



Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan
<http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>

Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok

Petrisia Anas Waluwandja^a, Zummy Anselmus Dami^b

^aUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, wpetrisia@gmail.com

^bUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, zummydami82@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 26 Juli 2018

Direvisi: 26 Juli 2018

Disetujui: 27 Juli 2018

Keywords:

Self-control, group counselling, efforts, student

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan informasi Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mengetahui upaya pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok Di SMP Negeri I Tasifeto Timur, khususnya mengkaji dan mengetahui upaya mengendalikan diri ketika mengemukakan pendapat, upaya mengendalikan diri ketika menanggapi pendapat, upaya mengendalikan diri ketika menerima umpan balik, dan upaya mengendalikan diri ketika bersikap dan beringkahlaku. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan populasi sebesar 122 siswa dan sampel 55 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Hasil penelitian ditemukan: 1). Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat, 2). Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika menanggapi pendapat, 3). Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika menerima kritikan, dan 4). Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika bersikap dan berperilaku.

Abstract

The purpose of this research is to know the influence of information services the purpose of this research is to investigate and find out the effort self-control through the tutoring service group in SMP Negeri 1 Tasifeto Timur, especially review and knowing the efforts of self control when suggested, the effort of restraint when responding to the opinion, the efforts of self control when receiving feedback, and the efforts of controlling themselves when being and behaving. This type of research is quantitative descriptive, with a population of 122 students and a sample of 55 students. Sampling technique used was accidental sampling. Results found: 1) group tutoring service is beneficial in the effort self-control when the suggested 2) group tutoring service is beneficial in the effort self-control when responding to the opinions, 3) tutoring service the group is beneficial in the effort self-control when receiving criticism, and 4). Group tutoring service is beneficial in the effort self-control when being and behaving.

✉ Alamat korespondensi:
Kampus FKIP, Jl. Perintis Kemerdekaan III/40, Kota Kupang
E-mail: fkp.j3p@gmail.com

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam pendidikan di Sekolah. Menurut Prayitno (1987) komponen ini berperan dalam memberikan Bimbingan, arahan atau bantuan kepada peserta didik untuk mengenal dan menerima lingkungan secara positif dan dinamis serta mampu mengambil keputusan, mengendalikan diri secara baik, mengarahkan dan mewujudkan dirinya secara efektif dan dinamis dan produktif sesuai dengan peranan yang diinginkan dimasa depan. Sebagai komponen yang penting dalam pendidikan di Sekolah, bimbingan dan konseling ditunjukkan agar siswa mencapai perkembangan secara optimal. Salah satu jenis layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah yang dapat membantu peserta didik dalam mencapai perkembangan optimal, memiliki kecerdasan spiritual, pengendalian diri, keterampilan dalam hidup adalah layanan Bimbingan Kelompok .

Menurut Prayitno (1987) bahwa kegiatan Bimbingan Kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber, yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Berdasarkan pendapat diatas Layanan Bimbingan Kelompok merupakan layanan yang memberikan manfaat bagi anggota. Manfaat tersebut dirasakan dengan berbagai macam perolehan yang dapat membantu mengoptimalkan potensi diri, termasuk pengelolaan emosi siswa diantaranya adalah pengendalian diri.

Mengendalikan diri adalah mengatur diri kearah positif. Sesuai dengan pendapat Goldfried dan Merbaum (dalam lazarus,1976), kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku

yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

Pendapat Goldfriend dan Marbaum (dalam Lazarus, 1976), tersebut dapat diartikan bahwa kontrol diri atau pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan dirinya kepada tindakan atau pikiran yang positif. Pengendalian diri orang dewasa dan remaja berbeda, Hal ini disebabkan masa remaja itu adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Menurut Prayitno (2004), remaja adalah seorang inividu yang berada pada rentangan umur antara 13 sampai 21 tahun. Oleh karena itu, remaja masih labil baik dalam berfikir maupun dalam bertindak. Perasaan mereka pun sering tersinggung dan cepat marah. Hal ini sesuai dengan pendapat Soesilowindradini (1985), perasaan anak usia remaja, senantiasa tersinggung dan sering kali merasa terhina. Biasanya anak puber lekas marah dan senang bertengkar dengan saudara-saudaranya. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri usia remaja sangat rendah, selain itu menentang kehendak orang lain, dan tidak mau bekerja sama adalah salah satu bentuk bahwa remaja itu pengendalian dirinya sangat rendah, oleh sebab itu pengendalian diri pada masa remaja perlu dilatih dan dibina. Menurut Wattenbers (dalam Soesilowindradini, 1985), berpendapat pada masa remaja individu harus dapat mengawasi diri sendiri supaya tidak melakukan hal yang kurang baik, kurang pengawasan diri (*self-control*) dapat menjadikan individu nakal, tetapi mungkin untuk sementara waktu.

Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti Bimbingan Kelompok ada siswa yang berdebat karena menganggap pendapatnya benar. Selain itu, ketika kegiatan berlangsung diamati siswa tidak mampu mengendalikan diri dalam kelompok. Sikap

yang terlalu kritis membuat siswa tidak mengenal lagi adanya aturan dan tata cara komunikasi yang baik, seperti siswa mengemukakan pendapat dengan suara keras, tidak mau mendapat tanggapan dengan suara keras, dan tidak mau mendengar pendapat temannya ketika mendapat *feed-back*, serta menanggapi pendapat dengan informasi suara yang keras.

Hasil wawancara dengan siswa dengan berbagai ragam latar belakangnya, ditemukan mereka merasa ada temannya yang biasa pendiam di kelas, mampu mengemukakan pendapat dan isi pikiran dalam bimbingan kelompok serta masih ada temannya yang suka marah-marah apabila pendapatnya ditanggapi. Selain itu menurut mereka setelah melaksanakan bimbingan kelompok, lebih terarah dan lebih dapat mengendalikan diri dalam mengemukakan pendapat ketika teman masih berbicara karena pemimpin kelompok sangat berperan dalam mengatur lalu lintas dalam kelompok. (wawancara informal, Tanggal 25 oktober 2016 di SMP Negeri I Tastim di ruangan kelas A tepat pukul 10.00 Wita).

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengkaji upaya pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok Di SMP Negeri I Tasifeto Timur, khususnya mengkaji dan mengetahui upaya mengendalikan diri ketika mengemukakan pendapat, upaya mengendalikan diri ketika menanggapi pendapat, upaya mengendalikan diri ketika menerima umpan balik, dan upaya mengendalikan diri ketika bersikap dan beringkah laku

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Beberapa pengertian tentang layanan bimbingan kelompok menurut para ahli sebagai berikut: Menurut Gazda (dalam

Prayitno, 2004), layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa, untuk membantu mereka menyusun rencana yang tepat. Kegiatan bimbingan kelompok dapat juga diartikan sebagai kegiatan yang sifatnya informasi kepada siswa. Dengan informasi yang diberikan oleh guru pembimbing sebagai pemimpin kelompok, siswa dapat mendiskusikan secara bersama-sama tentang hal yang berkaitan dengan informasi tersebut dan dapat merancang suatu rencana atau rancangan kedepannya yang bermanfaat untuk mereka. Menurut Romlah (2001) bahwa 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) layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk 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 para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan informasi yang memungkinkan bahwa siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat serta nilai-nilai yang dianutnya.

Tujuan Bimbingan Kelompok

Ada beberapa tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh para ahli

yaitu: Menurut Prayitno dan Amti (1987) bahwa tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga menembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk: a). Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya, b). Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok, c). Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama temanteman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya, d). Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok, e). Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain, f). Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial, dan g). Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain

Menurut Prayitno dan Amti (1987) tujuan bimbingan kelompok dibagi atas 8 bagian yaitu: a). Mampu berbicara di depan orang banyak, b). Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak, c). Belajar menghargai pendapat orang lain, d). Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya, e). Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif), f). Dapat bertenggang rasa, g). Menjadi akrab satu sama lainnya, dan h). Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Menurut (Sukardi, 2003) layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk 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.

Manfaat dan Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Sukardi (2008) ada 5 manfaat dan fungsi layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut: 1). Manfaat layanan bimbingan kelompok. (a). Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya, (b). Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan, (c). Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan, (d). Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik, (e). Melaksanakan kegiatan yang nyata dan langsung agar dapat menghasilkan program yang baik saat mereka menjalani. 2). Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok. (a). Memberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan memberikan tanggapan tentang berbagai hal yang terjadi di lingkungan sekitar, (b). Mempunyai pemahaman yang efektif, objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal tentang apa yang mereka bicarakan, (c). Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan sendiri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok, (d). Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap sesuatu hal yang buruk dan memberikan dukungan terhadap sesuatu hal yang baik, dan (e). Melaksanakan kegiatan-kegiatan yang nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana apa yang mereka programkan semula.

Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Asas-asas yang ada dalam bimbingan kelompok adalah sebagai berikut: a). Asas kerahasiaan adalah para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, b). Asas keterbukaan adalah para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran tentang apa yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa ada rasa malu dan ragu-ragu, c). Asas kesukarelaan adalah semua orang dapat dapat menampilkan diri secara spontan, atau malu atau dipaksa oleh orang lain atau pemimpin kelompok, d). Asas kenormatifan adalah semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma.

