri itu seperti apa?	Seperti menahan emosi: Contoh: misalnya ada teman yang mengganggu kita cukup sabar saja karena nanti akan di balas Allah Swt.
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa di terima oleh orang-orang disekelilingmu?	Menghormati orang lain, mendengar alasan orang lain, saling menasehati sesama menjaga satu sama lain.
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Mencari tahu ke orang lain agar kita mudah mendapat informasi yang lengkap dan jelas.
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	Perbanyak belajar, menghargai sesama, menghormati orang tua san orang lain serta bertanggung jawab
6	Bagaimana cara kamu mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif?	Sabar, jangan mendengar perkataan orang yang tidak baik. Jika ada teman yang berkata kasar cukup diamkan saja.

Wawancara Siswa

Nama Siswa : RP
Kelas : IX-5
Tempat wawancara : Ruang Perpustakaan
Hari/Tanggal Wawancara : Sabtu/27 juli 2019
Topik wawancara : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	Bimbingan konseling adalah bimbingan terhadap orang yang berbuat kesalahan
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan pengendalian diri itu seperti apa?	Pengendalian diri adalah salah satu perbuatan yang harus menahan emosi
3	Bagaimana cara kamu mengendalikan perilaku agar bisa di terima oleh orang-orang disekelilingmu?	Berperilaku menjadi orang yang adil dan menghormati satu sama lain
4	Bagaimana cara kamu mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya?	Sebaiknya kita memahami terlebih dahulu sampai kita betul-betul paham
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	Setidaknya kita harus berpikir matang-matang untuk melakukan suatu tindakan
6	Bagaimana cara kamu mengarahkan emosi dan mengendalikan emosi agar tetap berperilaku positif?	Dengan cara menahan diri dari tindakan negatif dan selalu berfikir positif.

Lampiran 6

Tes Pemahaman Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

A. Identitas Responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

- Isilah identitas pada tempat yang telah disediakan.
- Bacalah “Basmalah” sebelum anda mengisi pernyataan ini! Bacalah pernyataan tersebut dengan sebaik-baiknya, berilah tanda ceklis (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan kamu.
- Dalam hal ini tidak ada jawaban yang salah semua jawaban benar apabila sesuai dengan keadaan kamu yang sesungguhnya.
- Terima kasih atas kerja sama dan kesediaan anda dalam mengisi tes ini.

1. Saya masih melakukan pelanggaran tata tertib yang sudah diterapkan di sekolah SMP PAB Helvetia Medan.
 - a. Ya, saya masih melakukan pelanggaran tata tertib sekolah
 - b. Kadang-kadang saya masih melakukan pelanggaran tata tertib sekolah
 - c. Tidak, saya tidak pernah melakukan pelanggaran tata tertib sekolah
2. Saya mempunyai sifat egois (tidak bisa menunda keinginan saya) dalam semua hal.
 - a. Ya, saya mempunyai sifat egois.
 - b. Kadang-kadang saya masih mempunyai sifat egois
 - c. Tidak, saya tidak mempunyai sifat egois
3. Saya mampu beradaptasi di lingkungan manapun.
 - a. Ya, saya orang yang mampu beradaptasi di lingkungan manapun
 - b. Kadang-kadang saya merasa tidak mampu beradaptasi di lingkungan manapun
 - c. Tidak, saya tidak mampu beradaptasi di lingkungan manapun
4. Saya dapat mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu keputusan.
 - a. Ya, saya mampu mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu keputusan

- b. Kadang-kadang saya merasa tidak mampu mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu keputusan
 - c. Tidak, saya tidak mampu mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu keputusan
5. Saya mampu mengendalikan dan mengarahkan emosi saya
- a. Ya, saya mampu mengendalikan dan mengarahkan emosi saya
 - b. Kadang-kadang saya tidak mampu mengendalikan dan mengarahkan emosi saya
 - c. Tidak, saya tidak mampu mengendalikan dan mengarahkan emosi saya

Lampiran 7

Hasil Tes Pemahaman I Tentang Permasalahan Pengendalian Diri Siswa

Responden	p1	p2	p3	p4	p5	Jumlah	Mean	%	Kategori
SMA	1	2	2	1	2	8	1,6	53	TIDAK BAIK
SC	2	1	1	2	1	7	1,4	47	TIDAK BAIK
SAP	1	1	2	1	2	7	1,4	47	TIDAK BAIK
RS	1	1	1	2	1	6	1,2	40	TIDAK BAIK
SS	1	1	2	1	2	7	1,4	47	TIDAK BAIK
RAH	2	2	2	2	2	10	2	67	CUKUP BAIK
SAS	2	1	3	2	1	9	1,8	60	CUKUP BAIK
RA	1	1	2	2	3	9	1,8	60	CUKUP BAIK
RP	1	2	2	1	1	7	1,4	47	TIDAK BAIK
Total	12	12	17	14	15	70	14	52	TIDAK BAIK

