



Contents lists available at

Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice

ISSN: 2548-1738 (Print) ISSN: 2580-7153 (Electronic)

Journal homepage: https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Profil Kontrol Diri Remaja Pada Siswa Di Tiga Sma Kecamatan Cigalontang Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling

Dewang Sulistiana, Cucu Arumsari², Mumut Mutmainah³

¹Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Article Info

Article history:

Received Jun 12th, 2023

Revised July 25th, 2023

Accepted Aug 15th, 2023

Keyword:

Self Control, Students, Quantitative Descriptive

ABSTRACT (10 PT)

The purpose of this study was to determine the description of self-control (Self Control) in adolescents in grades X, XI and XII from three high schools in Cigalontang District, based on gender, and plan a program to improve student self-control. This study uses a quantitative descriptive method approach because it is to reveal a description of self-control, self-control seen from gender differences and program design to improve self-control. This design is intended to collect historical data and observe carefully about certain aspects related to the problem being studied. The results of this study indicate that students in grades X, XI and XII in three high schools in Cigalontang District are in the high self-control category with a percentage score of 78.08% (226 students), meaning that students at this level have achieved an optimal level of self-control in each aspect and indicator.



© 2023 The Authors. Published by Department of Guidance and Counseling.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Dewang Sulitiana, M.Pd

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

dewangsulistiana@ymail.com

Introduction

Siswa Sekolah Menengah Atas merupakan siswa yang tergolong pada masa remaja. Papalia (Putro, 2017 : 25) menyebutkan masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Menurut Key (Putro, 2017 :30) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (weltanschauung). Maka dari itu, pentingnya pada masa remaja untuk meningkatkan kontrol diri.

Kontrol diri (self-control) merupakan aktivitas pengendalian tingkah laku (Oktarini, 2014: 11). Menurut Messina (Ghufron & Risnawita, 2010) kontrol diri merupakan tingkah laku yang terfokus pada keberhasilan mengubah pribadi, menangkai self-destructive, perasaan outonomy, atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional dan tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab pribadi. Selain itu, Sirikulchayanonta (Patty, 2016) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengambil tindakan, berpikir, dan berperilaku yang akan menghasilkan perbaikan diri.

Kurangnya kontrol diri pada seseorang tidak bisa diabaikan, apabila kontrol diri rendah pada siswa tidak segera diatasi akan mengakibatkan dampak negatif pada perilaku diri dan lingkungan sosialnya. Siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan dipandang sebelah mata dan akan berakibat terjadinya penolakan terhadap dirinya dan lingkungannya (Susmita, dkk, 2020 : 18). Tetapi, Siswa yang mampu mengontrol dirinya di sekolah akan menampilkan perilaku yang positif, karena dia mampu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Sari, dkk :2017). Selain itu, Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu memprioritaskan segala sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya serta mampu mengendalikan diri dan pikirannya untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan (Devianasari, dkk. 2018: 70).

Namun kenyataannya untuk mencapai hal tersebut remaja masih mengalami beberapa hambatan dan permasalahan. Hal ini terbukti dari berbagai riset. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fahmia (2018) menyatakan bahwa terdapat 75% di SMA Negeri 11 Surabaya masih memiliki kontrol diri (self control) rendah, hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku yang menyimpang seperti datang terlambat ke sekolah, terlambat mengumpulkan tugas, mencontek teman, tidak memakai atribut sekolah, bermain handphone saat jam pelajaran. Masalah tersebut dikuatkan dengan penelitian Damayanti (2018 : 103) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa siswa Kelas X dan XI di SMAN 1 Kotanopan yang masih memiliki kontrol diri yang rendah. Yaitu dengan perilaku yang ditunjukkan terlambat datang ke sekolah, keluar sekolah tanpa izin pada saat jam pelajaran berlangsung, serta tidak masuk sekolah tanpa izin.

Salah satu Upaya untuk membantu meningkatkan kontrol diri pada remaja di lingkungan sekolah yaitu dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Sehingga remaja mampu melaksanakan tugas perkembangannya secara optimal. Hal ini senada dengan pernyataan Farhatas (2013) bahwa pentingnya layanan bimbingan dan konseling di Sekolah menengah atas merupakan layanan yang perlu di perhatikan, agar siswa sekolah menengah atas mampu berperan positif dalam hidup bermasyarakat kedepannya.