Bentuk-bentuk Layanan Bimbingan Kelompok

Konselor harus dapat menilai dan melihat keadaan kliennya dan dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok daengan tepat dan terarah. Menurut Tohirin (2007) ada 6 bentuk-bentuk layanan bimbingan kelompok yaitu: 1). Program *Home Room*: program yang dilakukan diluar jam pelajaran dengan menciptakan kondisi sekolah atau kelas seperti dirumah sehingga tercipta kondisi yang bebas dan menyenangkan. Dengan kondisi ini siswa dapat mengutarakan perasaanya seperti dirumah sehingga timbul suasana keakrapan. Tujuan utama program ini adalah agar guru dapat mengenal siswanya secara lebih dekat sehingga dapat membantunya secara efisien, 2). Diskusi kelompok: diskusi kelompok merupakan suatu cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Setiap siswa memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pikirannya masing-masing dalam memecahkan suatu masalah, 3). Kegiatan kelompok: kegiatan kelompok dapat menjadi suatu teknik yang baik dalam

bimbingan, karena kelompok dapat memberikan kesempatan pada siswa untuk berpartisipasi secara baik. Melalui kegiatan kelompok dapat mengembangkan bakat dan menyalurkan dorongan-dorongan tertentu dan siswa menyumbangkan pikirannya, 4). Organisasi siswa: organisasi siswa khususnya dilingkungan sekolah dan dapat menjadi salah satu teknik dalam bimbingan kelompok. Melalui organisasi siswa, para siswa memperoleh kesempatan mengenal berbagai aspek kehidupan sosial. Mengaktifkan siswa dalam organisasi siswa dapat mengembangkan bakat kepemimpinan dan mempunyai rasa tanggung jawab serta harga diri siswa, 5). Sosiodrama: sosiodrama dapat digunakan sebagai salah satu cara bimbingan kelompok. Sosiodrama merupakan suatu cara membantu memecahkan masalah siswa melalui drama. Metode ini dilakukan melalui kegiatan bermain peran. Dalam sosiodrama, individu akan memerankan suatu peran dalam situasi masalah sosial. Pemecahan masalah individu diperoleh melalui penghayatan peran tentang situasi masalah yang dihadapinya, dan 6). Pengajaran remedial: pengajaran remedial merupakan suatu bentuk pembelajaran yang diberikan kepada seorang atau beberapa orang siswa untuk membantu kesulitan belajar yang dihadapinya. Pangajaran remedial salah satu teknik pemberian bimbingan yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok tergantung kesulitan belajar yang dihadapi oleh siswa.

Pengendalian Diri

Dalam segala aspek kehidupan, individu sangat memerlukan pengendalian diri yang baik. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik individu dapat mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang mereka perbuat. Pengendalian diri (*selfcontrol*) didefenisikan sebagai pengaturan

proses fisik, psikologi dan perilaku seseorang atau proses yang membentuk dirinya sendiri.

Pengendalian diri atau *self-control* berasal dari bahasa Yunani dari akar kata yang berarti menggenggam atau memegang erat. Menurut Sembel (2006) kata ini sesungguhnya menjelaskan orang yang bersedia menggenggam hidupnya dan mengendalikan seluruh bidang kehidupan yang membawanya kepada kesuksesan atau kegagalan.

Pengertian Pengendalian Diri (*self control*)

Pengendalian diri atau control diri termasuk pengaturan diri yaitu kemampuan-kemampuan untuk menahan gejolak perasaan dan dapat mengatur perasaan yang muncul kearah yang baik.

Beberapa pengertian pengendalian diri menurut para ahli adalah sebagai berikut: a). Menurut Harlock (1990) kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya, b). Menurut Rasmini (2008) pengendalian diri adalah bagaimana kemampuan seseorang mengelolah emosi diri sendiri, memelihara norma kejujuran, bertanggung jawab atas tindakan diri pribadi dan mempunyai keluwesan dalam penyesuaian diri. Emosi dapat mengendalikan diri manusia baik itu kearah yang positif atau negatif, tinggal bagaimana manusia memilih mau menggunakan yang mana, c). Menurut Kazdin (1994) bahwa control diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan berasal dari luar.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri atau pengendalian diri adalah bagaimana individu mengendalikan dorongan-dorongan dalam dirinya ataupun luar dirinya yang mungkin merugikan bagi dirinya. Individu merupakan bagian dari anggota masyarakat yang secara hukum harus menaati peraturan yang berlaku

dalam masyarakat tersebut, dan juga menerapkan pengendalian diri terhadap aturan itu.

