

**MENGUBAH PERILAKU MENGHAMBAT BELAJAR DENGAN  
TEKNIK PENGENDALIAN DIRI MELALUI LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK PADA KELAS VII-4 SMP  
SWSATA BUDISATRYA TAHUN  
AJARAN 2017/2018**

**SKRIPSI**

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

**OLEH**

**EFRINA SAGALA**  
**NPM : 1402080101**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2018**

## **ABSTRAK**

**Efrina Sagala. 1402080101. “Mengubah Perilaku Menghambat Belajar dengan Teknik Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya Tahun Ajaran 2017/2018. Skripsi: Fakultas Kguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2018.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah teknik pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok dapat mengubah perilaku menghambat belajar Objek dalam penelitian ini sebanyak 6 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian dengan menggunakan observasi dan wawancara. Teknik analisis yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Dari hasil analisis data dengan menggunakan observasi dan wawancara untuk mengurangi perilaku menghambat belajar akibat kurang dapat mengendalikan diri pada siswa yang telah dicapai mendapatkan perubahan dengan layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian mengurangi perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok pada kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini dapat dilihat dengan adanya perubahan pada setiap pertemuan yang mengarah pada peningkatan perilaku menghambat belajar akibat teknik pengendalian diri siswa dalam berpartisipasi dalam satu kegiatan atau acara.

**Kata Kunci : Layanan Bimbingan Kelompok, Perilaku Menghambat Belajar.**

## KATA PENGANTAR



**Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh**

Segala puji bagi Allah yang sejak zaman azali adalah satu-satunya yang bangga dengan kebesaran-Nya, satu-satunya yang abadi dengan keluhuran-Nya, yang satu-satunya akan tetap kekal sampai kapanpun.

Sholawat berangkai salam senantiasa dicurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Sang Nabi yang berdudi pekerti mulia yang diutus sebagai rahmat bagi semesta alam oleh Allah Yang Maha Pengasi Lagi Maha Penyayang.

Skripsi yang berjudul : **MENGUBAH PERILAKU MENGHAMBAT BELAJAR DENGAN TEKNIK PENGENDALIAN DIRI MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA KELAS VII-4 SMP SWASTA BUDISATRYA TAHUN AJARAN 2017/2018**. Adalah untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat-syarat dalam mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP) di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).

Selama penulis skripsi ini, ada kesalahan-kesalahan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini, baik itu dari segi teknik pengajian ataupun dari segi tata bahasanya. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam upaya perbaikan dalam laporan-laporan berikutnya.

Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik jika tidak ada bantuan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan ribuan terima kasih khususnya kepada kedua orang tua penulis yang tercinta, Ayahanda SAROPIL SAGALA serta ibunda MISRA SINAR HARAHAHAP atas dukungan dan kasih sayang yang tak terhingga yang selama ini telah mendidik dan membesarkan penulis dengan cinta kasih dan doa tulus yang tidak pernah putus,serta telah banyak berkorban baik moril maupun materil kepada penulis. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Agussani M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU)
2. Bapak Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU)
3. Ibu Dra. Jamila M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU)
4. Bapak Drs. Zaharuddin Nur, MM selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU)
5. Ibu Deliati, S.Ag, M.Ag selaku Dosen Pembimbing skripsi, terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan dan masukannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling beserta

staf pegawai biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas kelancaran proses administrasi.

7. Bapak Ir.Herri Novandi sebagai Kepala sekolah SMP SWASTA BUDISATRYA serta seluruh guru-guru dan tata usaha yang telah banyak membantu penulis dalam mengumpulkan data sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dan telah bersedia memberi izin riset dan membimbing penulis selama melakukan riset.
8. Ibu Susiani, S.Pd.I selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis dalam mengumpulkan data demi kelancaran dalam melaksanakan penelitian dan penyelesaian penulisan skripsi ini.
9. Kepada abang kandung penulis yang pertama Indra Jaya sagala, Mulyadiansyah Sagala dan Ainal Sagala selaku adik yang selalu memberikan dukungan motivasi, semangat kepada penulis, yang menggantikan rasa lelah dan gundah penulis dengan canda dan tawa.
10. Kepada sahabat-sahabat terbaik saya Anita Anggraini, Aprillia Retno Sri Suryana Nauli Saragih, dan Aprillia Retno Sri Suryani Nauli Saragih yang selalu membantu penulis dalam menyelesaikan tugas-tugas skripsi dan selalu memberikan masukan dan motivasi yang tiada henti kepada penulis.
11. Kepada Adik- adik Tercinta Inda Wulan Dian S, Tarri Handayani, dan teman sejawat Ira Wahyuni yang selalu memberikan motivasi dan semangat dengan sabar kepada penulis sehingga penulis terus berusaha menyelesaikan skripsi.
12. Kepada teman-teman seperjuangan Atikah Rahma Nst, Kakak Mayang Sari, Suci Permata Sari, Fadhillah Rahma dan Asminar Chainago yang membantu

dan memotivasi serta kepada seluruh angkatan 2014 kelas BK A sore yang selalu menjaga kekompakan selama bertahun-tahun.

13. Kepada sahabat saya yang sudah lama dari SMA Desi Ade Putri yang selalu memberi motivasi dan semangat yang sangat berharga walaupun lewat handphone.
14. Kepada teman baik penulis yang selalu membantu serta memberi motivasi kepada penulis dalam terselesaikan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua, terutama penulis dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan peetunjuk bagi kita semua Amin.

Medan, Februari 2017  
Penulis

Efrina Sagala  
NPM : 1402080101

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>7</b>
A. Kerangka Teoritis .....	7
1. Layanan bimbingan kelompok .....	7
1.1 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok .....	8
1.2 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok .....	9
1.3 Asas-Asas Bimbingan Kelompok .....	10
1.4 Unsur-Unsur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok .....	11
1.5 Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok.....	13
2. Teknik pengendalian diri.....	18
2.1 Pengertian dan Tujuan Pengendalian Diri .....	18

2.2 Jenis dan Aspek Pengendalian Diri.....	20
2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Diri.....	22
2.4 Ciri-Ciri Pengendalian Diri.....	23
2.5 Tahapan Pengendalian Diri.....	25
3. Perilaku menghambat belajar .....	26
3.1 Pengertian Belajar .....	26
3.2 Pengertian Menghambat Belajar .....	27
3.3 Tujuan Belajar.....	28
3.4 Unsur-Unsur Belajar .....	29
3.5 Ciri-Ciri Belajar Efektif Dalam Kelas.....	30
3.6 Pemaparan.....	34
3.7 Faktor-Faktor Menghambat Belajar .....	35
B. Kerangka Konseptual.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	38
B. Subjek dan Objek Penelitian.....	39
C. Variabel Penelitian.....	40
D. Defenisi Operasional Variabel .....	40
E. Instrumen Penelitian .....	41
F. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Keadaan Sekolah Profil SMP Swasta Budisatrya.....	47



1. Identitas Sekolah	
2. Visi dan Misi SMP Swasta Budisatrya .....	48
2.1 Visi .....	48
2.2 Misi .....	48
3. Fasilitas Sekolah .....	48
4. Guru dan Siswa .....	49
5. Struktur Organisasi Guru .....	49
6. Kegiatan Ekstrakurikuler Disekolah SMP Swasta Budisatrya .....	50
7. Daftar Guru Dan Pegawai SMP Swasta Budisatrya .....	50
B. Deskripsi Hasil Penilaian .....	51
C. Diskusi Penelitian .....	62
D. Keterbatasan Penelitian .....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 .....	38
Tabel 3.2 .....	39
Tabel 3.3 .....	39
Tabel 3.4 .....	42
Tabel 3.5 .....	43
Tabel 3.6 .....	44

## **DAFTAR LAMPIRAN**

3. Sampul Skripsi
4. Sampul Proposal
5. Berita Acara Sidang
6. Pengesahan Skripsi
7. Berita Acara Bimbingan Pribadi
8. Berita Acara Bimbingan Riset
9. Surat Pernyataan
10. Form K-1
11. Form K-2
12. Perubahan Judul
13. Surat Keterangan Seminar
14. Siklus Pengajuan Judul
15. Pengesahan Proposal

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah dan mengembangkan perilaku yang diinginkan . Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Melalui sekolah, siswa belajar berbagai macam hal untuk dapat mengembangkan seluruh potensinya baik dalam hal akademik maupun keterampilan lainnya.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan dari segi fisik maupun psikis. Hal ini tentu saja juga berpengaruh terhadap pola pikir, pola perilaku, serta emosinya. Adanya perubahan dilingkungan serta berbagai peristiwa atau situasi sosial tidak akan berdampak buruk kepada diri remaja jika mereka memiliki pengendalian diri yang baik. Terutama bagi pelajar, memiliki pengendalian diri sangat diperlukan dalam proses belajar. Karena melalui adanya pengendalian diri maka proses belajar akan berjalan dengan baik.

Pengendalian diri ( *self control* ) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu. Seorang individu dengan kendali diri yang baik, memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan. Dengan kata lain individu dengan pengendalian diri dan tidak akan gegabah sehingga dapat merugikan dirinya.

Pengendalian diri untuk mengubah perilaku menghambat belajar dijabarkan sebagai kemampuan seseorang melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu dengan mendisiplinkan kemauan atau dorongan-dorongan dalam diri seseorang, serta menahan diri dengan sadar untuk bertindak guna mencapai hasil belajar dan tujuan belajar sesuai yang diinginkan.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002 : 385) “Hambatan adalah halangan atau rintangan. Hambatan memiliki arti yang sangat penting dalam setiap melaksanakan suatu tugas atau pekerjaan. Suatu tugas atau pekerjaan tidak akan terlaksana apabila ada suatu hambatan yang mengganggu pekerjaan tersebut.”

Menurut Rochman Natawijaya sutriyanto (2009 : 7) “Hambatan belajar adalah suatu hal atau peristiwa yang ikut menyebabkan suatu keadaan yang menghambat dalam mengaplikasikannya pada saat proses pembelajaran berlangsung.”

Berdasarkan wawancara terhadap guru BK (Bimbingan Konseling) dan observasi di SMP Swasta Budisatrya yang dilakukan pada saat peneliti melakukan kegiatan (PPLT) Praktik Pengalaman Lapangan Terpadu pada bulan Agustus sampai November 2017, menerangkan bahwa salah satu masalah yang saat ini dialami siswa kelas VII-4 adalah rendahnya pengendalian diri (self control) siswa terhadap perilaku menghambat belajar, hal ini karena banyak siswa yang kurang memahami apa makna dan melakukan pengendalian diri (self control) tersebut. Guru BK disekolah tersebut jarang memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa terutama memberikan layanan tentang pengendalian diri dalam mengubah perilaku menghambat belajar. Terdapat 6 siswa yang memiliki perilaku menghambat belajar siswa antara lain siswa yang mengalami

keterlambatan akademik, yakni siswa belum mampu mengatasi kejenuhan dalam waktu yang cukup lama, Siswa suka menunda – nunda mengerjakan tugas, Siswa suka mengganggu temannya saat proses belajar berlangsung, Siswa kurang mampu berkonsentrasi saat proses belajar, Siswa suka mengganggu temannya saat proses belajar, Siswa yang selalu menyendiri.

Salah satu upaya untuk membentuk sebuah pengendalian diri yang baik adalah dengan proses pendidikan disekolah. Hal yang bisa dilakukan sekolah adalah dengan memberikan pembelajaran pengembangan diri mengenai pentingnya memiliki pengendalian diri atau kontrol diri. Bimbingan konseling bisa menjadi salah satu alternative untuk pengembangan diri peserta didik. Untuk membantu siswa memaksimalkan potensinya dan mengendalikan dirinya bisa dilakukan dengan memberikan suatu layanan yaitu layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan menggunakan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.