Kategori

Baik	0
Cukup Baik	3
Tidak Baik	6
Jumlah	9

Lampiran 8

Hasil Tes Pemahaman II Permasalahan Pengendalian Diri Siswa

Responden	p1	p2	p3	p4	p5	Jumlah	Mean	%	Kategori
SMA	3	3	3	3	3	15	3	100	BAIK
SC	3	2	3	2	1	11	2,2	73	CUKUP BAIK
SAP	3	3	2	2	2	12	2,4	80	CUKUP BAIK
RS	2	2	3	3	3	13	2,6	87	BAIK
SS	3	3	3	3	2	14	2,8	93	BAIK
RAH	2	2	2	3	2	11	2,2	73	CUKUP BAIK
SAS	3	3	3	3	3	15	3	100	BAIK
RA	3	2	3	3	3	14	2,8	93	BAIK
RP	2	3	3	2	3	13	2,6	87	BAIK
Total	24	23	25	24	22	118	23,6	87	BAIK

Kategori

Baik	6
Cukup Baik	3
Tidak Baik	0
Jumlah	9

Lampiran 9

RPL

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN / LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

FORMAT KELOMPOK

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMP PAB Helvetia Medan
B. Tahun Ajaran : 2019-2020, Semester genap
C. Sasaran Pelayanan : Kelas IX-5
D. Pelaksana : Erliana Rahmadani NST
E. Pihak Terkait : 9 orang Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : Selasa, 30 Juli 2019
B. Jam Pembelajaran/Pelayanan : Sesuai dengan kesepakatan guru dan peneliti
C. Volume Waktu (JP) : 2 (dua) JP
D. Spesifikasi Tempat Belajar : Di perpustakaan

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema : 1. Tema : Pengendalian diri siswa
2. Subtema : a. Kendali Perilaku
b. Kendali kognitif

c. Mengontrol Keputusan

d. Mengontrol emosi

B. Sumber Materi : Pengalaman siswa, buku dan internet

IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

A. Pengembangan KES : Agar siswa memahami dan mampu mengendalikan dirinya dengan baik serta mampu meningkatkan penerimaan diri dan membangun komitmen dalam hidupnya

B. Penanganan KES-T: Untuk Untuk mengurangi, menghindarkan konflik atau masalah dengan dirinya pribadi dan orang lain

V. METODE DAN TEKNIK

A. Jenis Layanan : Layanan konseling kelompok

B. Kegiatan Pendukung : Aplikasi Instrumen dan Himpunan data

VI. SARANA

A. Media : -

B. Perlengkapan : Alat perekam suara/HP

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES

1. *Acuan* (A) : Pemahaman tentang pengendalian diri

2. *Kompetensi (K)* : Mampu membentengi diri dari konflik terhadap diri sendiri dan orang lain
3. *Usaha (U)* : Berusaha meningkatkan pengendalian diri agar dapat diterima dalam kelompok sosial
4. *Rasa (R)* : Merasa senang karena telah mengetahui dan memahami tips meningkatkan pengendalian diri
5. *Sungguh-sungguh (S)* : Kesungguhan dalam berperilaku yang baik sehingga dapat di terima dalam kelompok sosial dan mampu meningkatkan pengendalian diri serta mampu menerima diri sendiri dengan baik dan membangun komitmen dalam hidupnya

B. KES-T, yaitu siswa terhindar dari konflik – konflik baik itu terhadap diri sendiri maupun orang lain

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah :

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk mampu meningkatkan pengendalian diri yang terarah serta mampu meningkatkan penerimaan diri dan mampu membangun komitmen dalam dirinya.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. TAHAP PEMBENTUKAN

1. Menerima kehadiran Anggota Kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
2. Memimpin berdoa
3. Memperkenalkan diri secara terbuka, menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok dan sebagainya

4. Menjelaskan pengetahuan konseling kelompok
5. Menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai melalui konseling kelompok
6. Menjelaskan cara-cara pelaksanaan yang hendak dilalui mencapai tujuan
7. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, ketebukaan, kegiatan dan kenormatifan)
8. Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain (dalam hal ini anggota kelompok), ketulusan hati, dan kehangatan empati
9. Perkenalan anggota kelompok