Riset mengenai peningkatan kontrol diri melalui bimbingan dan konseling dapat dilihat dari riset-riset sebagai berikut diantaranya, penelitian yang dilakukan Desi,dkk (2019) yang menggunakan Layanan Konseling Kelompok pendekatan Cognitive Behavior Therapy, tujuannya untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa menengah atas (SMA) kelas XI sebanyak 10 siswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavior Therapy efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa sekolah menengah atas. Selanjutnya penelitian yang di lakukan oleh Kaminudin (2018) yang menyatakan bahwa konseling kelompok efektif untuk membantu meningkatkan kontrol diri siswa sekolah menengah atas. Berdasarkan hal tersebut, bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki dampak positif terhadap peningkatan kontrol diri siswa sekolah menengah atas.

Merujuk pada permasalahan di atas, penelitian ini ingin mengetahui kontrol diri pada siswa sekolah menengah atas secara kuantitatif. Sehingga dapat dijadikan gambaran terhadap siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah, agar dapat dijadikan acuan untuk pengembangan kontrol diri melalui program bimbingan dan konseling di sekolah. Maka dari itu, berdasarkan hasil fakta dan pengamatan yang di lakukan oleh penulis, penulis akan meneliti “Profil Kontrol diri remaja pada siswa di SMA Se-Kecamatan Cigalontang dan Implikasinya dalam bimbingan dan konseling”.

Menurut J. P Chaplin (2011) “Kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif”. Jadi, kontrol diri merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk menekan perilaku negatif yang mungkin dilakukan oleh individu termasuk remaja. Selain itu, dalam (Ghufroon, 2010) Kontrol diri (*self control*) merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dari lingkungannya. Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas maka dapat di artikan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam membaca situasi lingkungan serta mengontrol, membimbing, mengatur dan mengendalikan emosinya dalam tingkah laku. Averill (Ghufroon, dkk, 2011) menyebutkan, terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu:

Kontrol perilaku (*behavior control*), merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjahui stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

Kontrol kognitif (*cognitif control*), merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

Mengontrol keputusan (*decisional control*), merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Ghufron & Risnawati (2012) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu: Faktor Internal, yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

Faktor Eksternal, diantaranya ialah lingkungan dan keluarga, Ciri-ciri *self control* yang baik menurut Calhoun dan Acoela (Waluwandja & Dami, 2018: 116) adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan, kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga, kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif, kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian, Kemampuan mengontrol keputusan.

Jeni, Burnette, Erin, et al (2013: 4) mengemukakan fungsi dari *self-control* adalah membatasi perhatian individu pada orang lain, membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain dilingkungannya, membatasi untuk bertingklaku negatif, membantu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Menurut Block dan Block (Ghufron & Risnawita, 2012) ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu

Over control merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.

Under control merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.

Appropriate control merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat, Menurut Mischkowsky (Purnami, 2014) langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengontrol diri adalah mengenali diri sendiri untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya kita rasakan, memahami dampak dari emosi yang timbul dari diri kita sendiri apakah berdampak negatif atau positif, tenang dan membuang emosi negatif yang timbul dan berfikir secara netral dan lebih berfikir ke dampak dari pelampiasan emosi negatif itu sendiri, berpikir dari sudut orang yang terkena dampak dari emosi dan ego, berusaha mengetahui pesan yang di sampaikan oleh emosi, lakukan terus dan ingatlah kegagalan adalah pengalaman terbaik.

Salah satu layanan yang dapat diberikan kepada siswa untuk meningkatkan kontrol diri rendah yaitu dengan konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavior Therapy. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Desi,dkk (2019) bahwa bLayanan Konseling Kelompok pendekatan Cognitive Behavior Therapy, tujuannya untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa menengah atas (SMA) kelas XI sebanyak 10 siswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavior Therapy efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa sekolah menengah atas.

Pauline Harrison (Kunanto, 2013 : 60) yang menyebutkan bahwa konseling kelompok merupakan konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling dapat membicarakan beberapa masalah, seperti membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah". Dalam proses konseling kelompok, individu-individu yang memiliki permasalahan tersebut akan dibantu oleh konselor yang berperan sebagai pemimpin kelompok yang bertugas untuk mengarahkan jalannya proses konseling kelompok.