Layanan bimbingan konseling sangat efektif untuk dilakukan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mencapai tugas–tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar (akademik) dan karir. Hal ini dikarenakan dalam bimbingan kelompok siswa akan diajak aktif bertukar pikiran dan mendapatkan pegarahan positif dari

konselor. Secara teoritis, siswa dikatakan mampu mengendalikan diri dalam perilaku yang menghambat belajar, kemampuan untuk menghadapi stimulus misalnya stimulusnya itu adalah bermain-main saat belajar di kelas, mengantisipasi suatu keadaan yang terjadi pada proses belajar, memiliki keteguhan dan kegigihan dalam belajar. Namun, berdasarkan survey awal, peneliti mengetahui bahwa di SMP Swasta Budisatrya masih ditemui siswa yang kemampuan pengendalian dirinya untuk mengubah perilaku menghambat belajar masih kurang baik. Layanan bimbingan kelompok ini diharapkan mampu untuk mengubah pengendalian diri siswa menjadi lebih baik.

Dari uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul **“Mengubah Perilaku Menghambat Belajar Dengan Teknik Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya Tahun Ajaran 2017/2018”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa belum mampu mengatasi kejenuhan dalam waktu yang cukup lama.
2. Siswa suka menunda – nunda mengerjakan tugas sekolah
3. Siswa suka mengganggu temannya saat proses belajar berlangsung.
4. Siswa kurang mampu berkonsentrasi saat proses belajar.
5. Siswa suka mengganggu teman nya saat proses belajar.
6. Siswa yang suka menyendiri

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat berbagai keterbatasan yang dimiliki baik waktu, kemampuan dan dana untuk melakukan penelitian ini. Peneliti ini perlu membatasi masalah yakni “Mengubah perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya.”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana mengubah perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya 2017/2018 ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

Untuk Mengubah perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian belajar melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya 2017/2018.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan teori-teori tentang bimbingan dan konseling di masa depan.



- b. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan informasi serta kajian bagi pengembangan ilmu.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan pemahaman pada siswa dalam mengubah perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok.

### b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan pada kepala sekolah dan guru di SMP Swasta Budisatrya dalam usaha mengubah perilaku menghambat belajar.

### c. Bagi Konselor

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan gambaran pada konselor dalam mengembangkan kemampuan mengendalikan diri pada siswa kelas VII - 4 SMP Swasta Budisatrya.

### d. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman berharga dalam membangun kompetensi sebagai konselor disekolah.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Layanan Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan yang diberikan di sekolah yang merupakan bagian dari pola 17 plus bimbingan konseling.

Menurut Gazda dalam (Prayitno, 2004:309) menyatakan bahwa “Bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu siswa menyusun rencana dan keputusan yang tepat.”

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2008: 64) :

“Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/ konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.”

Menurut Romlah (2001: 3) :

“Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.”

Menurut Sukardi ( 2003 : 48) :“Bimbingan kelompok yaitu memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari – hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar anggota keluarga dan masyarakat”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan kepada siswa khususnya dalam mengembangkan kepribadiannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai sesuatu tujuan tertentu.

Bimbingan kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa bimbingan kelompok itu memberi dorongan dan motivasi kepada individu untuk mengubah diri dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki secara optimal, sehingga siswa mampu terhindar dari konflik yang kemungkinan terjadi. Bagi siswa, bimbingan kelompok bermanfaat sangat sekali, karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok mereka dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologi, seperti kebutuhan untuk penyesuaian diri dengan teman sebaya dan diterima oleh mereka, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagi perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan berbagai pegangan hidup dan kebutuhan untuk lebih mandiri.

### **1.1 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Tujuan bimbingan kelompok tidak jauh berbeda dengan pelayanan bimbingan pada umumnya, yaitu agar orang yang dilayani mampu mengatur kehidupannya sendiri, memiliki pandangan sendiri dan berani menanggulangi sendiri efek serta konsekuensi dari segala tindakannya.

Menurut Prayitno (2006 : 70) tujuan bimbingan kelompok adalah pengembangan pribadi dan pembahasan masalah atau topik-topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok.

Menurut Mungin Eddy Wibowo (2005:17) : tujuan bimbingan kelompok adalah untuk memberi informasi dan data untuk mempermudah pembuatan keputusan dan tingkah laku.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah memberikan informasi dengan topik topik terbaru secara luas untuk menambah pengetahuan peserta didik dalam mengatasi masalah yang dialaminya dengan menggunakan dinamika kelompok.

## **1.2 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok**

Secara umum manfaat bimbingan kelompok adalah dapat melatih siswa untuk dapat hidup secara berkelompok dan menumbuhkan kerja sama antar siswa dalam mengatasi masalah, melatih siswa untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain dan dapat meningkatkan ke mampuan siswa untuk dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbing.

Menurut Kartina (Sri Narti,2014 : 25) menyatakan bahwa melalui manfaat bimbingan kelompok para anggota kelompok/siswa :

- a. Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat membicarakan beberapa hal yang terjadi di sekitarnya. Pendapat mereka itu boleh jadi bermacam-macam ada yang positif dan ada yang negatif. Semua pendapat itu, melalui dinamika kelompok (peranan konselor) di luruskan (bagi pendapat-pendapat yang salah/negatif), di sinkronisasikan dan di mantapkan sehingga para anggota kelompok/konseli memiliki pemahaman yang objektif tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.

- b. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok. “sikap positif” di sini di masukkan : menolak hal-hal yang salah/buruk/negatif dan menyokong hal-hal yang benar/baik/positif. Sikap positif ini di harapkan dapat merangsang konseli untuk: menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan “ penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik”
- c. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.
- d. Mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung membuahkan hasil sebagaimana mereka memprogramkan semula.

### **1.3 Asas - Asas Layanan Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok memiliki asas-asas dalam pelaksanaan bimbingan kelompok , sebelum melakukan kegiatan kelompok, anggota kelompok harus mengetahui asas- asas yang ada.

Ada beberapa asas dalam melaksanakan bimbingan kelompok yang harus di ketahui oleh konselor (pimpinan kelompok) dan konseli (siswa).Asas bimbingan kelompok diantaranya adalah asas kerahasiaan, kekterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan (Prayitno, 2004:114).

#### **a. Asas Kerahasiaan**

Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yng dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

b. Asas Keterbukaan

Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan, dan difikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu.

c. Asas Kesukarelaan

Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu terhadap teman lain, atau pemimpin kelompok.

d. Asas kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

Menurut Abu Bakar (2012:76) asas yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok yaitu : “Bahwa setiap anggota secara sukarela dan terbuka menyampaikan ide, gagasan dan pendapatnya yang berkaitan dengan topik yang sedang dibahas dan mengikuti semua kegiatan yang sudah direncanakan oleh seluruh anggota kelompok ”.

#### **1.4 Unsur-Unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur-unsur terpenting dari bimbingan kelompok diantaranya adalah dinamika kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok sertatahapan-tahapan bimbingan kelompok yang harus ada agar tercapai tujuan daribimbingan kelompok.

a. Dinamika kelompok

Definisi dinamika kelompok yaitu kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuannya. Dikemukakan pula bahwa produktivitas

kelompok akan tercapai apabila ada interaksi yang harmonis antar anggotanya. Adapun aspek-aspek dinamika kelompok menurut Hartinah diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Komunikasi dalam kelompok dalam komunikasi akan terjadi perpindahan ide atau gagasan yang diubah menjadi simbol oleh komunikator kepada komunikan melalui media.
- 2) Kekuatan di dalam kelompok dalam interaksi antar anggota kelompok terdapat kekuatan atau pengaruh yang dapat membentuk kekompakan dalam kelompok.
- 3) Kohesi kelompok Merupakan sejumlah faktor yang mempengaruhi anggota kelompok untuk tetap menjadi anggota kelompok tersebut.

#### b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok

Pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan akan berjalan dengan baik atau tidak bimbingan kelompok yang akan dilaksanakannya sebagai berikut:

- 1) Memberikan dorongan emosional (emotional stimulation): memberikan motivasi, memberikan kenyamanan, memimpin untuk mendapatkan solusi.
- 2) Mempedulikan (caring): memberi dorongan, mengkasih, menghargai, menerima, tulus dan penuh perhatian.
- 3) Memberikan pengertian (meaning attribution): menjelaskan, mengklarifikasi, menafsirkan.
- 4) Fungsi eksekutif (executive function): menentukan batas waktu, norma-norma, menentukan tujuan-tujuan dan memberikan saran-saran. Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan

sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok di dasarkan atas peranan dari anggota kelompok. Menurut Sukardi peranan anggota kelompok yang harus di laksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban antar anggota kelompok.
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam mengikuti kegiatan kelompok.
- 3) Berusaha agar yang dilakukanya itu membatu tercapainya tujuan bersama.
- 4) Membantu tersusunya aturan kelompok dan melaksanakannya dengan baik.
- 5) Aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 7) Berusaha membantu anggota lain.

Dari unsur-unsur tersebut dapat disimpulkan adanya tiga unsur terpenting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu Pertama, dinamika kelompok yang berfungsi sebagai ruh dalam sebuah kelompok, Kedua, pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan jalannya sebuah layanan bimbingan kelompok dan yang terakhir adalah anggota kelompok unsur yang penting dalam sebuah layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidak akan mungkin dapat berjalan sebuah layanan bimbingan kelompok. Ketiga unsur tersebut harus ada dan berjalan secara harmonis, untuk tercapainya tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok secara optimal.

### **1.5 Tahap – Tahap Bimbingan Kelompok**

Menurut Hartinah(2009 : 131) di dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat tahapan diantaranya yaitu:



a. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri, penjelasan pengertian dan tujuan yang ingin di capai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok.

b. Tahap Peralihan.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok harus berperan aktif membawa suasana, keseriusan dan keyakinan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

c. Tahap inti.

Tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.

d. Tahap pengakhiran.

Dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi akhir terhadap kegiatan bimbingan kelompok. Menurut Achmad Juntika penyelenggaraan bimbingan kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi, dan tindak lanjutnya.

Adapun langkah-langkah layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

a. Langkah awal

Langkah awal ini dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para siswa mulai dari pengertian, tujuan, dan kegunaan bimbingan

kelompok. Setelah penjelasan ini, langkah selanjutnya menghasilkan kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok.

#### b. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan bimbingan kelompok meliputi penetapan materi layanan, tujuan yang ingin di capai, sasaran kegiatan, bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok, rencana penilaian, serta Waktu dan tempat

#### c. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan yang telah direncanakan itu selanjutnya di laksanakan melalui kegiatan sebagai berikut.