B. TAHAP PERALIHAN

1. Menjelaskan kembali kegiatan kelompok
2. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
3. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan/sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.
4. Memberi contoh masalah bahasan yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok

C. TAHAP KEGIATAN

1. Mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan permasalahannya secara bergantian. Dalam teknik ACT hal ini disebut sebagai tahap pengidentifikasian masalah
2. Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
3. Pembahasan. Dalam kegiatan pembahasan ini anggota kelompok dituntut untuk berlatih menerima kejadian dengan menggunakan nilai yang dipilihnya dan membangun komitmen untuk berubah menjadi yang lebih baik lagi (Sesuai dengan tujuannya dalam melakukan konseling kelompok)
4. Selingan
5. Menegaskan kembali komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang dilakukan berkenaan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)

D. TAHAP PENUTUPAN

1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
3. Pembahasan kegiatan lanjutan
4. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
5. Ucapan terimakasih
6. Berdoa
7. Perpisahan

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam kaitannya dengan AKURS:

- a. *Berfikir*: Bagaimana siswa berpikir untuk meningkatkan pengendalian diri yang terarah. (Unsur A).
- b. *Merasa*: Bagaimana siswa merasa berkenaan dengan perilaku dalam mengendalikan diri siswa dengan baik serta mampu meningkatkan penerimaan diri dan membangun komitmen yang baik. (Unsur R).

c. *Bersikap*: Apa yang siswa hendak lakukan berkenaan dengan pengendalian diri siswa serta mampu meningkatkan penerimaan diri dan membangun komitmen yang baik. (Unsur K dan U).

d. *Bertindak*: Apa yang akan dilakukan siswa untuk meningkatkan pengendalian diri siswa dan mampu meningkatkan penerimaan diri dan membangun komitmen yang baik. (Unsur K dan U).

e. *Bertanggung Jawab*: Bagaimana siswa bersungguh-sungguh dalam berperilaku meningkatkan pengendalian diri siswa dan mampu meningkatkan penerimaan diri dan membangun komitmen yang baik agar dapat diterima oleh orang-orang dilingkungan sekitarnya. (Unsur U dan S).

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan layanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Medan, Juli 2019

Guru Bimbingan Konseling

Peneliti



Riduan, S.Ag



Erliana Rahmadani NST



MATERI LAYANAN

PENGENDALIAN DIRI

Pengendalian diri merupakan salah satu komponen kecerdasan emosional seseorang, karena dalam pengendalian diri sangat terkait dengan kemampuan seseorang dalam memotivasi dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Pengendalian diri merupakan proses penting yang melibatkan peran amigdala (pusat respon emosional otak) dalam pengalihan perhatian dan lobus frontal yang merupakan tempat dihimpunnya memori kerja, termasuk kemampuan memusatkan perhatian terhadap sesuatu yang sedang dipikirkannya. Sehingga kedua bagian otak tersebut berfungsi sebagai rangkaian penghambat dalam mengolah dan memunculkan penentu yang bijak dalam mengambil suatu keputusan yang diikuti tindakan. Hal tersebut didukung pendapat Goleman dalam eksperimennya melalui uji marshmallow. Pengendalian diri merupakan kemampuan untuk menahan diri atas dorongan perasaan yang menggelora pada saat emosi dan godaan hampir tidak terkendali, atau dengan kata lain pengendalian diri merupakan suatu kecakapan mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan perasaan/diri.

Adapun bagian-bagian dari pengendalian diri yaitu:

a. Kendali perilaku (*Behaviour Control*)

Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini terdiri dari kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengontrol stimulus. Kemampuan mengontrol perilaku adalah kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Sedangkan kemampuan mengontrol stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki muncul.

b. Kendali kognitif (*Cognitive Control*)

Kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau memadukan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Kemampuan ini meliputi kemampuan memperoleh informasi (*information gain*) dan kemampuan dalam melakukan penilaian (*appartial*). Informasi yang dimiliki oleh individu terhadap keadaan yang tidak menyenangkan, sehingga individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut melalui berbagai pertimbangan. Penilaian yang dilakukan oleh individu dapat diartikan bahwa individu tersebut akan berusaha menilai dan menafsirkan suatu peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif yang obyektif.

c. Mengontrol keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Pengendalian diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Kemampuan ini terdiri dari dua komponen, yaitu mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa.

d. Mengontrol emosi (*Emotional Control*)

Salah satu aspek dari pengendalian diri seseorang berupa pengendalian emosi (*emotional control*) yaitu: kemampuan mengarahkan energi emosi keseluruhan ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Dengan cara menitik beratkan pada penekanan reaksi-reaksi yang nampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi. Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam pengendalian emosi mencakup dua hal, yaitu: mengekspresikan emosi dalam bentuk yang diterima secara sosial dan bimbingan terhadap aspek mental yaitu cara mengatasi reaksi yang menyertai kemunculan emosi.