Jenis Pengendalian Diri

Setiap individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang berbeda-beda. Ada individu yang pandai mengendalikan diri namun ada juga individu yang kurang pandai mengendalikan diri. Menurut Averill (2000) control diri terdiri dari 5 jenis yaitu: a). Kendali Tingkah laku (*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). Kendali 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 kemungkinan (*alternative*) tindakan, d).. *Informationnal control*, Kesempatan untuk mendapatkan informasi mengenai kejadian yang menekan, kapan akan terjadi, mengapa terjadi, dan apa konsekuensinya. Control

informasi ini dapat membantu meningkatkan kemampuan seseorang dalam memprediksi dan mempersiapkan yang akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahui, sehingga dapat mengurangi stress, dan e). *Retrospective control*, Kemampuan untuk menyinggung tentang kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan sebuah peristiwa yang menekan setelah hal tersebut terjadi. Individu berusaha mencari makna dari setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Hal ini bukan berarti individu mengontrol setiap peristiwa yang terjadi, namun individu berusaha memodifikasi pengalaman stress tersebut untuk mengurangi kecemasan.

Aspek-aspek Pengendalian Diri

Menurut Averill (2000) dalam mengukur kendali diri yang dimiliki oleh individu dapat melalui beberapa aspek yang terdapat diri seorang individu. Hal tersebut dapat diamati melalui beberapa aspek pengendalian diri atau (*self control*) sebagai berikut: a). Kemampuan mengontrol perilaku merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Individu yang kurang mengendalikan situasi atau keadaan maka mereka memiliki kecenderungan untuk patuh terhadap kendali eksternal, b). Kemampuan mengontrol stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan situasi stimulus yang tidak dikehendaki, c). Kemampuan mengantisipasi suatu kemampuan atau kejadian merupakan kemampuan untuk dapat mengantisipasi suatu peristiwa individu memerlukan informasi yang cukup lengkap dan akurat, sehingga dengan informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan, d). Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian

merupakan individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif, dan e). Kemampuan mengambil keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Aspek pengendalian diri di atas terdapat dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling.

Manfaat Pengendalian Diri

Menurut Calhoun dan Acocella (1990) ada dua alasan individu untuk mengontrol diri, yaitu: a). Individu hidup dalam kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol diri agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain, b). Masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut diharapkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Menurut Satriyo, (2010), manfaat yang diperoleh dari keberhasilan seseorang dari kontrol diri atau pengendalian diri yaitu: a). Akan meningkatkan sifat lebih sabar, bersyukur, dapat meningkatkan komunikasi positif di lingkungan masyarakat sehingga diperoleh suasana tenang, b). Akan lebih dapat menimbangkan pencukupan kebutuhan hidup yang sesuai dengan kemampuan diri dan meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang diperoleh, c). Dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, iri dan tidak puas yang dapat terjadi pada semua tingkatan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat dari mengontrol diri adalah agar tidak dapat mengganggu kenyamanan orang lain, dan tidak melakukan hal-hal atau perbuatan yang menyimpang,serta bisa melawan nafsu yang ada dalam diri, terhindar dari perbuatan jelek atau kotor dan tidak akan merugikan diri sendiri dan juga dapat menambah keimanan kita kepada yang maha kuasa.

Ciri-ciri Pengendalian Diri

Ciri-ciri seseorang dalam mengendalikan diri atau control diri adalah sebagai berikut: a). Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi, b). Kemampuan menundah kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat, c). Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif, d). Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan disetujuinya.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengendalian Diri

Menurut Gufron (dalam Muharsih, 2008) bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari dua yaitu: a). Faktor internal, yaitu faktor yang berperan dari dalam diri sendiri, dimana faktor ini ikut berperan terhadap kontrol diri sesuai usia, diman semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol

dirinya, dan b). Faktor eksternal, yaitu faktor yang berperan dari luar atau lingkungan individu. Faktor ini datangnnya dari lingkungan keluarga dimana orangtua lebih berperan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri.

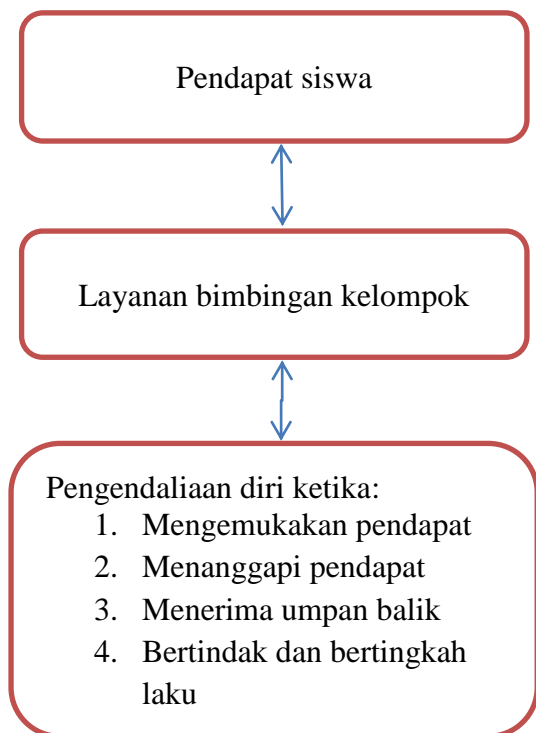
Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang biasanya disebabkan oleh banyak faktor. Orang memiliki stimulus atau situasi tertentu belum tentu sama dengan stimulus atau situasi lain, namun pada dasarnya kontrol diri itu secara garis besar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internal merupakan faktor yang datang dari dalam diri sendiri dan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar, misalnya lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan lingkungan keluarga, dimana orangtua harus lebih berperan aktif dalam mengontrol kemampuan diri anak.