Winkel (Kurnanto, 2013) yang menyatakan bahwa tujuan konseling kelompok yang jelas dapat mengembangkan keterampilan pemecahan masalah konseli. Selain itu, konseli juga diharapkan mampu menjadi mandiri dalam menyelesaikan persoalannya.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan sebuah pendekatan terapi yang di pengaruhi pendekatan *cognitive therapy dan behavior therapy* (Nandang, 2017 :82). Menurut Aaron T. Beck (Yahya, dkk, 2016 :134) "*Cognitive Behavior Therapy (CBT)* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. Konseling *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. Menurut Oemarjoedi (Nandang, 2017 :84) tujuan dari konseling

Cognitive-Behavior yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

Menurut teori *Cognitive Behavior* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck , Oemarjoedi (Nandang,2017), terapi *Cognitive-Behavior* memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan. setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana. Berikut akan disajikan proses terapi *Cognitive behavior*.

Tabel 1
Proses Terapi Berdasarkan Teori Cognitive Behavior

No.	Proses	Sesi
1.	Asesmen dan Diagnosa	1-2
2.	Pendekatan Kognitif	2-3
3.	Formulasi Kasus	3-5
4.	Fokus Terapi	4-10
5.	Intervensi Tingkah Laku	5-7
6.	Perubahan Core Beliefs	8-11
7.	Pencegahan	11-12

Penerapan terapi *Cognitive-Behavior* di Indonesia sering kali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Jumlah pertemuan terapi yang tadinya memerlukan sedikitnya 12 sesi bisa saja didefinisikan menjadi kurang dari 12 sesi. Sebagai perbandingan Oemarjoedi (Nandang, 2017) mengungkapkan efisiensi terapi bisa dilakukan hingga menjadi 5 sesi. Efisiensi terapi menjadi 5 sesi diharapkan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.

Tabel 2
Proses Terapi Cognitive-Behavior yang Telah Disesuaikan dengan Kultur di Indonesia

No.	Proses	Sesi
1.	Asesmen dan Diagnosa	1
2.	Mencari Emosi Negatif, Pikiran Otomatis dan Keyakinan Utama Yang Berhubungan dengan Gangguan	2
3.	Menyusun Rencana Intervensi Dengan Memberikan Konsekuensi Positif-Negatif kepada Siswa	3
4.	Formulasi Status, Fokus Terapi, Intervensi Tingkah laku	4
5.	Pencegahan	5

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan penelitian yang dirancang untuk menjawab pertanyaan penilaian secara spesifik dengan menggunakan analisis statistik. Metode Penelitian yang digunakan adalah Deskriptif. Menurut Masyud (2016:104) penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk mendeskripsikan sesuatu kondisi secara objektif berdasarkan data-data yang ada. (Heppner, 2008 :224) Metode Penelitian Deskriptif adalah Strategi Penelitian yang membantu Mendefinisikan keberadaan dan menggambarkan karakteristik suatu fenomena tertentu.

Lokasi Penelitian di laksanakan di SMA Sekecamatan Cigalontang Populasi dalam Penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 1 Cigalontang, SMA Islam Cipicung, SMA Al- Gaza. Sampel Yang Digunakan dalam Penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Cigalontang, SMA Islam Cipicung, SMA Al- Gaza, kelas X, XI dan XII. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Cresswell (2012) menyatakan simple random sampling merupakan bentuk paling populer dan ketat dalam probability sampling. Dalam prosedur ini, pengambilan sampel

penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling, yaitu pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi anggota populasi untuk menjadi sampel, dan pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada.

Tabel 3
Sampel Penelitian

Nama Sekolah	Kelas	Jumlah Siswa
SMA Negeri 1 Cigalontang	X	49
	XI	39
	XII	37
SMA Islam Cipicung	X	9
	XI	8
	XII	12
SMA Al-Gaza	X	27
	XI	15
	XII	30
Jumlah		226

Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah variabel kontrol diri. Berdasarkan Konsep Teori Averill (1973) kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak penting atau penting dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya. Jadi, Kontrol diri yang dimaksud dalam penelitian ini berdasarkan konsep teori Averill (1973) adalah kemampuan S iswa di SMA Negeri 1 Cigalontang, SMA Islam Cipicung, SMA Al- Gaza dalam mengatur perilaku, mengarahkan pikiran atau akal, dan mempertimbangkan berbagai keputusan. Berdasarkan konsep Averill (1973) terdapat tiga aspek dalam mengukur kontrol diri yakni. Kontrol perilaku (behavior control): Mampu Mengendalikan situasi, Mampu mengontrol perilaku positif. Kontrol kognitif (cognitive control): Mampu melihat pengalaman yang tidak menyenangkan dari segi positif, Mampu melakukan penilaian situasi secara positif. Mengontrol keputusan (decisional control): Mampu mengambil tindakan secara positif atas permasalahan yang dihadapinya, Mampu mengambil keputusan.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa individu dengan kemampuan kontrol diri yang baik adalah individu yang mampu memenuhi berbagai aspek yang ada. Jika ketiga aspek kontrol diri yang diungkapkan oleh Averill (1973) ini dimiliki dan berfungsi dengan optimal dalam diri individu, maka individu akan mampu mengontrol dirinya dalam keadaan apapun. Ketiga aspek kontrol diri dapat dijadikan patokan untuk mendapatkan gambaran kontrol diri individu. Maka dari itu, aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill dijadikan Definisi Operasional Variabel yang akan diteliti.

Selanjutnya, Konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavior Therapy merupakan proses pemberian bantuan yang menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavior Therapy berfokus pada masalah yang terjadi pada masa kini. Konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavior Therapy mengajarkan kembali kepada konseli untuk memahami pemikiran-pemikiran yang menyebabkan gangguan emosional dan mencoba untuk mengubah pemikiran konseli menjadi rasional.

Results and Discussions

Hasil Penelitian mengenai gambaran umum kontrol diri siswa kelas X, XI, dan XII SMA Se-Kecamatan Cigalontang. Secara Umum termasuk ke dalam kontrol diri tinggi, dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini :

Tabel 4
Gambaran Umum Kontrol diri siswa di tiga SMA Kecamatan Cigalontang

No	Rentang Skor	Rentang Skor(%)	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase	Rata-Rata
1.	39 - 52	25%- 33,33%	Rendah	0	0 %	78,08 %
2.	53 - 103	33,97%- 66,02%	Sedang	39	17 %	
3.	104 -156	66,66%- 100%	Tinggi	187	83 %	

Berdasarkan data tabel 4 kontrol diri siswa SMA Kecamatan Cigalontang di tiga sekolah dapat disimpulkan bahwa siswa Kelas X,XI, dan XII di tiga SMA Kecamatan Cigalontang mencapai persentase skor 78,08% berada pada kategori kontrol diri tinggi.

Hasil perbandingan profil kontrol diri siswa di tiga Sekolah Menengah Atas berdasarkan sekolah diperoleh dari 226 responden yang diambil sebagai sampel penelitian dari tiga sekolah tersebut yaitu kelas X, XI dan XII. Tiga sekolah tersebut diantaranya : 1) SMA Negeri 1 Cigalontang; 2) SMA Islam Cipicung; 3) SMA Al-Gaza.

Tabel 5
Hasil Perbandingan Profil Kontrol diri Siswa Berdasarkan Sekolah

Sekolah	Jumlah (n)	Rata-Rata	Simpangan Baku	Persentase (%)
SMA Negeri 1 Cigalontang	125	126,65	10,08	81,18%
SMA Islam Cipicung	29	125,48	9,91	80,43%
SMA Al-Gaza	72	111,14	15,17	66,34%

Berdasarkan hasil perbandingan profil kontrol diri siswa berdasarkan sekolah pada tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki skor persentase tertinggi sebesar 81,18% terdapat pada SMA Negeri 1 Cigalontang dan skor persentase terendah berada pada SMA Al-Gaza sebesar 66,34%. Sedangkan untuk SMA Islam Cipicung memiliki skor persentase yang hampir sama dengan SMA Negeri 1 Cigalontang yaitu sebesar 80,43%. Berdasarkan hasil persentase tersebut maka dapat disimpulkan bahwa setiap siswa berada pada kategori kontrol diri atau self control yang tinggi.