Lampiran 10

DOKUMENTASI



Proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *acceptance and commitment* pada salah satu pertemuan yang dilakukan



Pada saat melakukan proses wawancara setelah layanan konseling kelompok dengan teknik *Acceptance and Commitment* kepada beberapa objek penelitian.



Proses wawancara kepada salah satu guru BK SMP PAB Helvetia Medan



Proses Wawancara kepada wali kelas IX-5 SMP PAB Helvetia Medan



Sekolah SMP PAB Helvetia Medan



Siswa/i SMP PAB Helvetia Medan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K - 1

Kepada Yth: Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : **Erliana Rahmadani Nst**
NPM : 1502080080
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 150 SKS

IPK= 3,80

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Penerapan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019	
	Meningkatkan Kesadaran Keakraban Keluarga melalui Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019	
	Penerapan <i>Emotional Healing Therapy</i> dalam Mengatasi Anak Broken Home melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 18 Februari 2019
Hormat Pemohon,

Erliana Rahmadani Nst

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Erliana Rahmadani Nst
NPM : 1502080080
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk Mengatasi Permasalahan
Pengendalian Diri Siswa melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa
Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

1. Dra. Jamila, M.Pd

*J acc,
13-19*

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 11 Maret 2019
Hormat Pemohon,

Erliana Rahmadani Nst

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :
- Untuk Dekan / Fakultas
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

Jln.Kap.Mukhtar Basri No.3 Telp.6622400 Medan20217

Form : K3

Nomor : **734**/II.3/UMSU-02/F/2019
Lamp. : ---
Hal : **: Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing.**

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : **Erliana Rahmadani Nst.**
N P M : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : **Penerapan Acceptance and Commitment Therapy untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan 2018/2019.**

Pembimbing : **Dra.Jamila,M.Pd.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut diatas diizinkan menulis/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1 Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan.
- 2 Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan BATAL apabila Tidak selesai dalam waktu yang telah ditentukan.
- 3 Masa daluwarsa tanggal : **05 April 2020**

Medan, 29 Sya'ban 1440 H
05 April 2019 M



Dr.H.Elfrianto Nst,M.Pd.
NIDN:01 15057302

Dibuat rangkap 4 (empat)

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan:

WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/Prog.Studi : Bimbingan dan Konseling
Nama Lengkap : Erliana Rahmadani Nst
N.P.M : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
18 - Maret - 2019	BAB I : Latar belakang Masalah Identifikasi masalah Batasan Masalah	}
01. April - 2019	BAB II : Sistematika Penulisan : Pembahasan sub babasan Cindikator : kerangka konseptual	}
05 - April - 2019	BAB III : Waktu Penelitian : Subjek dan objek : Instrumen Penelitian	}
08 - April - 2019	Daftar Pustaka.	}
	Ditujuri untuk seminar proposal	

Diketahui oleh:

Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

Medan, April 2019

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

Proposal yang diajukan oleh mahasiswa/i di bawah ini:

Nama Lengkap : Erliana Rahmadani Nst
NPM : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Sudah layak diseminarkan

Medan, April 2019

Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Erliana Rahmadani Nst
NPM : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Pada hari senin, 13 Mei 2019 sudah layak menjadi proposal skripsi

Medan, Mei 2019

Disetujui Oleh

Dosen Pembahas

Dra. Hj. Sulhati Syam, M.A

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd

Diketahui oleh
Ketua Progam Studi

Dra. Jamila, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO:

Ketua program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap : Erliana Rahmadani Nst
NPM : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan *Acceptence and Commitment Therapy* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari senin, 13 Mei 2019.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas ketersediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 13 Mei 2019

Diketahui Oleh,

Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini senin, Tanggal 13 Mei 2019 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Erliana Rahmadani Nst
NPM : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

NO	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	hal: 3 dalam penulisan kutung, hal: 4 identifikasi di burangh dari no. 4, 17.
Bab II	kerangka konseptual bab pertama diganti dibuat jadi kurangnya.
Bab III	Sistematika penulisan di hal: 41 beri-beri angka fisu 9 dan di hal: 42 demikis subjek penelitian jangan dibuat sama, variabel penelitian. gak usah pakai variabel x dan y. didalam table tidak ada jadwal acc, diganti jadwal kean.
Lainnya	penulisan harus konsisten dari awal sampai akhir. perketujuan
Kesimpulan	[<input type="checkbox"/>] Ditetujui [<input type="checkbox"/>] Ditolak [<input checked="" type="checkbox"/>] Ditetujui dengan adanya perbaikan