Keterkaitan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pegendalian Diri

Menurut Prayitno (1995) layanan bimbingan kelompok menjadi tempat pengembangan sikap keterampilan dan keberanian sosial yang bertenggang rasa, pelampiasan pribadi yang mau menang sendiri ,benar sendiri,atau kuat sendiri tidak boleh berkembang dalam bimbingan kelompok.jadi dapat di simpulkan bahwa pengendalian diri dalam mengemukakan pendapat,menanggapi pendapat, serta menerima *feed-back* adalah tidak mau menang sendiri, benar sendiri atau kuat sendiri terhadap apa yang di kemukakannya. Dalam layanan bimbingan kelompok setiap individu harus mampu mengontrol diri dalam mengambil keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini dan disetujui.

Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat diilustrasikan dalam gambar 1 di bawah ini:



Sumber: Budiono, 2013.

Gambar 1. Kerangka Konseptual

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian dan Lokasi Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, maka penelitian ini tergolong jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Surachmad (1990), sebuah penelitian deskriptif kuantitatif adalah representatif objek terhadap fenomena yang ditanggapi.

Menurut Irawan (1999), penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan mendeskripsikan atau menjelaskan sesuatu hal seperti apa adanya dan Menurut Lehmann (dalam Yusuf 1997) bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambar fenomena secara detail. Jadi, penelitian deskriptif merupakan usaha lebih spesifik

untuk mendapatkan informasi lebih mendalam dan luas dari suatu objek atau fenomena.

Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Populasi dalam penelitian ini diambil keseluruhan siswa kelas III. Dengan jumlah populasi sebesar 122. Mengingat banyaknya populasi, maka tidak dimungkinkan untuk meneliti seluruh populasi yang ada untuk dijadikan sampel. Dengan demikian, untuk menentukan jumlah sampel dari populasi, maka penelitian ini menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Yamane (1973) sebagaimana dikutip Utami dan Supramono (2003). Lebih jelasnya akan dijabarkan formula seperti dibawah ini.

$$n = \frac{N}{Nd^2 + 1}$$

Dengan jumlah populasi sebesar 122 orang dan presisi yang ditetapkan sebesar 10%, maka jumlah sampel dapat dihitung menggunakan rumus di atas, yaitu:

$$n = \frac{122}{122 * 0.1^2 + 1}$$

$$n = 54,9 (55)$$

Keterangan:

n = jumlah sampel
 N = ukuran populasi
 d = presisi yang ditetapkan atau prosentase kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditoleransi atau diinginkan.

Teknik pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *accidental sampling* yaitu pemilihan sampel yang terjadi secara kebetulan pada saat diadakan pengumpulan data. Dengan kata lain yang dijadikan sampel oleh peneliti adalah siswa-siswi Kelas III yang secara kebetulan ditemui pada saat mengadakan pengumpulan data.

Menurut Sugiyono (2003) sampel adalah sebagian individu dari populasi yang karakteristiknya hendak diselidiki dan dianggap bisa mewakili keseluruhan populasi. Penelitian ini tidak semua populasi dijadikan sampel tetapi hanya mengambil dari sebagian populasi yang representatif yaitu sampel yang benar-benar mencerminkan karakteristik dari populasi. Sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas III A-E dengan jumlah siswa 55 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket adalah seperangkat pernyataan yang harus dijawab oleh responden secara tertulis yang digunakan memperoleh berbagai keterangan yang langsung dari responden. Angket yang diberikan kepada sampel tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri. Angket ini bertujuan untuk memperoleh pendapat siswa tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri, yang meliputi pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat, pengendalian diri ketika menanggapi pendapat orang lain, pengendalian diri saat menerima respon orang lain dan ketika bersikap serta berperilaku.

Pengolahan Data

Sebelum data diolah, terlebih dahulu dilakukan verifikasi untuk melihat data yang layak dan tidak layak diolah, seperti diisinya item pernyataan dan jawaban responden sama terhadap semua item pernyataan.