Hasil perbandingan gambaran umum Aspek kontrol diri pada siswa kelas X, XI dan XII berdasarkan sekolah akan diungkap pada tabel 6 dibawah ini :

Tabel 6
Gambaran Umum Aspek Kontrol Diri Berdasarkan

Sekolah	Presentase Aspek Kontrol Diri		
	Behavior Control	Cognitif Control	Decesional Control
SMA Negeri 1 Cigalontang	83,17%	80,35%	79,55%
SMA Islam Cipicung	82,17%	78,73%	79,66%
SMA Al-Gaza	73,14%	71,58%	70,16%

Berdasarkan tabel 4.3 hasil perbandingan profil tiap aspek kontrol diri berdasarkan sekolah skor tertinggi ada pada SMA Negeri 1 Cigalontang dengan persentase sebesar 83,17% yaitu pada aspek behavior control. Selanjutnya hasil perbandingan gambaran umum pada setiap indikator kontrol diri siswa kelas X, XI dan XII berdasarkan sekolah akan diuraikan berikut ini :

Hasil pengolahan data setiap indikator kontrol diri pada siswa kelas X, XI dan XII di SMA Negeri 1 Cigalontang akan dipaparkan pada tabel 7 berikut ini :

Tabel 7
Gambaran Umum Indikator Kontrol Diri Siswa SMA Negeri 1 Cigalontang Kelas X, XI dan XII

Aspek	Rata-rata		Simpangan Baku		F	Sig.	Kesimpulan
	LK	PR	LK	PR			
Kontrol Prilaku (<i>behavior control</i>)	44,49	49,64	6,35	4,94	44,62	.000	Terdapat Perbedaan
Kontrol Kognitif (<i>cognitif control</i>)	35,36	38,01	4,84	4,04	18,75	.000	Terdapat Perbedaan
Mengontrol Kepuasan (<i>decesional control</i>)	33,63	38,31	5,64	3,88	53,38	.000	Terdapat Perbedaan

Dapat disimpulkan bahwa hasil gambaran perbedaan kontrol diri atau self control dari jenis kelamin memiliki hasil yang sama. Pada aspek kontrol prilaku siswa laki-laki dan perempuan memiliki sig. 0,000 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Selanjutnya pada aspek kontrol kognitif siswa laki-laki dan perempuan memiliki sig. 0,000 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Kemudian sama halnya dengan aspek mengontrol kepuasan siswa laki-laki dan perempuan memiliki sig. 0,000 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan.

Hasil gambaran umum kontrol diri siswa SMA Se-Kecamatan Cigalontang dapat disimpulkan bahwa kecenderungan siswa SMA Se-Kecamatan Cigalontang berada pada kategori tinggi, dengan kata lain pada level ini siswa memiliki kontrol diri yang cukup. Namun, masih ada siswa yang berada pada kategori sedang, artinya pada level ini siswa belum mencapai kontrol diri yang optimal. Gambaran Siswa remaja SMA Se-Kecamatan Cigalontang berada pada kategori tinggi, namun masih terdapat siswa yang berada pada kategori sedang artinya siswa belum mencapai kontrol diri yang optimal. Oleh karena itu, dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kontrol diri melalui Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy diharapkan siswa dapat meningkatkan kontrol diri dan mempertahankan kontrol diri mereka.

Secara Umum tujuan layanan konseling kelompok dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy adalah untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa remaja kelas X, XI dan XII di Tiga SMA Kecamatan Cigalontang. Secara Khusus tujuan dari rancangan layanan ini adalah : Siswa mampu membuka pikiran dan memfokuskan pada pikiran, Siswa mampu mengubah kerangka pandang terhadap masalah yang terjadi, Siswa mampu menekankan pada pikiran otomatis (AT) dan kesalahan berfikir (distorsi kognitif) agar individu dapat berfungsi secara efektif, Siswa mampu membawa perasaan, perilaku dan pikiran yang positif, Siswa mampu merubah dari hasil pemikiran yang salah atau irasional dengan menggantikannya ke arah rasional atau kearah yang lebih baik dan positif

Peran dan Fungsi Konselor, Cognitive Behavior Therapy mengajarkan klien tentang hal-hal berupa prilaku maladaptif, gejalanya, dan cara memprediksi munculnya suatu gejala. Selanjutnya, CBT memfokuskan pada cara berpikir positif dan strategi pemecahan masalah yang tidak hanya untuk mengatasi prilaku yang maladaptif, tetapi pada cara mengembangkan suatu hubungan dan merespon kejadian dalam kehidupan sehari-hari. Melalui CBT, konselor mengajarkan latihan mengurangi gejala prilaku maladaptif pada klien dan membantu mengontrol gejalanya, serta bertindak sebagai pemberi peneguhan saat konseli memperoleh prilaku barunya (Oemarjoedi :2003).