- 1) Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapannya); persiapan bahan, persiapan keterampilan, dan persiapan administrasi
- 2) Pelaksanaan tahap-tahap kegiatan
  - a) Tahap pertama: Pembentukan
 

Temanya pengenalan, pelibatan, dan pemasukan diri. Meliputi kegiatan:

    - (a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok
    - (b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok
    - (c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
    - (d) Teknik khusus
    - (e) Permainan penghangatan/ pengakraban
  - b) Tahap kedua: Peralihan Meliputi kegiatan:
    - (a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
    - (b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

- (c) Membahas suasana yang terjadi.
- (d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- (e) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan.

c) Tahap ketiga: Kegiatan Meliputi kegiatan:

- (a) Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik
- (b) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok .
- (c) Anggota membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tuntas.
- (d) Kegiatan selingan
- (e) Evaluasi Kegiatan

d) Evaluasi Kegiatan

Penilaian kegiatan layanan bimbingan kelompok di fokuskan pada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang di rasakan mereka berguna. Isi kesan-kesan yang diungkapkan oleh para peserta merupakan isi penilaian yang sebenarnya. Penilaian terhadap bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis baik secara esai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana. Secara tertulis para peserta diminta mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat, dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa selanjutnya. Penilaian terhadap bimbingan kelompok berorientasi

pada perkembangan yaitu mengenali kemajuan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri peserta.

e) Analisis dan Tindak Lanjut

Hasil penilaian kegiatan bimbingan kelompok perlu di analisis untuk mengetahui lebih lanjut seluk beluk kemajuan para peserta dan seluk beluk penyelenggaraan bimbingan kelompok. Usaha tindak lanjut mengikuti arah dan hasil analisis tersebut. Tindak lanjut itu dapat dilaksanakan melalui bimbingan kelompok selanjutnya atau kegiatan sudah dianggap memadai dan selesai sehingga oleh karenanya upaya tindak lanjut secara tersendiri dianggap tidak diperlukan. Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah:

- (a) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- (b) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- (c) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- (d) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- (e) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan

- (f) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- (g) Berusaha membantu anggota lain.
- (h) Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- (i) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu

## **2. Teknik Pengendalian Diri**

### **2.1 Pengertian dan tujuan Teknik Pengendalian Diri**

Calhoun (2002 : 130) mengatakan bahwa kendali diri adalah “pengaruh seseorang terhadap peraturan tentang fisiknya, tingkah laku dan proses – proses psikologisnya, dengan kata lain sekelompok proses yang mengikat dirinya”.

Berbeda dengan pendapat diatas, Nurihsan (2010 :70) berpendapat seperti berikut :

Dalam bahasa umum pengendalian diri adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan – perbuatan yang akan merugikan dirinya dimasa kini maupun dimasa yang akan medatang. Kerugian ini bentuk bermacam – macam mungkin sakit badan, sakit hati, gagal mencapai cita – cita, dan tidak dipercaya orang lain. Adapun tujuan utama pengendalian diri adalah memperoleh keberhasilan, kemajuan, dan kebahagiaan.

Pengendalian diri menurut (2004: 87) adalah “kemampuan untuk menunda atau menghalangi suatu respon kekhawatiran dalam semua analisis perkembangan dan belajar, dan telah diperiksa secara mendalam yang meliputi pengendalian dorongan, pengendalian diri, toleransi terhadap frustasi, penundaan pemuasan keputusan”.

Liebert (Calhoun, 2002 : 131 ) mendefinisikan control diri sebagai “kemampuan melawan godaan dan kemampuan menunda kepuasan. Kemampuan melawan godaan adalah kemampuan individu untuk mengikuti aturan –aturan social meskipun dalam keadaan terdesak.”

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, mengenai pengertian pengendalian diri maka dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri adalah tindakan seseorang dalam menahan untuk tidak melakukan hal yang merugikan dirinya, namun memberikan manfaat untuk masa kini maupun untuk masa yang akan mendatang.

Tujuan yang ingin dicapai melalui teknik pengendalian :

Nurihsan (2010 : 70) tujuan utama adalah memperoleh keberhasilan kemajuan dan kebahagiaan. Dilihat dari sudut agama, tujuan pengendalian diri adalah menahan diri dalam arti yang luas yakni menahan diri dari belangga nafsu duniawi yang berlebihan dan tidak terkendali.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pengendalian diri adalah untuk pembentukan jati diri sesuai dengan norma dan nilai dalam lingkungan sosial demi memperoleh keberhasilan kemajuan dan kebahagiaan di alam hidup.

Beberapa ini adalah strategi pengendalian diri :

- 1) Ingat terus pada Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa mengatur diri kita
- 2) Berfikir lebih dahulu dengan menggunakan akal yang jernih, keuntungan dan kerugian bagi diri kita sebelum melakukan sesuatu
- 3) Bertanya pada hati nurani kita yang paling dalam kebaikan dan keburukan yang akan di timbulkan dari perbuatan kita.
- 4) Bersabar apabila kita terkena musibah
- 5) Kita bersabar dalam mengerjakan sesuatu yang diperintahkan Tuhan
- 6) Kita bersabar dalam menghindari sesuatu yang dilarang Tuhan

7) Kita bersyukur apabila mendapat kenikmatan

8) Kita empati pada orang lain.

### **Teknik Self –Control :**

Selanjutnya, teknik- teknik untuk melatih disiplin dan menahan (Zulriska,2010 : 112) diri ini dapat dilakukan dengan cara – cara : (a) Tuliskan kontrak antardiri anda sendiri untuk berkomitmen melakukan satu hal yang akan membawa anda pada level tertinggi.(b) Bayangkan betapa menyenangkan hal yang akan kita peroleh jika kita bisa menahan diri.(c) Berkarya, bisa dalam berbagai bentuk kegiatan, terutama berkarya sebaik baiknya dalam pekerjaan yang ditekuni,apapun jenisnya.(d) Mengendalikan suasana hati.Hati atau kalbu adalah kalbu pusat kekuatan psikis.Suasana hati sangat mudah berubah sejalan dengan dinamika kehidupan yang dialami seseorang.

## **2.2 Jenis dan Aspek Pengendalian Diri**

Averill (Syamsul,2010 : 110) menggunakan istilah control personal untuk menyebut control diri personal mencakup 3 (tiga) jenis yaitu control perilaku (behavior control), control kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decisional control). Ketiga jenis tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

### **a. Kontrol perilaku (*behavioral control*)**

Kemampuan untuk mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Adapun cara yang sering digunakan antara lain dengan mencegah atau menjauhi situasi tersebut, memilih waktu yang tepat untuk memberikan reaksi atau membatasi intensitas munculnya situasi tersebut.

b. Kontrol kognitif (cognitive control )

Kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai dan menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu terhadap keadaan yang tidak menyenangkan, individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.

c. Mengontrol keputusan ( decision control)

Kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan untuk memilih berbagai tindakan (alternative).

Menurut Blog dan block (Nur Ghufon& Risnawati2011 : 31) ada tiga jenis kualitas control diri, yaitu over control, under control, appropriate control. Over control merupakan control diri yang dilakukan individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Under control merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara appropriate control merupakan control individu dalam upaya mengendalikan influs secara tepat.

Berdasarkan uraian di atas, maka untuk mengukur control diri biasanya digunakan aspek – aspek seperti : (1) kemampuan mengontrol perilaku; (2)



kemampuan mengontrol stimulus (3) kemampuan mengantisipasi suatu kejadian atau peristiwa (4) kemampuan mengambil keputusan.

Orang yang rendah kemampuan pengendalian dirinya cenderung akan reaktif dan terus reaktif (terbawa hanya ke dalam situasi yang sulit). Sedangkan orang yang tinggi kemampuan mengendalikan akan cenderung proaktif (punya kesadaran untuk memilih yang positif )

### **2.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Diri**

Menurut Ghufron (2011: 32), secara garis faktor–faktor yang mempengaruhi pengendalian diri terdiri dari factor internal (dari diri individu) dan factor eksternal (lingkungan individu) yakni sebagai berikut:

#### 1. Faktor internal

Faktor internal yang ikut adil terhadap pengendalian diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol seseorang itu.

#### 2. Faktot eksternal

Faktor eksternal yang dimaksud adalah lingkungan keluarga, lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri.

Senada dengan pendapat di atas, Herman (2009 : 81) mengatakan faktor pengendalian diri adalah sebagai berikut :

Dalam mengendalikan diri, seseorang dipengaruhi bebrapa faktor, faktor yang mempengaruhi pengendalian diri seseorang tersebut meliputi faktor dalam diri sendiri dan dari luar diri individu yang bersangkutan. Faktor dalam diri seperti

usia, memberikan pengaruh terhadap bagaimana individu mengendalikan dirinya. Semakin baik dalam mengendalikan dirinya. Faktor lingkungan juga memberikan peranan penting terhadap pengendalian diri yang dimiliki oleh individu.

Jadi, berdasarkan pendapat-pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi pengendalian diri adalah terdiri dari dua faktor yakni faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri individu (eksternal). Contoh faktor internal adalah usia dan contoh faktor eksternal adalah lingkungan keluarga dan lingkungan pertemanan.

#### **2.4 Ciri – Ciri Pengendalian Diri**

Ciri – ciri pengendalian diri menurut Ghufron (2011 : 37), meliputi kendali emosi, pikiran dan mental. Ketiga ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

##### **1. Kendali emosi**

Seseorang dengan kendali emosi yang baik, cenderung akan memiliki kendali pikiran dan fisik yang baik pula.

##### **2. Kendali pikiran**

Jika belum apa – apa sudah berfikir gagal, maka semua tindakan akan mengarah pada terjadinya kegagalan, Jika berpikir bahwa sesuatu pekerjaan tidak mungkin dilakukan, maka akan berhenti berfikir untuk mencari solusi.

##### **3. Kendali fisik**

Kondisi badan yang fit merupakan salah satu faktor kunci dalam menunjukkan kemampuan kita berfungsi dengan optimal.

Cara mengembangkan Kemampuan pengendalian diri sebagai berikut :

Kontrol diri menggambar kemampuan individu untuk mengontrol lingkungan pribadi sebagai kebutuhan instrinsik. Ahli – ahli berpendapat bahwa selain dapat mereduksi efek psikologis yang negatif yang bersumber dari stressor lingkungan, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat pencegahan (preventif). Secara umum, strategi untuk memaksimalkan control diri dapat digolongkan dalam tiga kategori Wardersman (Syamsul Bachri 2010 : 112) adalah :

1. Membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsif atau menunjang tujuan – tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Pada prinsipnya , arah ini menempatkan objek (lingkungan) sebagai sentral atau pusat pengembangan. Contohnya, mengubah tata letak perobatan atau fungsi ruangan dalam mengurangi kebosanan di dalam rumah atau tempat kerja.
2. Memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan. Subjek atau individu menjadi focus atau sentral pengembangan. Misalnya, melatih diri mengantisipasi hal – hal atau kondisi yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi pada masa yang akan datang
3. Menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan. Misalnya, menggunakan waktu dan posisi individu dalam situasi atau lingkungan tertentu. Keluar dari suatu keadaan atau lingkungan pada saat– saat tertentu juga dapat digunakan sebagai alternative bilamana hal tersebut

## 2.5 Tahapan Pengendali Diri

Self control merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap orang. Kemampuan ini harus ditingkatkan untuk menghilangkan perilaku yang menghambat belajar. Untuk dapat menguasai kemampuan tertentu, serta menambah pemahaman, mengarahkan sikap dan kebiasaan tertentu, memenuhi kebutuhan masalah, maka perlu dilakukan tahap untuk mencapainya melalui kegiatan untuk menguasai konten dengan materi yang menjadi pokok layanan atau pelatihan yang diberikan.

Sebagaimana dikemukakan dalam file upi.edu yang penulis akses tanggal 27 November 2017 (Ginintasi) menyebutkan empat tahapan pengendalian diri yang perlu dilakukan yaitu :

- a. Tahap pertama, memikirkan konsekuensi sebelum bertindak.

Tindakan erat hubungannya dengan pengambilan keputusan. Menurut James (Hasan, 2002 : 10) pengambilan keputusan adalah proses yang digunakan untuk memilih suatu tindakan sebagai cara pemecahan masalah. Setiap tindakan pasti memiliki konsekuensi atau akibat. Dalam memilih tindakan ada dua pilihan yang harus dipertimbangkan. Pilihan itu menguntungkan atau merugikan dan mendatangkan sesuatu yang baik atau yang buruk. Oleh karena itu, individu harus memikirkan konsekuensi sebelum bertindak.