Teknik Analisis Data

Data-data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif kuantitatif yaitu menguraikan atau menjelaskan data apa adanya berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh di lokasi penelitian melalui angket.

Teknik analisis deskriptif memiliki tujuan yang terbatas pada membuat gambaran tentang konsep-konsep yang digunakan. Untuk penelitian ini, statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan data identitas responden dengan metode persentase terhadap hubungan dari variabel yang digunakan, sedangkan untuk mengetahui tingkatan skala digunakan interval, sebagai berikut:

$$I = \left(\frac{\text{Max} - \text{Min}}{K} \right)$$

$$I = \left(\frac{5 - 1}{5} \right)$$

$$I = 0.8$$

Keterangan:

I = interval

Max = Skor maksimum

Min = Skor minimum

K = Klasifikasi yang hendak dibuat, dalam hal ini akan ditetapkan sebanyak 5 klasifikasi

Tabel 1. Interval Kategori Jawaban

Tingkatan Interval	Interval	Kategori jawaban
1	1 – 1.8	Sangat tidak Tinggi
2	1.81 – 2.6	Tidak Tinggi
3	2.61 – 3.4	Cukup Tinggi
4	3.41 – 4.2	Tinggi
5	4.21 – 5	Sangat Tinggi

Berdasarkan interval kategori jawaban ditentukanlah klasifikasi pendapat siswa tentang Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan bimbingan kelompok.

Tabel 2. Klasifikasi Pendapat Siswa

No	Tingkatan	Klasifikasi	Makna
1	76-100%	Baik	Bermanfaat
2	56-75%	Cukup baik	Cukup bermanfaat
3	40-55%	Kurang baik	Kurang bermanfaat
4	0-39%	Tidak baik	Tidak bermanfaat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Salah satu tahapan yang harus dilalui sebelum penelitian dilaksanakan adalah perlunya memahami lokasi yang dilakukan penelitian dan mempersiapkan segala sesuatu yang berkenaan dengan jalannya penelitian. SMP Negeri I Tasifeto Timur merupakan salah satu sekolah negeri yang terletak di Kabupaten Belu. Siswa berasal dari berbagai latar belakang kehidupan keluarga yang beraneka ragam, Sebagian besar siswa berasal dari keluarga petani (65%), buruh kasar (10), pedagang (20%), sedangkan pegawai negeri sipil (5%).

Adapun alasan peneliti memilih SMP Negeri I Tasifeto Timur, Kabupaten Belu menjadi tempat penelitian adalah: 1). Karakteristik subjek telah memenuhi ciri-ciri yang dimaksud peneliti, 2). Di SMP Negeri I Tasifeto Timur, Kabupaten Belu belum ada penelitian tentang upaya pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok, 3). SMP Negeri I Tasifeto Timur, Kabupaten Belu bersedia menjadi tempat penelitian.

Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah disajikan dalam beberapa aspek yaitu: (1) Pendapat siswa tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat, (2) Pendapat siswa tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika menanggapi pendapat, (3) Pendapat siswa tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika menerima kritikan atau umpan balik, dan (4) Pendapat siswa tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika bersikap dan bertingkah laku.

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung, yang

dimulai pada tanggal 14 maret sampai dengan 18 maret 2011 kepada siswa Kelas XI SMP Negeri I Tasifeto Timur dengan jumlah 29 kuesioner, yang terdiri dari 8 kuisisioner aspek mengemukakan pendapat, 6 kuisisioner aspek menanggapi pendapat, 6 kuisisioner aspek menerima kritik atau umpan balik, dan 9 kuisisioner aspek bersikap dan berperilaku. Dari 29 kuesioner yang disebar, semua berhasil dikembalikan, dan juga memenuhi persyaratan verifikasi untuk diproses lebih lanjut.

Deskripsi Data Penelitian

Pada bagian ini akan dibahas deskripsi jawaban responden dengan cara melihat distribusi jawaban responden secara keseluruhan berkaitan dengan Pendapat siswa tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat, menanggapi pendapat, menerima kritikan atau umpan balik dan bersikap dan bertingkah laku. Statistik deskriptif yang digunakan untuk menggambarkan seberapa besar prosentase dan tingkatan kategori dari masing-masing aspek yang digunakan dalam penelitian ini. Tepatnya dapat dijelaskan pada tabel-tabel di bawah ini.

Tabel 3. Mengemukakan Pendapat

Kategori	Interval	N	%
Sangat Tinggi	4.21 – 5		
Tinggi	3.41 – 4.2	55	100%
Cukup Tinggi	2.61 – 3.4		
Tidak Tinggi	1.81 – 2.6		
Sangat Tidak Tinggi	1 – 1.8		
Total		55	100%

Sumber: Output SPSS

Dari Tabel 3 tersebut dapat dilihat bahwa 100 % siswa Kelas XI SMP Negeri I Tasifeto Timur memiliki pendapat tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika

mengemukakan pendapat berada pada kriteria tinggi.