Dosen Pembahas

Dra. Hj. Sulhati Syam, M.A

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd

Panitia Pelaksana

Ketua

Dra. Jamila, M.Pd

Sekretaris

Drs. Zuhairudin Nur, M.M



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada: Yth. Ibu Ketua/sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan Dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Skripsi**

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamualaikum W.r Wb

Dengan Hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Erliana Rahmadani Nst
NPM : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* Untuk Mengatasi Permasalahan
Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa
Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Menjadi:

Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan
Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa
Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Mei 2019
Hormat Pemohon

Erliana Rahmadani Nst

Diketahui oleh:

Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Erliana Rahmadani Nst
NPM : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Teknik *Acceptance and Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah di teliti di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong **plagiat**.
3. Apabila poin 1 dan 2 diatas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan Mei 2019

Hormat Saya

Yang membuat pernyataan,



Erliana Rahmadani Nst

Diketahui oleh ketua program studi
Pendidikan bimbingan dan konseling

Dra. Jamila, M.Pd



Original (Tidak di Terjemahkan)

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Muchtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 Fax. (061) 6625474 - 6631003
Website: <http://fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Nomor : 3391 /II 3-A11/UJMSU-02/F/2019
Lamp : ---
Hal : **Permohonan Izin Riset**

Medan, 13 Syawal 1440 H
17 Juni 2019 M

Kepada Yth, Bapak/Ibu Kepala
SMP PAB Helvetia Medan
di-
Tempat.

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi Mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset ditempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : Erliana Rahmadani Nst.
N P M : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Penerapan Teknik Acceptance and Commitment untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas IX SMP PAB Helvetia Medan T.A. 2019/2020.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteraiah kita semuanya. Amin.

Dehan,

Dr. H. Efrianto Nst, M.Pd.
NIDN. 01 15057302

**** Penting! ****



SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SMP SWASTA PAB 2 HELVETIA

N.S.S : 204070102068
IZIN : 421/3994/PDM/2014
NPSN : 10213918

N.D.S : 2007010016
TANGGAL : 22 April 2014

STATUS :

A

Alamat : Jln. Veteran Psr IV Helvetia Lab.Deli Kab. Deli Serdang Telp. (061) 8457394

SURAT KETERANGAN Nomor : P2 / 943.J / PAB / IX / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **RAHMAN HADI, SP.**
Jabatan : Kepala SMP PAB 2 Helvetia

Menerangkan dengan sesungguhnya , bahwa :

Nama : **ERLIANA RAHMADANI NST.**
N P M : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi/Penelitian : **“Penerapan Teknik Acceptance And Commitment Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas IX SMP PAB Helvetia Medan Tahun Pembelajaran 2019-2020”**

Benar nama tersebut di atas diberikan izin dan telah mengadakan Riset/penelitian di SMP PAB 2 Helvetia, Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang dari tanggal 22 Juli 2019 sampai dengan tanggal 13 Agustus 2019 sesuai dengan Surat Permohonan izin dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Nomor: 3391/II.3-AU/UMSU-02/F/2019 tanggal 17 Juni 2019.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.



Labuhan Deli , 07 September 2019





Kepala
SMP PAB 2 Helvetia

RAHMAN HADI, SP.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

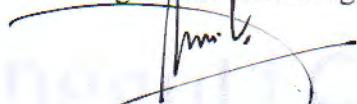
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama : Erliana Rahmadani Nst
NPM : 1502080080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Acceptance And Commitment* Untuk Mengatasi Permasalahan Pengendalian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan, T.A 2018/2019

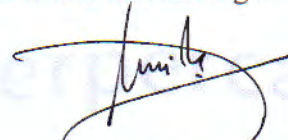
Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
Kamis / 15 - 08 - 2019.	Bab IV : Pembahasan dan Hasil Penelitian } - Deskripsi hasil Penelitian - Observasi setelah Layanan		
Jumat / 06 - 09 - 2019.	Bab V : Kesimpulan dan saran } - Kesimpulan		
07 / 09 - 20 19.	Abstrak. kata Pengantar		
09 / 01 - 20 19.	Diperbaiki untuk ujian skripsi.		-

Medan, September 2019

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling


Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing Skripsi


Dra. Jamila, M.Pd