- b. Tahap kedua, Melakukan percakapan batin (self talk)

Self talk adalah akar permasalahan psikologis yang paling utama, dari sini kebiasaan, karakter dan keyakinan seseorang terbentuk. Selama self talk seseorang positif, dia tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif dari luar.

c. Tahap ketiga, berdebat dengan diri sendiri (melawan diri sendiri)

Diri sendiri adalah lawan terberat, sekalipun merupakan teman terdekat, karena di dalam diri manusia ada yang namanya sisi baik dan sisi buruk yang saling mempertahankan keinginan. Jika melakukan perbuatan buruk berarti seseorang telah mengikuti dan bersekutu dengan sisi buruk yang ada pada diri, begitupun sebaliknya. Ada kalanya sisi baik yang menang dan ada kalanya sisi buruk yang menang setiap orang memiliki pilihan untuk memenangkan salah satu yang ada dalam dirinya.

d. Tahap keempat, memperhitungkan efek dan ketiga tahap sebelumnya

Setelah memikirkan konsekuensi, melakukan percakapan batin dan berdebat dengan diri sendiri (melawan diri sendiri), seseorang harus memperhitungkan efek dari ketiga hal tersebut. Jika efek baik yang di dapat, maka hal tersebut membawa agar kehidupan sosial semakin baik.

### **3. Perilaku Menghambat Belajar**

#### **3.1 Pengertian Belajar**

Menurut Slameto (2010 : 2) “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Menurut Sudjana (2000 : 5) “Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Adapun perubahan hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti : penambahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek –aspek lainnya yang ada pada individu – individu yang belajar”.

Menurut Dimiyati & Mudjiono (2006 : 6) mengatakan “ Belajar adalah suatu proses internal yang kompleks. Yang terlibat dalam proses internal tersebut diantaranya meliputi unsure afektif (berkaitan dengan sikap, nilai – nilai, ketertarikan, apresiasi, dan penyesuaian perasaan sosial”.

Menurut Djamarah (2002 : 13) mengatakan “Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Adapun perubahan hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti: Penambahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek– aspek lainnya yang ada pada individu – individu yang belajar”.

^Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah sebuah proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang dapat menimbulkan perubahan dan keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh hal lainnya.

### **3.2 Pengertian Menghambat Belajar**

Pendidikan merupakan sebuah upaya proses pembelajaran yang erat kaitannya dengan pengembangan kemampuan dan kepribadian manusia yang berwawasan, berilmu, bermoral, dan berbudaya dimasa yang akan datang.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002 : 385) “Hambatan adalah halangan atau rintangan. Hambatan memiliki arti yang sangat penting dalam setiap melaksanakan suatu tugas atau pekerjaan.Suatu tugas atau pekerjaan tidak akan terlaksana apabila ada suatu hambatan yang mengganggu pekerjaan tersebut.”

Menurut Rochman Natawijaya(sutriyanto 2009 : 7)“Hambatan belajar adalah suatu hal atau peristiwa yang ikut menyebabkan suatu keadaan yang menghambat dalam mengaplikasikannya pada saat proses pembelajaran berlangsung”.

### 3.3 Tujuan Belajar

Tujuan belajar berlangsung karena adanya tujuan yang ingin dicapai seseorang. Tujuan ini yang mendorong seseorang untuk melakukan seseorang untuk melakukan kegiatan belajar, sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Sudirman (2011: 26-28 ) bahwa tujuan belajar pada umumnya ada tiga yaitu :

a) Untuk mendapatkan pengetahuan

Hal ini ditandai dengan kemampuan berpikir, karena antara kemampuan berpikir dan pemilihan pengetahuan tidak dapat dipisahkan. Kemampuan berpikir akan memperkaya pengetahuan.

b) Penanaman konsep dan keterampilan

Penanaman konsep memerlukan keterampilan, baik keterampilan jasmani maupun keterampilan rohani. Keterampilan jasmani adalah keterampilan yang dapat diamati sehingga akan menitik beratkan pada keterampilan penampilan atau gerak dari seseorang yang sedang belajar, termasuk dalam hal ini adalah masalah teknik atau pergaulan. Sedangkan keterampilan rohani lebih rumit, karena lebih abstrak, menyangkut persoalan penghayatan, keterampilan berpikir serta kreativitas untuk menyelesaikan dan merumuskan suatu konsep.

c) Pembentukan Sikap

Pembentukan sikap mental dan perilaku anak didik tidak akan terlepas dari soal penanaman nilai, dengan dilandasi nilai, anak didik akan dapat menumbuhkan kesadaran dan kemampuan untuk mempraktikkan segala sesuatu yang telah dipelajarinya.

### 3.4 Unsur – Unsur Belajar

Unsur –unsur belajar sangat diperlukan dalam proses pendidikan. Terutama bagi siswa dan guru itu sendiri. Cronbach( Syaodih Sukmadinata, 2007 :157-158) mengemukakan adanya tujuh unsure utama dalam proses belajar, yaitu sebagai berikut :

#### 1. Tujuan

Belajar dimulai karena adanya sesuatu tujuan yang ingin dicapai. Tujuan ini muncul untuk memenuhi suatu kebutuhan.

#### 2. Kebutuhan

Untuk dapat melakukan perbuatan belajar dengan baik, anak atau individu perlu memiliki kesiapan, baik kesiapan fisik dan psikis, kesiapan yang berupa kematangan untuk melakukan sesuatu, maupun penguasaan pengetahuan dan kecakapan – kecakapan yang mendasarinya.

#### 3. Situasi

Kegiatan belajar berlangsung dalam suatu situasi belajar. Dalam situasi belajar ini terlihat tempat, lingkungan sekitar, alat dan bahan yang dipelajari, orang – orang yang turut bersangkutan dalam kegiatan belajar, serta kondisi siswa yang belajar.

#### 4. Interpretasi

Dalam menghadapi situasi, individu mengadakan interpretasi, yaitu melihat hubungan diantara komponen–komponen situasi belajar, melihat makna dari hubungan tersebut dan menghubungkannya dengan kemungkinan pencapaian tujuan.



#### 5. Respons

Berpegang kepada hasil dari interpretasi apakah individu mungkin atau tidak mungkin mencapai tujuan yang diharapkan maka ia akan memberikan respon.

#### 6. Konsekuensi

Setiap usaha akan membawa hasil, akibat atau konsekuensi, entah itu keberhasilan ataupun kegagalan, demikian juga dengan respon usaha belajar siswa. Apabila siswa berhasil dalam belajarnya ia akan merasa senang, puas, dan akan lebih meningkatkan semangatnya untuk melakukan usaha – usaha belaja berikutnya

#### 7. Reaksi terhadap kegagalan

Selain keberhasilan, kemungkinan yang lain diperoleh siswa dalam belajar adalah kegagalan. Peristiwa ini akan menimbulkan perasaan sedih dan kecewa. Reaksi siswa terhadap kegagalan dalam belajar bisa bermacam – macam. Kegagalan bisa menurunkan semangat, tetapi bisa juga sebaliknya,kegagalan membangkitkan semangat yang berlipat ganda untuk menembus dan menutupi kegagalan tersebut.

### **3.5 Ciri – Ciri Belajar Efektif Dalam Kelas**

Menurut William Burton ( Hamalik 2005 : 31) menyimpulkan ciri – ciri belajar sebagai berikut :

1. Proses belajar ialah pengalaman, berbuat, mereaksi dan melampaui
2. Proses itu melalui bermacam – macam ragam pengalaman dan mata pelajaran yang berpusat pada suatu tujuan tertentu.

3. Pengalaman belajar secara maksimum bermakna bagi kehidupan murid
4. Pengalaman belajar bersumber dari kebutuhan dan tujuan murid sendiri yang mendorong motivasi yang kontinu.
5. Proses belajar dan hasil belajar disyarati hereditas dan lingkungan
6. Proses belajar dan hasil usaha belajar secara materil dipengaruhi perbedaan-perbedaan individu dikalangan murid – murid
7. Proses belajar berlangsung secara efektif apabila pengalaman – pengalaman dan hasil – hasil yang diinginkan disesuaikan dengan kematangan murid.
8. Proses belajar yang terbaik apabila murid mengetahui status dan kemajuannya.
9. Proses belajar merupakan kesatuan fungsional dari berbagai prosedur.
10. Hasil – hasil belajar secara fungsional berlatian satu sama lain, tetapi dapat didiskusikan secara terpisah.
11. Proses belajar berlangsung secara efektif dibawah bimbingan yang merangsang dan membimbing tanpa tekanan dan paksaan.
12. Hasil – hasil belajar adalah pola – pola perbuatan, nilai – nilai, pengertian – pengertian, sikap – sikap, apreasi, abilitas, dan dan keterampilan.

Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengalaman akal. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya.

Menurut Djamarah (2002 : 13) mengatakan “Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Adapun perubahan hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti: Penambahan

pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek – aspek lainnya yang ada pada individu – individu yang belajar”.

Mengidentifikasi peserta didik yang diperkirakan mengalami kesulitan belajar. Hambatan belajar dapat diketahui dengan :

1. Perilaku

Peserta didik yang mengalami hambatan belajar dapat diketahui melalui observasi atau laporan proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran dapat diketahui dan ketekunan dalam proses pembelajaran, peran serta dalam mengerjakan tugas kelompok, kemampuan kerja sama dan penyesuaian social.

2. Prestasi belajar

Analisis prestasi belajar dapat diketahui dengan cara menghimpun dan menganalisis hasil belajar serta menafsirkan.

3. Melokalisasi letak hambatan belajar

Untuk melokalisasi letak hambatan belajar dapat dilakukan dengan cara mengetahui dalam mata pelajaran atau bidang studi apa hambatan itu terjadi kemudian aspek atau bagian mana hambatan belajar dirasakan oleh peserta didik.

4. Menentukan faktor penyebab hambatan belajar

Untuk mengetahui faktor penyebab hambatan belajar dapat dilakukan dengan meneliti faktor – faktor yang ada pada peserta didik (internal) dan faktor – faktor yang berada diluar peserta didik (eksternal) yang menghambat proses belajar.

5. Memperkirakan alternative bantuan. Langkah yang akan ditempuh dengan cara menjawab beberapa pertanyaan berikut :

- a. Apakah peserta masih mungkin ditolong untuk mengatasi hambatannya?
- b. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mengatasi hambatan peserta didik?
- c. Kapan dan dimana pertolongan dapat diberikan kepada peserta didik ?
- d. Siapa yang memberikan pertolongan?

6. Tindak lanjut

Ini merupakan langkah terakhir yang berupa kegiatan – kegiatan sebagai berikut :

- a. Memberikan pertolongan kepada peserta didik yang mengalami hambatan belajar sebagai penerapan program bantuan yang telah ditetapkan pada langkah sebelumnya.
- b. Melibatkan berbagai pihak yang dipandang dapat memberikan pertolongan kepada peserat didik.
- c. Mengikuti perkembangan pesrta didik dan menjadikan evaluasi terhadap bantuan yang telah diberikan kepada peserta didik untuk memperbaiki kesalahan atau ketidak tepatan bantuan kesalahan.
- d. Melakukan referral kepada ahli lain yang berkompeten dalam menangani hambatan yang dialami peserta didik.

### 3.6 Pemaparan

Menurut Syah (2010 : 111) Proses belajar dapat diartikan sebagai tahapan perubahan perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor yang terjadi dalam diri siswa. Perubahan tersebut bersifat positif dalam arti berorientasi kearah yang lebih maju dari pada keadaan sebelumnya.

Menurut Jerome S. Bruner dalam buku psikologi pendidikan dengan pendekatan baru karangan Muhibbin Syah (2010 : 111) dalam proses belajar, siswa menempuh tiga fase, yakni :

1. Fase informasi (tahap penerimaan materi )

Seorang siswa yang sedang belajar memperoleh sejumlah keterangan mengenai materi yang sedang dipelajari. Diantara informasi yang diperoleh itu ada pula yang berfungsi menambah, memperhalus, dan memperdalam pengetahuan yang sebelumnya dimiliki.

2. Fase transformasi (tahap pengubahan materi )

Informasi yang telah diperoleh itu dianalisis, diubah, atau ditransformasikan menjadi bentuk yang abstrak atau konseptual supaya kelak pada gilirannya dapat dimanfaatkan bagi hal – hal yang lebih luas.