Tabel 4. Menanggapi Pendapat

Kategori	Interval	N	%
Sangat Setuju	4.21– 5		
Setuju	3.41 – 4.2	51	92%
Cukup Setuju	2.61 – 3.4	4	8%
Tidak Setuju	1.81 – 2.6		
Sangat Tidak Setuju	1 – 1.8		
Total		55	100%

Sumber: Output SPSS

Dari Tabel 4 tersebut dapat dilihat bahwa 92 % siswa Kelas XI SMP Negeri I Tasifeto Timur memiliki pendapat tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika menanggapi pendapat berada pada kriteria tinggi, sedangkan cukup tinggi 7%.

Tabel 5. Menerima Kritik atau Umpan Balik

Kategori	Interval	N	%
Sangat Setuju	4.21– 5		
Setuju	3.41 – 4.2	52	94%
Cukup Setuju	2.61 – 3.4	3	6%
Tidak Setuju	1.81 – 2.6		
Sangat Tidak Setuju	1 – 1.8		
Total		55	100%

Sumber: Output SPSS

Dari Tabel 5 tersebut dapat dilihat bahwa 94 % siswa Kelas XI SMP Negeri I Tasifeto Timur memiliki pendapat tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika menerima kritikan atau umpan balik berada pada kriteria tinggi, sedangkan cukup tinggi 6%.

Tabel 6. Bersikap dan Bertingkah Laku

Kategori	Interval	N	%
Sangat Setuju	4.21– 5		
Setuju	3.41 – 4.2	53	96%
Cukup Setuju	2.61 – 3.4	2	4%
Tidak Setuju	1.81 – 2.6		
Sangat Tidak Setuju	1 – 1.8		
Total		55	100%

Sumber: Output SPSS

Dari Tabel 6 tersebut dapat dilihat bahwa 96 % siswa Kelas XI SMP Negeri I Tasifeto Timur memiliki pendapat tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika bersikap dan bertingkah laku berada pada kriteria tinggi, sedangkan cukup tinggi 4%.

Pada tabel-tabel di atas nampak bahwa responden dominan berada pada kategori tinggi Namun untuk memastikan makna pendapat siswa tentang Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri, maka akan diklasifikasikan menjadi 4 tingkatan sesuai dengan prosentasenya, yaitu bermanfaat, cukup bermanfaat, kurang bermanfaat, dan tidak bermanfaat. Dengan demikian, diharapkan akan lebih memperdalam pemahaman terhadap Pendapat Siswa tentang Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri . Selengkapnya dijabarkan di bawah ini.

Tabel 7

Hasil Klasifikasi Pendapat Siswa tentang Layanan Bimbingan Kelompok dalam Upaya Pengendalian Diri

No	Aspek	Kategori Jawaban	Klasifikasi	Makna
1	Mengemukakan Pendapat	100%	Baik	Bermanfaat
2	Menanggapi Pendapat	92%	Baik	Bermanfaat
3	Menerima Kritik	94%	Baik	Bermanfaat
4	Bersikap dan Bertingkah laku	96%	Baik	Bermanfaat

Berdasarkan tabel 7 dapat dijelaskan bahwa kategori jawaban dari 4 aspek berada di atas tingkatan 76-100%, sehingga dapat disimpulkan bahwa klasifikasi pendapat siswa tentang layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri diklasifikasikan baik dan mengandung makna bermanfaat.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok bermanfaat bagi siswa dalam pengendalian diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling kelompok terhadap remaja efektif dalam beberapa persoalan, yaitu perilaku dalam kelas dan pengendalian diri (Larkin & Thyer, 1999), prestasi akademik yang menurun (Hong, Lin, Wang, Chen, & Yu, 2012), serta perilaku yang jahat (Smith-Adcock, Webster, Leonard, & Walker, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian berkaitan dengan pendapat siswa tentang manfaat layanan bimbingan kelompok dalam upaya pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat, menanggapi pendapat, menerima kritikan atau umpan balik, bersikap dan bertingkah laku dapat dijelaskan sebagai berikut:

Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan kontribusi yang signifikan bagi para siswa dalam upaya mengendalikan diri ketika mengemukakan pendapat, di mana para siswa lebih berani dan percaya diri saat menyampaikan ide, saran dan pendapat ketika berdiskusi dihadapan banyak orang, baik itu guru maupun teman sebaya bahkan di lingkungan dimana mereka berada. Para siswa juga ketika menyampaikan pendapat, mereka lebih berhati-hati dengan mempertimbangkan dampak dari pendapat yang mereka kemukakan, mengemukakan pendapat yang tidak menyinggung pribadi orang lain, dan mereka juga sadar bahwa pendapat mereka bukanlah pendapat yang paling benar dan siap untuk dikoreksi demi untuk kebaikan bersama.

Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika menanggapi pendapat. Di sini para

siswa menyadari bahwa dalam memberikan tanggapan atas pendapat orang lain, mereka harus menggunakan Bahasa Indonesia yang baik dan benar, tidak boleh dengan emosional, memberikan tanggapan dengan memegang prinsip membangun bukan untuk menjatuhkan, dan memberikan tanggapan pada isi atau materi yang diperbincangkan atau didiskusikan bukan menyerang pribadi orang lain.

Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika menerima kritikan. Para siswa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok mereka mampu mengendalikan diri ketika orang lain memberikan kritikan atau umpan balik terhadap pendapat yang telah mereka kemukakan. Para siswa tidak berpikir negatif terhadap kritikan orang lain dan menganggap bahwa kritikan adalah sarana untuk memperbaiki diri dalam hal pengetahuan tentang suatu materi yang telah didiskusikan.

Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika bersikap dan bertingkah laku dalam kaitan dengan mengemukakan pendapat, menerima kritikan orang lain dan menanggapi pendapat orang lain. Para siswa bertingkah laku sopan, sabar, tidak menunjukkan ekspresi yang berlebihan seperti menunjukkan dengan jari, memukul meja saat berdiskusi, dendam sampai diskusi selesai, dan marah. Hal ini menunjukkan para siswa semakin dewasa dalam mengelola perilaku atau sikap dalam berdiskusi dan sesudah berdiskusi. Senada dengan hasil penelitian dari Nelson & Dykeman (1996) dan Shechtman (1993), yang menunjukkan bahwa intervensi dari bimbingan kelompok dapat memperbaiki pengelolaan perilaku secara menyeluruh.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tasifeto

Timur diuraikan dalam bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1). Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika mengemukakan pendapat, 2). Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika menanggapi pendapat, 3). Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika menerima kritikan, dan 4). Layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri ketika bersikap dan bertingkah laku.

DAFTAR PUSTAKA

- Averill. (2000). *Kontrol Diri*. Diakses 16 April 2009, dari <http://www.google.com>.
- Budiono, Suko. (2013, November). *Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP Negeri 3 Sukowono Jember*. Artikel ini dipresentasikan Pada Kongres XII, Konvensi XVIII ABKIN, Denpasar, Indoensia.
- Calhoun & Acocella. (1990). *Pengertian Kontrol Diri*, diakses 16 April 2009, dari <http://www.google.com>
- Hong, Z., Lin, H., Wang, H., Chen, H., Yu, T. (2012). The effects of functional group counseling on inspiring low-achieving students' self-worth and self-efficacy in Taiwan. *International Journal of Psychology*, 47(3), 179-191.
- Hurlock. (1990). *Self Control*, diakses 16 April 2009, dari <http://www.google.com>.
- Kazdin. (1994). *Pengertian Self Control*, diakses 16 April 2009, dari <http://www.google.com>
- Lazarus. (1976). *Kontrol Diri*, diakses 16 April 2009, dari <http://www.google.com>.
- Larkin, R., & Thyer, B.A. (1999). Evaluating cognitive-behavioral group counseling to improve elementary school students' self-esteem, self-control, and classroom behavior. *Behavioral Interventions*, 14, 147-161.
- Nelson, J. R., & Dykeman, C. (1996). The effects of a group counseling intervention on students with behavioral adjustment problems. *Elementary School Guidance and Counseling*, 31(1), 21-34.
- Prayitno & Erman, Amti. (1987). *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok*. Jakarta: P2LPTK.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Prayitno (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rasmini. (2008). *Studi Tentang Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI SMAN 7 Pasang*. (Skripsi tidak dipublikasikan). BK FIP Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia.
- Sembel, Roy. (2006). *Pengertian Pengendalian Diri*, diakses 16 Maret 2009, dari <http://www.google.com>.
- Smith-Adcock, S., Webster, S. M., Leonard, L. G., & Walker, J. L. (2008). Benefits of a holistic group counseling model to promote wellness for girls at risk for delinquency: An exploratory study. *Journal of Humanistic Counseling*,

Education and Development, 47(1),
111.

Sukardi, Dewa, Ketut. (1994). *Bimbingan dan
Konseling*. Jakarta: Bina Aksara.

Soesilowindradini. (1985). *Psikologi
Perkembangan*. Surabaya: Usaha
Nasional.

Supramono & Utami.(2004). *Desain Proposal
Penelitian*. Jakarta: Gramedia

Sugiono. (2003). *Metodologi Penelitian*.
Bandung: CV. Alfabeta

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