Prosedur Intervensi, Intervensi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan kontrol diri melalui konseling kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy yang telah disesuaikan dengan kultur di Indonesia:

Sesi 1 : Asesmen dan Diagnosa Awal, Dalam sesi ini, terapis (konselor) melakukan : Melakukan asesmen, observasi, anamnese, dan analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi, Memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan, Memperoleh komitmen dari klien untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami, Menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi

Sesi 2 : Mencari Emosi Negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan, Beberapa tokoh meyakini bahwa sesi ini sebaiknya dilakukan di sesi (paling tidak) 8-10. Namun pada prakteknya sesi ini lebih mudah dilakukan segera setelah asesmen dan diagnosa, selain karena tuntutan klien akan gambaran yang

lebih jelas dalam waktu yang singkat, klien juga menuntut adanya manfaat terapi yang dapat segera dirasakan dalam pertemuan kedua, dalam sesi ini, terapis melakukan : Memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama, Memperoleh komitmen klien untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif Pada umumnya, dalam sesi ini klien cukup dapat menerima penjelasan terapis dan tertarik untuk mencoba bereksperimen dengan pikiran dan perasaannya. Namun seringkali, mereka melaporkan kesulitan dalam menerapkan teknik-teknik modifikasi pikiran dan perasaan, karena sistem keyakinan mereka sudah membentuk semacam rajutan yang kokoh dalam ingatannya. Semakin negatif pikiran seseorang semakin gelap dan tebal pula rajutan distorsi kognitifnya. Oleh karena itu, hipnoterapi sudah dapat dilakukan dalam sesi ini, karena umumnya klien akan dapat langsung merasakan manfaat hipnoterapi segera setelah menyelesaikan sesi ini, terutama terhadap perasaannya. Klien juga diberikan rekomendasi untuk melakukan latihan di rumah, demi mencapai keterampilan “auto hypnose” yang diharapkan dapat meningkatkan potensi keberhasilan terapi.

Sesi 3 : Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif- konsekuensi negatif kepada klien dan kepada “significan persosns” , Pada dasarnya terapis diharapkan mampu menerapkan prinsip- prinsip teori belajar dengan memberikan penguatan (reinforcement) dan hukuman (punishment) secara kreatif kepada klien dan keluarganya sebagai orang-orang yang signifikan dalam hidupnya. Terapis juga diharapkan dapat memantapkan komitmen untuk merubah tingkah laku dan keinginan untuk merubah situasi. Namun seringkali terjadi, istilah hukuman dan hadiah kurang dapat diteima klien, terutama pada klien dewasa. Oleh karena itu terapis dapat menampilkan kreativitas dengan memberikan istilah yang lebih sesuai, misalnya istilah konsekwensi positif dan negatif. Terapis juga perlu memperjelas hubungan antara pikiran negatif yang menghasilkan konsekwensi negatif, dan pikiran positif yang menghasilkan konsekwensi positif. Klien diajak membuat komitmen tentang bagaimana ia dan terapis menerapkan konsekuensi positif dan negatif terhadap kemajuan proses belajarnya. Keterlibatan “significant persons” untuk turut memberi dan menerima konsekwensi yang telah disepakati akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi. Penggunaan konsekuensi positif dan negatif ini pada tahap selanjutnya bahkan dianggap sebagai faktor utama dalam kemampuan klien mengatasi relapse (kekambuhan).

Sesi 4 : Formulasi Status, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan, Pada sesi ini, formulasi status yang dilakukan adalah lebih kepada kemajuan dan perkembangan terapi. Terapis diharapkan dapat memberikan feed back atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi, mengingatkan fokus terapi, dan mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekwensi-konsekwensi yang telah disepakati. Beberapa perubahan mungkin dilakukan untuk memberikan efek yang lebih maksimal. Dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu memberikan: Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang dicapai klien dan Keyakinan untuk tetap fokus kepada masalah utama.

Sesi 5 : Pencegahan Relapse Pada sesi ini, diharapkan klien sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang Cognitive Behavior dan bagaimana manfaat langsung dari hipnoterapi, serta pentingnya melakukan keterampilan “auto hypnose” untuk mencegah relapse (kembalinya gejala gangguan). Pengetahuan umum tentang istilah relapse perlu diperjelas oleh terapis di awal sesi untuk meyakinkan agar klien memahami artinya dan mampu memilih tindakan yang harus dilakukan. Dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu memperoleh: Komitmen klien untuk melanjutkan terapi dalam sesi yang lebih jarang dan melakukan metode “self help” secara berkesinambungan, Komitmen klien untuk secara aktif membentuk pikiran-perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi.