3. Fase evaluasi (tahap penilaian materi)

Seorang siswa akan menilai sendiri sejauh mana pengetahuan (informasi yang telah diinformasikan tadi) dapat dimanfaatkan untuk memahami gejala – gejala lain atau memecahkan masalah yang dihadapi.

### 3.7 Faktor – Faktor Menghambat Belajar

Setiap siswa pada prinsipnya tentu berhak memperoleh peluang untuk mencapai kinerja akademik yang memuaskan. Namun dari kenyataan sehari – hari tampak jelas bahwa siswa itu memiliki perbedaan. Sementara itu penyelenggara pendidikan disekolah sekolah kita pada umumnya hanya ditujukan kepada para siswa yang kemampuan rata – rata, sehingga siswa yang berkategori diluar rata–rata tidak mendapat kesempatan yang memadai untuk berkembang. Dari sinilah kemudian muncul hambatan belajar, yang juga dialami oleh siswa yang berkemampuan rata – rata disebabkan oleh faktor – faktor tertentu yang menghambat tercapainya kinerja akademik yang sesuai dengan harapan.

Pendekatan baru Muhibbin Syah (2010 : 170) menjelaskan factor yang menghambat belajar adalah sebagai berikut :

- a. Faktor intern siswa, yakni hal – hal atau keadaan – keadaan umum dari dalam diri siswa sendiri. Faktor intern siswa meliputi gangguan atau kekurangan kemampuan psikofisik siswa yakni :
  1. Bersifat kognitif seperti rendahnya kapasitas intelektual atau intelegensi siswa.
  2. Bersifat afektif seperti lebihnya emosi dan sikap
  3. Bersifat psikomotor seperti terganggunya alat – alat indera penglihatan dan pendengaran.
- b. Faktor ekstern siswa, yakni meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar yang tidak mendukung aktivitas belajar siswa. Faktor ini dapat dibagi tiga macam :

1. Lingkungan keluarga, contohnya ketidak harmonisan hubungan antara ayah dengan ibu dan rendahnya kehidupan ekonomi keluarga.
2. Lingkungan perkampungan atau masyarakat, contohnya : wilayah perkampungan kumuh dan teman sepermainan yang nakal.
3. Lingkungan sekolah, contohnya : kondisi dan letak gedung sekolah yang buruk, kondisi guru serta alat alat belajar yang buruk.

## **B. Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual bisa juga disebut konsep atau pengertian yang merupakan definisi secara singkat baik atau fakta atau gejala. Bimbingan adalah proses pemberian bantuan (process of helping) kepada individu agar mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya. Mengarahkan diri dan menyesuaikan diri secara positif dan konstruktif terhadap tuntutan norma kehidupan (agama dan budaya) sehingga mencapai kehidupan yang bermakna (berbahagia baik secara personal maupun sosial). Bimbingan dan konseling maupun proses interaksi antara konselor dengan klien atau konseli baik secara langsung (tatap muka) atau tidak langsung dalam rangka membantu klien agar dapat mengembangkan potensi dirinya atau memecahkan masalah yang dialami siswa baik di lingkungan sekolah maupun rumah.

Pengendalian diri ( *self control* ) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu. Seorang individu dengan kendali diri yang baik, memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan. Dengan kata lain individu dengan pengendalian diri dan tidak akan gegabah sehingga dapat merugikan dirinya.

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan langkah langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang di inginkan sebagaimana terungkap di dalam kelompok.



### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Lokasi dan Waktu Penelitian

###### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Swasta Budisatrya Jl. Letda Sudjono No 166, Bandar Selamat, Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara

###### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan peneliti pada bulan oktober sampai januari tahun ajaran 2017/2018

**Tabel 3.1**

**Jadwal Kegiatan Penelitian**

NO	JENIS KEGIATAN	BULAN / MINGGU																							
		Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajual Judul																								
2	Pembuatan Proposal																								
3	Bimbingan Proposal																								
4	Acc Proposal																								
5	Seminar Proposal																								
6	Perbaikan Proposal																								
7	Pengumpulan Data/Riset																								
8	Bimbingan Skripsi																								
9	Sidang Meja Hijau																								

## B. Subjek dan Objek Penelitian

### 1. Subjek

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian yaitu kelas VII- 4 di SMP Swasta Budisatrya. Yang berjumlah 28 orang siswa.

**Tabel 3.2**

**SiswaKelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya**

No	Kelas	Subjek
1	VII –1	29
2	VII-2	29
3	VII-3	29
4	VII-4	28
Jumlah		115

### 2. Objek

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang diajukan untuk menganalisis fenomena atau kejadian dan pengambilan sampelnya tidak ditemukan seperti penelitian kuantitatif .

**Tabel 3.3**

**SiswaKelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya**

No	Kelas VII-4	Objek
VII-4	28	6
Jumlah		6

Jumlah seluruh kelas VII - 4 berjumlah sebanyak 28 orang. Dari satu kelas tersebut diambil hanya 6 orang. Peneliti mengobservasi siswa yang memiliki perilaku menghambat belajar sesuai dengan yang telah direkomendasikan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah.

Dalam penelitian kualitatif ini peneliti menggunakan teknik purposive sampel. Menurut Sugiono (2008 : 218) :

“Purposive sampel adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yakni sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, sehingga peneliti menjelajahi objek atau situasi social yang sedang diteliti, yang menjadi kepedulian dalam pengambilan sampel penelitian kualitatif adalah tuntasnya pemerolehan informasi dengan keragaman variasi yang ada, bukan pada banyak sampel sumber data.”

### **C. Variabel Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, sehingga penelitian mempunyai objek yang akan diteliti yang disebut sebagai variabel penelitian. Dalam penelitian kualitatif ini variabel penelitiannya teknik pengendalian diri sebagai layanan bimbingan dan konseling untuk mengubah perilaku menghambat belajar, dan variabel ini akan menjelaskan dapat diketahui keefektifan teknik pengendalian diri sebagai layanan bimbingan dan konseling untuk mengubah perilaku menghambat belajar dalam kelas.

### **D. Definisi Operasional Variabel**

1. Bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan kepada siswa khususnya dalam mengembangkan kepribadiannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai sesuatu tujuan tertentu.
2. Hambatan belajar adalah suatu hal atau peristiwa yang ikut menyebabkan suatu keadaan yang menghambat dalam mengaplikasikannya pada saat proses pembelajaran berlangsung.

## **E. Instrumen Penelitian**

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian ini digunakan alat atau yang disebut juga sebagai instrument dalam penelitian meliputi :

### 1. Observasi

Menurut Susilo Ruhardjo&Gudnando(2013 : 42)“ Dalam arti luas observasi meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang diteliti.”

Menurut Susilo Surya dan Natawidjaja (SusiloRahadjo& Gudnando,2013 :47-48) “Membedakan observasi menjadi observasi partisipatif, observasi sistematis, dan observasi eksperimental.”

- 1.Observasi partisipatif, ialah observasi dimana orang yang mengobservasi (pengamat, observer) benar – benar turut serta mengambil bagian dalam kegiatan yang dilakukan oleh orang atau objek yang diamati.
- 2.Observasi sistematis, ialah observasi dimana sebelumnya telah diatur struktur yang berisikan faktor factor yang telah diatur berdasarkan kategori masalah yang diobservasi. Pada observasi sistematis ini sebelumnya pengamat menyusun kisi-kisi yang memuai factor-faktor yang akan diobservasi beserta kategori masalahnya.
3. Observasi eksperimental, ialah observasi yang dilakukan secara non partisipatif dan secara sistematis, untuk mengetahui perubahan–perubahan atau gejala–gejala sebagai akibat dari situasi yang sengaja yang diadakan.

Dalam penelitian ini yang akan diobservasi oleh peneliti adalah siswa kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya. Dan teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi partisipan, mengingat keterbatasan waktu.

**Tabel 3.4**  
**Pedoman Observasi di SMP Swasta Budisatrya**

No	Aspek yang diamati	Hasil	
		Ya	Tidak
1	Antusias siswa dalam layanan bimbingan kelompok a. Mendengarkan dan menerima hal-hal yang disampaikan b. Keaktifan belajar didalam kelas c. Kegiatan bimbingan kelompok berjalan dengan baik		
2	Perilaku siswa a. Positif - Disiplin dalam belajar - Disiplin dalam kehadiran b. Negatif - Mengganggu teman - Suka membuat keributan dikelas saat belajar		
3	Interaksi siswa dengan teman – teman a. Mudah bergaul dengan teman b. Cara berkomunikasi pada teman didalam kelas c. Tidak ada jarak dengan lawan jenis		

## 2. Wawancara

Menurut Sugiono (2009 : 157) digunakan sebagai teknik pengumpulan data apa bila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apa bila peneliti ingin mengetahui hal hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah responnya sedikit.

Sedangkan menurut Subana(2009 : 29) wawancara adalah instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumber. Ada beberapa faktor yang akan mempengaruhi arus informasi dalam wawancara yaitu :pewawancara, responden, pedoman wawancara, dan situasi wawancara.

Menurut Sugiono (2009 : 157) wawancara dapat dilakukan secara struktur maupun tidak terstruktur dan dapat dilakukan melalui tahap muka ( face to face ) maupun menggunakan telepon.

Dalam penelitian ini pendekatan yang dipilih adalah petunjuk umum wawancara orientasi mendalam( Deept interview) dengan Instilment Guide Interview (Check List ) alasan penggunaan model ini untuk mencari dan mengungkapkan data sedalam–dalamnya dan sebanyak– banyaknya mengenai rumusan masalah yang ingin digali dalam penelitian.

**Tabel 3.5**  
**Pedoman Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling**

No	Pertanyaan	Hasil
1	Sudah berapa lama ibu bertugas menjadi seorang guru BK di SMP Swasta Budisatrya	
2	Apakah ibi berasal dari jurusan bimbingan dan konseling	
3	Bagaimana pelaksanaan Bimbingan dan konseling ibu lakukan disekolah SMP Swasta Budisatrya	
4	Hambatan apa saja yang ditemukan dalam mengatasi permasalahan siswa	
5	Bagaimana cara ibu dalam memecahkan permasalahan menghambat belajar	
6	Layanan apa saja yang ibu berikan dalam melaksanakan bimbingan dan konseling di SMP Swasta Budisatrya	

7	Bagaimana ibu menyikapi perilaku siswa yang kurang merespon pelajaran yang diberikan oleh guru ?	
8	Apakah ibu ikut melibatkan guru–guru lain dalam proses pengentasan masalah yang terjadi pada siswa di SMP Swasta Budisatrya	

**Tabel 3.6**  
**Pedoman Wawancara Siswa**

No	Pertanyaan	Hasil
1	Apakah kamu pernah mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling? Apa saja yang kamu ketahui tentang layanan bimbingan kelompok ?	
2	Pada saat guru sedang menjelaskan pelajaran dikelas, apakah kamu fokus memperhatikan? Dan bila guru menjelaskan didepan kelas apakah kamu mampu untuk berkonsentrasi dan mengendalikan diri?	
3	Apa saja usaha yang kamu lakukan untuk mengembangkan kemampuan Pengendalian diri?	
4	Menurut kamu bagaimana kemampuan pengendalian diri kamu untuk mengubah perilaku menghambat belajar?	

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode dengan mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, surat kabar, majalah, notulen rapat, agenda, serta foto–fotokegiatan. Metode dokumentasi dalam penelitian ini dipergunakan untuk melengkapi data dari hasil wawancara dan observasi.

### F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam proses penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama peneliti data datang kelokasi penelitian yang dilaksanakan secara intensif sejak awal petemuan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data dipakai untuk memberikan arti dari data yang telah dikumpulkan. Analisis data merupakan

proses mengatur urutan data, mengorganisasikan dalam sebuah pola dan ukuran yang diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Penelitian kualitatif data yang terkumpul sangat banyak dan terdiri dari berbagai jenis data, baik berupa catatan lapangan dan hasil penelitian. Oleh karena itu diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, mengelompokkan, pemberian kode, lalu mengkategorikan.

Berdasarkan uraian diatas, maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah.

#### 1. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan pola, serta membuang sesuatu.

#### 2. Display data

Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, flow chart, sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data yang disajikan dalam bentuk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait dengan masalah penelitian, untuk selanjutnya dianalisis agar dapat dilakukan proses penarikan kesimpulan pada tahap selanjutnya.

#### 3. Mengambil keputusan

Kesimpulan data kualitatif terletak pada pelukisan atau penurutan tentang apa yang dihasilkan yang dapat dimengerti dan berkenaan dengan masalah yang diteliti. Dari sinilah munculnya sebuah kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam.

Dalam hal ini diperlukan sebuah kemampuan penelitian dalam :



1. Merinci fokus masalah yang benar– benar menjadi pusat perhatian untuk ditelaah secara lebih mendalam.
2. Melacak, mencatat, serta mengorganisasikan setiap data yang relevan untuk masing–masing fokus masalah yang ditelaah.
3. Menyatakan apa yang dimengerti secara utuh tentang masalah yang diteliti.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. KEADAAN SEKOLAH PROFIL SMP SWASTA BUDISATRYA

##### I. Identitas Sekolah

- |                     |   |
|---------------------|---|
| a. Nama Sekolah     | : SMP SWASTA BUDISATRYA MEDAN   |
| b. NSS              | : 204076009193  |
| c. NPSN             | : 10258024  |
| d. Kepala Sekolah   | : Ir. Herry Novandi   |
| e. Akreditasi       | : A   |
| f. Kelurahan        | : Bandar Selamat  |
| g. Kecamatan        | : Medan Tembung   |
| h. Alamat Sekolah   | : Jalan Letda Sujono No.166 Medan                                       |
| i. Fasilitas        | : Full AC, Lab.Komputer,Bahasa,IPA dan<br>Perpustakaan                  |
| j. Tanggal Berdiri  | : 1973  |
| k. Status Sekolah   | : Swasta  |
| l. E-MAIL           | : <u><a href="mailto:BUDISATRYA@YMAIL.COM">BUDISATRYA@YMAIL.COM</a></u> |
| m. Rombel           | : 12  |
| n. Jumlah Guru      | : 25  |
| o. Kota             | : Medan   |
| p. Provinsi         | : Sumatera Utara  |
| q. Kegiatan Belajar | : Pagi sampai siang   |
| r. Telepon          | : 061-7366899   |
| s. Kode Pos         | : 20223   |
| t. Daerah           | : Perkotaan   |

## 2. Visi dan Misi SMP Swasta Budisatrya

### 2.1 Visi

*“TERWUJUDNYA PESERTA DIDIK YANG BERIMAN, CERDAS,  
TERAMPIL, MANDIRI DAN BERWAWASAN GLOBAL”.*

### 2.2 Misi

- a. Menanamkan keimanan dan ketaqwaan melalui pengamalan ajaran agama
- b. Mengoptimalkan proses pembelajaran dan bimbingan
- c. Mengembangkan bidang ilmu pengetahuan dan teknologi berdasarkan minat, bakat, dan potensi peserta didik.
- d. Membina kemandirian peserta didik melalui kegiatan pembiasaan, kewirausahaan dan pengembangan diri yang terencana dan berkesinambungan.
- e. Menjalin kerjasama yang harmonis antar warga sekolah, dan lembaga lain yang terkait.

## 3. Fasilitas Sekolah

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| a. Perpustakaan               | : Tersedia (Ada)                       |
| b. Laboratorium               | : Tersedia (Komputer, Ruang Akuntansi) |
| c. Ruang BK                   | : Tersedia ( Ada )                     |
| d. Ruang Tata Usaha           | : Tersedia ( Ada )                     |
| e. Ruang Kepala Sekolah       | : Tersedia (Ada)                       |
| f. Ruang Wakil Kepala Sekolah | : Tersedia (Ada)                       |
| g. Ruang Guru                 | : Tersedia (Ada)                       |
| h. Ruang Ibadah               | : Tersedia (Ada)                       |
| i. Pos Satpam                 | : Tersedia (Ada)                       |
| j. Kantin                     | : Tersedia (Ada)                       |

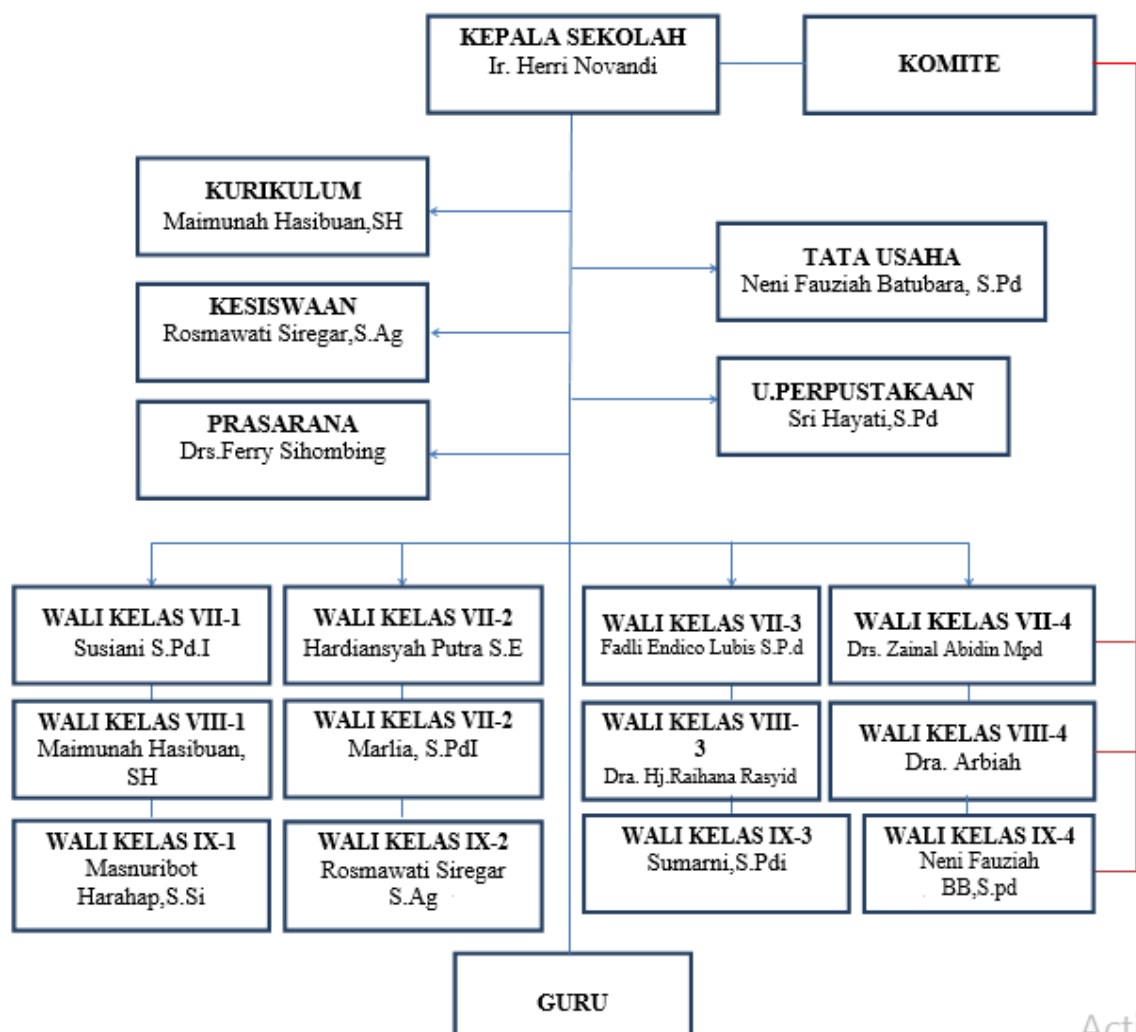
#### 4. Guru dan Siswa

1. Jumlah Guru : 25 Guru
2. Jumlah Kelas : 12 Kelas
3. Jumlah Siswa per Kelas : 28 – 40 per Kelas
4. Jumlah Siswa Seluruhnya : 411 Siswa

#### 5. Struktur Organisasi Guru

Gambar

Tabel 4.1



## 6. Kegiatan Ekstrakurikuler Disekolah SMP Swasta Budisatrya

1. OSIS
2. Paskibra
3. Pramuka
4. English Club
5. Japanish Club
6. Keagamaan

## 7. DAFTAR GURU DAN PEGAWAI SMP SWASTA BUDISATRYA

NO	Nama Guru Dan Pegawai	JABATAN	Bidang Studi
1	Ir. Herri Novandi	Kepala Sekolah	Informatika
2	Maimunah Hasibuan, SH	PKS 1/ Guru	Adm.Negara
3	Neni Fauziah Batubara, S.Pd	PKS 2/ Guru	Matematika
4	Rosmawati Siregar	PKS 3/Guru	P. Agama Islam
5	Drs. Ferry Sihombing	Operator / Guru	P. Sejarah
6	Sumarni,S.pdi	Guru	P. Agama Islam
7	Genoveva,S.pd	Guru	Bahasa Inggris
8	Dra. Arbiah	Guru	Bahasa Indonesia
9	Dra. Hj. Raihana Rasyid	Guru	Biologi
10	Hj. Erly Saragih	Guru	Bahasa Indonesia
11	Drs. Zainal Abidin	Guru	P. Agama Islam
12	Drs. Muslimin R	Guru	P. Agama Islam
13	Drs. Koanmaruanto Samudra	Guru	Tadris IPA
14	Dra. Nilda	Guru	Bahasa Indonesia
15	Susiani,S.Pdi	Guru	P. Agama Islam
16	Ade Laila,S.Pd	Guru	Bahasa Inggris
17	Masnuribot Harahap,S.Si	Guru	Sains
18	Marlia,S.Pdi	Guru	Matematika
19	Fadli Endico Lubis,S.Pdi	Guru	Olahraga
20	Hardiansyah Putra, SE	Guru	Akuntansi
21	Yasirli Amri	Guru	Bahasa Jepang
22	Aswanto	Ka.T.Usaha	Akuntansi
23	Siti Arfiani,S.Pd	Sekretaris	Bahasa Indonesia
24	Sri Rahmaheny, SE	Bendahara	Bisnis
25	Sri Hayati	Perpustakaan	Bahasa Indonesia

## **B. Deskripsi Hasil Penilaian**

Penelitian yang dilakukan di SMP Swasta Budisatrya adalah Mengubah perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok. Adapun yang menjadi objek penelitian adalah untuk mengubah perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian diri pada siswa yang berjumlah 6 orang di kelas VII-4. Kemudian dari hasil observasi tersebut dijadikan landasan untuk memberikan kegiatan bimbingan kelompok dan wawancara ketahap lebih lanjut.