Indikator Keberhasilan

Sesi	Pencapaian
Sesi 1	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa lebih terbuka akan permasalahan • Siswa paham terhadap masalah yang segera untuk di selesaikan • Siswa mampu menetapkan tujuan mengikuti konseling • Siswa memahami bagaimana pemikiran mereka mempengaruhi perilaku mereka

Sesi 2	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa percaya bahwa sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku • Siswa mampu menolak pikiran negatif secara halus dan menggantinya dengan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama. • Siswa berkomitmen melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif.
Sesi 3	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa memantapkan komitmen untuk mengubah tingkah laku dan keinginan untuk merubah situasi. • Siswa lebih memahami bagaimana konsekuensi positif dan negatif yang akan diterima terhadap permasalahan yang dihadapi • Siswa paham hubungan antara pikiran negatif yang menghasilkan konsekuensi negatif, dan pikiran positif yang menghasilkan konsekuensi positif.
Sesi 4	<ul style="list-style-type: none"> • Adanya perubahan atau perkembangan yang dirasakan oleh siswa selama mengikuti sesi konseling • Siswa memantapkan konsekuensi-konsekuensi yang telah disepakati bersama konselor
Sesi 5	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa diharapkan sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang Cognitive Behavior dan bagaimana manfaat langsung dari hipnoterapi. • Siswa paham akan pentingnya melakukan keterampilan “auto hypnose” untuk mencegah relapse (kembalinya gejala gangguan). • Siswa berkomitmen untuk secara aktif membentuk pikiran-

	perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi.
--	--

Keterbatasan Penelitian, Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu: Masih belum bisa mengaplikasikan langsung layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kontrol diri melalui Konseling kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy, Jumlah responden masih kurang beragam dari tiap angkatan kelas untuk menggambarkan kontrol diri

Conclusions

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa remaja SMA Kecamatan Cigalontang. Berikut kesimpulannya yaitu:

Gambaran Umum Kontrol diri siswa dari tiga SMA Kecamatan Cigalontang dapat disimpulkan bahwa kecenderungan siswa kelas X, XI, dan XII dari tiga SMA Kecamatan Cigalontang berada pada kategori tinggi, mencapai persentase skor 78,08%. Dari sampel 226 siswa terdapat 83% (187 siswa) yang memiliki kontrol diri kategori tinggi, siswa yang memiliki kontrol diri sedang terdapat 17% (39 siswa), siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah 0%. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan siswa kelas X, XI dan XII dari tiga SMA Kecamatan Cigalontang berada pada tahap kategori kontrol diri tinggi, namun masih terdapat siswa yang berada pada tahap kategori sedang artinya siswa pada level ini telah mencapai tingkat kontrol diri yang kurang maksimal pada setiap aspek dan indikatornya.

Gambaran Kontrol diri dilihat dari perbedaan jenis kelamin, menggunakan uji One-Waya ANOVA dengan bantuan SPSS 25 for windows. Dengan ketentuan nilai (Sig.) < 0,05 artinya terdapat perbedaan antara kontrol diri siswa laki-laki dan perempuan. Jika signifikansi (Sig.) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kontrol diri antara siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan hasil Sig 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan antara kontrol diri pada remaja laki-laki dan perempuan kelas X, XI dan XII dari tiga SMA Kecamatan Cigalontang.

Untuk meningkatkan Kontrol diri pada remaja kelas X, XI, dan XII dari tiga SMA Kecamatan Cigalontang disini dengan menggunakan Program Layanan Konseling Kelompok untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan Teknik *Counseling Cognitive Behavior Therapy*.

Acknowledgments

References

- Creswell, J. W. (2012). *Reserch Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Cekatkn Ke dua. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Creswell, John W. (2012). *Educational Research : Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research Fouth Edition*. Boston : Pearson Education, Inc.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga
- Heppner, P, Wampold, B, & Kivlighan, Jr. (2008). *Research Design In Counseling. Third Edition*. Belmont USA. Thomson Higher Education.
- Kurnanto, M. E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Prayitno. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (cet ke-3)*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: BK FIP UNP
- Rusmana, Nandang. (2017). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah*. Bandung. Rizqi Press