Dari hasil observasi yang dilakukan kepada siswa kelas VII-4 di SMP Swasta Budisatrya. dapat dipahami bahwa siswa tidak kondusif dan konsentrasi di kelas, siswa masih ada yang tidak dapat mengendalikan diri saat proses belajar, perilaku tersebut dapat menghambat belajar siswa tersebut. Siswa tersebut seperti itu dikarenakan siswa belum mampu mengatasi kejenuhan dalam waktu yang cukup lama, Siswa suka menunda-nunda mengerjakan tugas, Siswa suka mengganggu temannya saat proses belajar berlangsung, Siswa kurang mampu berkonsentrasi saat proses belajar, Siswa suka mengganggu temannya saat proses belajar, Siswa yang selalu menyendiri.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan Konseling dapat dipahami bahwa guru Bimbingan Konseling telah melaksanakan tugas dan perannya sebagai guru Bimbingan Konseling sesuai dengan ilmu dan kemampuan yang dimilikinya, namun guru bimbingan konseling jarang memberikan layanan bimbingan kelompok tentang pengendalian diri kepada siswa sehingga masih ada siswa yang tidak mengetahui Bimbingan Kelompok dan tidak dapat mengendalikan diri saat proses belajar berlangsung didalam kelas.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan wali kelas, dapat dipahami bahwa setiap wali kelas selalu memperhatikan dan memantau segala perilaku pada anak asuhnya, dan setiap wali kelas VII-4 juga selalu melakukan koordinasi dengan guru Bimbingan Konseling terhadap perkembangan perilaku seperti tidak mengendalikan diri pada saat siswa belajar, masalah masalah yang dihadapi siswa dan semua tindakan yang dilakukan oleh siswa.

Adapun yang menjadi hasil observasi dan wawancara di SMP Swasta Budisatrya yaitu :

a. Deskripsi hasil observasi siswa

Berdasarkan observasi terlampir yang peneliti lakukan dengan para siswa terdapat 6 perwakilan siswa di SMP Swasta Budisatrya yaitu mengenai permasalahan hambatan belajar yang dihadapi siswa, hal ini telah dipaparkan pada tabel hasil observasi tersebut, yaitu dapat disimpulkan bahwa siswa masih ada yang melakukan perilaku yang menghambat belajar dikarenakan tidak dapat mengendalikan diri saat proses belajar berlangsung, hambatan belajar tersebut dilakukan siswa dikarenakan siswa tidak dapat mengendalikan diri saat proses belajar berlangsung, yakni siswa belum mampu mengatasi kejenuhan dalam waktu yang cukup lama, Siswa suka menunda – nunda mengerjakan tugas, Siswa suka mengganggu temannya saat proses belajar berlangsung, Siswa kurang mampu berkonsentrasi saat proses belajar, Siswa suka mengganggu temannya saat proses belajar, Siswa yang selalu menyendiri.

#### b. Deskripsi Hasil Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan Konseling dapat dipahami bahwa guru Bimbingan Konseling telah melaksanakan tugas dan perannya sebagai guru Bimbingan Konseling sesuai dengan ilmu dan kemampuan yang dimilikinya, Namun guru bimbingan konseling jarang memberikan layanan bimbingan kelompok tentang pengendalian diri kepada siswa sehingga masih ada siswa yang tidak mengetahui Bimbingan Kelompok dan tidak dapat mengendalikan diri saat proses belajar berlangsung didalam kelas.

#### c. Deskripsi Hasil Wawancara Wali Kelas

Berdasarkan wawancara terlampir yang peneliti lakukan dengan wali kelas kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya yaitu mengenai permasalahan perilaku yang menghambat belajar yang dihadapi siswa, hal ini telah dipaparkan pada tabel hasil wawancara tersebut, yaitu dapat disimpulkan bahwa setiap wali kelas selalu memperhatikan dan memantau segala perilaku pada anak asuhnya, dan wali kelas VII-4 juga selalu melakukan koordinasi dengan guru Bimbingan Konseling terhadap perkembangan perilaku siswa, masalah-masalah yang dihadapi siswa dan semua tindakan yang dilakukan oleh siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden diatas dapat dilihat bahwa pada umumnya para siswa sudah berani dan memiliki inisiatif dalam mengemukakan pendapat, siswa sudah mampu berkomitmen bahwa tidak akan melakukan melakukan perilaku yang menghambat belajar. Selanjutnya para siswa sudah bisa dikatakan tidak akan melakukan perilaku yang menghambat belajar dengan cara menerapkan teknik pengendalian diri didalam lingkungan sekolah maupun didalam lingkungan masyarakat. Hasil



wawancara umumnya harus mematuhi segala peraturan yang telah ditetapkan. Dan sesuai dengan hasil wawancara guru pembimbing pada umumnya sudah melatih mereka untuk tidak melakukan perilaku yang menghambat belajar yang akan merugikan diri mereka sendiri dan orang lain, Seperti siswa belum mampu mengatasi kejenuhan dalam waktu yang cukup lama, Siswa suka menunda-nunda mengerjakan tugas, Siswa suka mengganggu temannya saat proses belajar berlangsung, Siswa kurang mampu berkonsentrasi saat proses belajar, Siswa suka mengganggu temannya saat proses belajar, Siswa yang selalu menyendiri, serta melatih mereka untuk memiliki berperilaku baik, baik itu didalam kelas maupun diluar kelas, selanjutnya guru pembimbing sudah menerapkan tidak melakukan perilaku yang menghambat belajar dengan menggunakan teknik pengendalian diri pada saat kegiatan belajar kepada siswa siswa disekolah.

### **1. Mengubah Perilaku Menghambat Belajar Dengan Teknik Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya Tahun Ajaran 2017/2018**

Pembahasan dari analisis data dalam bab ini merupakan bahasan yang berisi hasil layanan bimbingan kelompok melalui teknik pengendalian diri untuk mengubah perilaku menghambata belajar di kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya. Dimana dalam bab ini data-data penelitian yang telah penulis peroleh tentang mengubah perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok pada kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya Tahun Ajaran 2017/2018.

Perilaku menghambat belajar adalah suatu hal atau peristiwa yang ikut menyebabkan suatu keadaan yang menghambat dalam mengaplikasikannya pada saat proses belajar berlangsung.

Pengendalian diri ( *self control* ) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu. Seorang individu dengan kendali diri yang baik, memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan. Dengan kata lain individu dengan pengendalian diri dan tidak akan gegabah sehingga dapat merugikan dirinya.

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan atau bimbingan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok juga merupakan proses pemberian informasi dan bantuan kepada siswa khususnya dalam mengembangkan kepribadiannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu.

Masalah perilaku menghambat belajar yang di alami oleh siswa tidak dapat dibiarkan begitu saja, maka diperlukan bimbingan dan konseling terutama bimbingan yang membantu siswa agar benar-benar menghilangkan perilaku menghambat belajar yang ada pada siswa tersebut. Untuk itu guru bimbingan dan konseling harus memberikan layanan bimbingan kelompok agar dapat mengurangi perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian diri siswa tersebut.

Pemberian layanan bimbingan kelompok ini dilakukan dengan langkah langkah yang peneliti siapkan yaitu:

## **1. Tahap pembentukan**

- a) Salam pembuka, peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam kepada peserta layanan dan menyampaikan rasa terima kasihnya kepada anggota bimbingan kelompok yang sudah mau hadir dan memberikan waktunya untuk kegiatan yang akan dilakukan.
- b) Berdoa (doa dipimpin langsung oleh peneliti yang bertujuan untuk mengarahkan seluruh siswa ke arah tujuan yang diharapkan bersama dan anggota kelompok juga masih malu-malu untuk memimpin doa).
- c) Sebelum peneliti memperkenalkan diri, peneliti mengajak siswa duduk membentuk lingkaran. Setelah itu, peneliti memperkenalkan dirinya dan diikuti oleh siswa-siswi lainnya untuk memperkenalkan diri dan mengatakan hobi dan makanan kesukaan mereka agar dapat menjalin keakraban.
- d) Peneliti menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok, dan asas bimbingan kelompok (asas sukarela, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan), serta menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.
- e) Peneliti melakukan games bersama anggota kelompok yaitu permainan “Sambung Kata”.
- f) Peneliti mengemukakan waktu yang digunakan selama kegiatan.

## **2. Tahap Peralihan**

- a) Peneliti menjelaskan kembali dengan ringkas cara pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok.

- b) Peneliti melaksanakan tanya jawab untuk memastikan kesiapan anggota kelompok untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ke tiga).
- c) Peneliti mengenali suasana hati dan pikiran masing-masing anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka
- d) Peneliti menentukan azas-azas yang dipedomani dan diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok
- e) Peneliti mempersiapkan kepada siswa atau kepada anggota kelompok tentang topik yang akan dibahas.

### **3. Tahap Kegiatan**

Pada tahap ini, peneliti mengemukakan garis besar dari materi yang akan dibahas yakni yang pertama mengenai pengertian mengenai hambatan belajar dengan teknik pengendalian diri. Dalam tahap ini juga dikembangkan strategi BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab). Tujuan bimbingan ini adalah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik pengendalian diri diharapkan agar siswa lebih dapat memahami dan mengubah perilaku menghambat belajar. Dalam layanan bimbingan kelompok anggota kelompok sangat bersemangat mendengarkan materi tentang bagaimana memahami dan mengubah perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian diri seperti belum mampu mengatasi kejenuhan dalam waktu yang cukup lama dan suka mengganggu temannya saat proses belajar.

Dalam proses layanan kegiatan kelompok, anggota kelompok masih terasa asing mengikuti layanan bimbingan kelompok karena anggota kelompok belum pernah melakukan kegiatan bimbingan kelompok sebelumnya. Pada saat proses

layanan bimbingan kelompok memang benar perilaku yang tidak dapat mengendalikan diri terlihat dari cara mereka yang antusias dalam pembahasan materi dan mereka menceritakan tentang sikap dan perilaku yang kurang baik yang pernah mereka lakukan. Selanjutnya peneliti meminta anggota kelompok untuk mengemukakan pendapat mereka maupun memberikan contoh tentang belum mampu mengatasi kejenuhan dalam waktu yang cukup lama dan suka mengganggu temannya saat proses belajar.

Kemudian kelompok pun membahas materi yang telah diberikan sebelumnya mengenai hambatan belajar karena tidak dapat mengendalikan saat proses belajar. Faktor dan dampak penyebab dari perilaku menghambat belajar, dan cara mencegah agar siswa tidak melakukan perilaku yang menghambat belajar tersebut. Peneliti memberikan waktu 5 menit kepada anggota kelompok untuk berdiskusi dan menyimpulkan pendapat mereka tentang materi bahasan dengan bahasa mereka sendiri. Dalam hal ini peneliti mengamati anggota kelompok, apakah ada perkembangan dari setiap anggota kelompok dalam membahas materi, peneliti mengamati apakah setiap anggota kelompok dapat berkomunikasi dengan baik dan bisa saling bertukar pendapat dengan baik.

Kemudian setelah 5 menit berlalu peneliti menyatakan waktu telah habis dan menyatakan hasil dari kegiatan kelompok tersebut. Dalam tahap ini mulai terlihat perkembangan siswa dari hasil diskusinya, yaitu ada beberapa orang siswa yang mengemukakan pendapat, yaitu 4 orang yang aktif saat mengemukakan pendapatnya dengan terbuka dan sukarela, sedangkan 2 orang mengutarakan pendapatnya dengan ditunjuk terlebih dahulu oleh peneliti.. Adapun pendapat

yang siswa kemukakan yakni :

WR : Menurut saya, perilaku menghambat belajar .....

RA: Menurut saya, perilaku menghambat belajar.....

LA: Menurut saya yang dimaksud perilaku menghambat belajar adalah.....

TW : Menurut saya perilaku menghambat belajar adalah.....

Setelah anggota kelompok mengemukakan pendapatnya, peneliti menyimpulkan kembali mengenai perilaku menghambat belajar . Peneliti mengatakan bahwa perilaku menghambat belajar adalah suatu hal atau peristiwa yang ikut menyebabkan suatu keadaan yang menghambat dalam mengaplikasikannya pada saat proses pembelajaran berlangsung. Dari hasil pertemuan pertama, sudah terlihat bahwa anggota kelompok mulai menunjukkan adanya perkembangan pemahaman mengenai materi perilaku menghambat belajar. Namun, jawaban yang dikemukakan siswa belum begitu tepat dan baik. Masih ada beberapa siswa yang kurang memahami tentang apa itu perilaku hambatan belajar, sehingga masih ada beberapa siswa yang belum mengemukakan pendapatnya, yaitu mereka hanya menyetujui pendapat dari anggota kelompok lain. Dan teknik yang harus dilakukan oleh siswa agar tidak melakukan perilaku yang menghambat belajar yaitu dengan menerapkan teknik pengendalian diri, dimana pengendalian diri adalah pengendalian diri adalah tindakan seseorang dalam menahan untuk tidak melakukan hal yang merugikan dirinya, namun memberikan manfaat untuk masa kini maupun untuk masa yang akan mendatang.

#### **4. Tahap Pengakhiran**

Pada tahap ini merupakan akhir kegiatan atau penutup dalam kegiatan bimbingan kelompok untuk melihat apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini, yaitu :

- a) Peneliti mengemukakan bahwa kegiatan kelompok akan segera diakhiri.
- b) Peneliti meminta anggota kelompok mengemukakan pesan dan kesan selama mengikuti bimbingan kelompok melalui pikiran, perasaan, sikap, tindakan (perilaku), dan tanggung jawab.

DM: “Pesannya buk, semoga bimbingan kelompok ini dapat bermanfaat bagi kami, kesannya menyenangkan”.

RA : “Kesan saya buk untuk sering-sering mengadakan bimbingan kelompok seperti ini, pesannya buk semoga informasi yang ibu sampaikan bisa lebih bermanfaat untuk kami”

- c) Mengemukakan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
- d) Peneliti membagi lembar Penilaian Laiseg
- e) Menanyakan kesepakatan tentang pertemuan selanjutnya (pertemuan II).
- f) Peneliti mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok.
- g) Doa penutup yang dibacakan oleh peneliti.
- h) Bersalaman sambil menyanyikan lagu

#### **2. Hasil Wawancara dengan Responden**

Dari hasil wawancara dengan responden dapat dilihat bahwa tingkat kesadaran dalam mengurangi perilaku menghambat belajar siswa sangat kurang dikarenakan siswa kurang dapat mengendalikan diri mereka pada saat proses

belajar berlangsung. Semua itu dapat dilihat dari tingkah laku keseharian siswa-siswa tersebut. Tingkah laku yang sering kerabnya terjadi yang dilakukan dalam keseharian siswa-siswa tersebut ialah belum mampu mengatasi kejenuhan dalam waktu yang cukup lama dan suka mengganggu temannya saat proses belajar. Ketika menangani siswa yang bermasalah, guru bimbingan dan konseling di SMP Swasta Budisatrya sama dengan guru wali kelas yang bersangkutan. Kerjasama antara guru bimbingan dan konseling, wali kelas dan orang tua di SMP Swasta Budisatrya terjalin cukup baik sehingga dalam mengatasi masalah siswa yang bermasalah tidak begitu mempersulit guru bimbingan dan konseling. Dari pernyataan-pernyataan diatas dapat dipahami bahwa dalam menyelesaikan permasalahan siswa dalam hal masalah perilaku yang menghambat belajar dilingkungan sekolah, para guru akan bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling untuk diproses lebih lanjut.

### **3. Kesimpulan Hasil Wawancara dengan Responden**

Dari hasil wawancara antara peneliti dengan responden dapat dinyatakan dari keterangan guru wali kelas bapak zainal bahwa masih banyak siswa yang melakukan perilaku yang meghambat belajar karena tidak dapat mengendalikan diri di lingkungan sekolah, dari hasil wawancara beberapa siswa bahwa masih banyak siswa yang belum mengerti dan menerapkan untuk mengurangi perilaku tersebut bahkan ada seorang siswa menganggap bahwa perilaku tidak baik yang lakukannya menunjukkan jati dirinya sebagai seorang yang hebat dan tidak suka diatur, maka dari itu peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok sebanyak 2 kali pertemuan dengan topik permasalahan mengubah perilaku menghambat



belajar dengan teknik pengendalian diri dengan sebagian materi diantaranya materi tentang belum mampu mengatasi kejenuhan dalam waktu yang cukup lama dan suka mengganggu temannya saat proses belajar. Pada pertemuan pertama peneliti melakukan wawancara pada beberapa siswa pada tanggal 17 Januari 2018, disini tampak terlihat siswa belum memahami cara berperilaku baik, tampak dari ketika peneliti menanyakan pertanyaan tentang *Bagaimana pendapatmu ketika temanmu melakukan perilaku yang menghambat belajar seperti ribut dan suka mengganggu kamu saat belajar ?* Maka dari itu peneliti ingin menerapkan layanan bimbingan kelompok untuk menghindari perilaku menghambat belajar akibat tidak dapat mengendalikan diri pada saat proses belajar berlangsung.

Dari pernyataan diatas dapat dilihat bahwa sebelum peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok antara guru Bimbingan dan konseling dengan wali kelas tidak memiliki kerja sama yang baik disini terlihat bahwa masing-masing siswa menunjukkan perilaku yang tidak baik pada dirinya. Setelah peneliti melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok sudah terlihat perubahan dari tingkah laku yang ditunjukkan oleh siswa.

### **C. Diskusi Penelitian**

Layanan Bimbingan Kelompok sangat dibutuhkan bagi siswa yang sedang mengalami masalah pada masa remaja. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan potensi diri yakni : bakat, minat dan kemampuan berkomunikasi serta memperoleh informasi baru dari topik yang akan dibahas. Perilaku menghambat belajar merupakan menyimpang yang dianggap

oleh sejumlah orang dianggap hal yang tercela dan diluar batas toleransi serta dianggap sebagai pelanggaran terhadap norma-norma kelompok atau masyarakat. Menurut TM dan DS ( anggota bimbingan kelompok ) mengatakan bahwa : *Bimbingan Kelompok adalah suatu layanan yang memabntu individu memecahkan masalahnya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.*

Kemudian TW dan LA mengatakan bahwa : Perilaku menghambat belajar ialah suatu hal atau peristiwa yang ikut menyebabkan suatu keadaan yang menghambat dalam mengaplikasikannya pada saat proses pembelajaran berlangsung. Deengan diberikannya layanan bimbingan kelompok untuk mengubah perilaku menghambat belajar belajar dengan teknik pengendalian diri. Hal ini terlihat dari beberapa pendapat dari NS dan SH yang mengatakan : saya sangat senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Informasi yang diberikan sangat bermanfaat bagi saya dan saya memahami dengan benar apa arti dari pengendalian dir itu sendiri. Bagi saya pentingnya informasi mengenai kesadaran disiplin dan tidak mengganggu teman saat belajar sangatlah penting untuk saya berperilaku disekolah. Hal ini menunjukkan bahwa teori dari salah satu pakar yaitu Luddin (2012:74) menjelaskan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok dimaksudkan agar para anggota kelompok atau siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai infomasi atau bahan dari narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik secara individu, maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Hal inilah yang diterapkan peneliti dalam penelitian ini.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penulis mengakui bahwa penulis skripsi ini dapat dikatakan belum sempurna, masih ada kekurangan dan keterbatasan dalam melakukan penelitian dan penganalisaan dan hasil penelitian keterbatasan yang penulis hadapi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain :

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun material dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Sulit mengungkapkan secara akurat penelitian mengubah perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok pada kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya , karena alat yang digunakan adalah wawancara, observasi, dokumentasi. Keterbatasannya adalah individu memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan yang mereka rasakan dan mereka alami yang sesungguhnya.
3. Keterbatasan waktu yang peneliti miliki untuk melakukan riset lebih lanjut pada siswa kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya tahun pembelajaran 2017/2018.
4. Selain keterbatasan diatas peneliti yang menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman dan referensi tentang teknik penyusunan daftar pertanyaan wawancara secara baik, merupakan keterbatasan penelitian 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**

Layanan bimbingan kelompok sebagai layanan yang diberikan kepada anggota kelompok untuk memberikan bantuan dalam menunjang pemahaman kehidupansehari-hari, untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta pertimbangan dalam setiap pengambilan keputusan.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang dikemukakan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat judul mengubah perilaku menghambat belajar dengan teknik pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok pada kelas VII-4 SMP Swasta Budisatrya Tahun Ajaran 2017/2018.

#### **B. Saran**

1. Kepala Sekolah hendaknya menyediakan waktu guru bimbingan konseling untuk melakukan layanan bimbingan kelompok, terutama bagi siswa kelas VII SMP Swasta Budisatrya.
2. Guru bimbingan dan konseling hendaknya mampu menerapkan layanan bimbingan kelompok secara efektif dan efisien, agar para siswa dapat mengetahui fungsi dan tujuan bimbingan kelompok yang ada disekolah.
3. Diharapkan kepada guru wali kelas untuk bekerja sama dengan guru pembimbing dalam membentuk konsep diri para siswa dan memotivasi siswa agar memanfaatkan layanan bimbingan kelompok sebagai tempat untuk mengembangkan konsep diri.

4. Siswa hendaknya turun aktif dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok yang diselenggarakan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah untuk memperoleh informasi-informasi baru dan menambah pengetahuan dengan pribadi, sosial, belajar, dan karir siswa harus mengurangi perilaku menghambat belajar atau perilaku yang tidak baik akibat tidak dapat mengendalikan diri pada saat proses belajar berlangsung serta menerapkan sikap disiplin baik disekolah yaitu didalam dan diluar kelas maupun dirumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Abu. 2013. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Andi Thahir dan Deska Oktaviana. 2016. *Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik di SMA NEGERI 13 BANDAR LAMPUNG*. Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Chaplin,J.P. 1997. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada dalam Ghuffron, M. Nur 2010. *Teori –Teori Psikologi* , Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Calhoun. James. F & Joan Ross Acocella,1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Edisi Ke 3 Semarang IKIP.
- Emzir. 2015. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Guffron, M. Nur. 2010. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruuzz Media
- Hartinah, Sitti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung : Refika Aditama.
- Juntika Nurihsan, Achmad. 2014. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : Refika Aditama
- Prayitno dan Emti, E. 2004. *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Rahardjo, Susilo & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Kudus : Kencana Prenadamedia Group.
- Salahudi,Anas. 2016. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syamsul Bachri Thalib, M.Si. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta : Kencana.
- Sudjana,N. 2009. *Penilaian Hasil Belajar Mengajar*. Bandung:Remaja Rosdakarda.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R D*. Bandung Alfabeta

Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta : Rineka Cipta

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integral)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Zulkarnaain, Wildan. 2013. *Dinamika Kelompok*. Jakarta. Bumi Aksara

[http://www.landasanteori.com/2015/11/pengertian-hambatan-dan-factor-  
Html?m=1](http://www.landasanteori.com/2015/11/pengertian-hambatan-dan-factor-<br/>Html?m=1)

[https://winawimala.wordpress.com/2011/03/24/faktor-penghambat-dalam-belajar-  
dan-cara-mengatasinya/](https://winawimala.wordpress.com/2011/03/24/faktor-penghambat-dalam-belajar-<br/>dan-cara-mengatasinya/)

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

**Data Pribadi :**

Nama : Efrina Sagala  
Tempat/ tgl Lahir : Rantau Prapat, 21 Oktober 1996  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Gg.Sosial Perdamean  
Anak ke : 3 dari 4 bersaudara

**Nama Orang Tua :**

Ayah : Soropil Sagala  
Ibu : Misra Sinar SPd  
Alamat : Gg.Sosial Perdamean

**Pendidikan Formal :**

1. SD Swasta Muhammadiyah Tamat Tahun 2008
2. SMP Negeri 2 Rantau Selatan Tamat Tahun 2011
3. SMA Negeri 1 Rantau Selatan Tamat Tahun 2014
4. Terdaftar Sebagai Mahasiswa FKIP UMSU Bimbingan dan Konseling Tahun 2014

Medan, Februari 2018

**EFRINA SAGALA**