

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM  
MENINGKATKAN KONTROL DIRI SISWA SMA**



**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN KONTROL DIRI SISWA SMA (2022)

**Afiifah Shalihah**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat peningkatan kontrol diri siswa SMA Negeri 3 Batam sebelum dan sesudah menerima penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* secara daring (*online*). Metode dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental one group pretest posttest design* melalui penerapan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kontrol diri (*Self control scale*) De Ridder (2011) yang telah melalui proses adaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Arifin & Milla (2020). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 6 berjumlah 37 orang, menggunakan teknik *purposive sampling* untuk mengambil sampel sebagai anggota kelompok sebanyak 9 siswa dengan kategori memiliki kontrol diri rendah dan sedang dengan skor dibawah 40 ( $< 40$ ). Penelitian ini termasuk kedalam statistik non parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan untuk melihat peningkatan kontrol diri siswa melalui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*, dengan melakukan perbandingan skor pretest dan posttest pada SPSS 25. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai *asymp.sig* sebesar  $0.011 < 0.05 (\alpha)$ . Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kontrol diri siswa setelah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, dilihat dari rata-rata peningkatan sebanyak 6 poin, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Bimbingan Kelompok, *Self Management*

**APPLICATION OF GUIDANCE GROUP WITH SELF MANAGEMENT  
TECHNIQUES FOR IMPROVING SELF CONTROL IN HIGH SCHOOL  
STUDENT  
(2022)**

**Afiifah Shalihah**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine if there is an increase self-control student of state High School 3 Batam before and after receiving the application of online guidance group with self-management techniques. Method in this study is a pre-experimental one group pretest posttest design, through the application of group guidance using self-management techniques. Instrument used in this study is self control scale from De Ridder (2011), which has gone through the process of adaptation into Indonesian by Arifin & Milla (2020). The population in this study were 37 students of science class XI 6, used purposive sampling technique to take samples as one group with 9 students with low and moderate self-control categories with scores below 40 (< 40). This research is included in non-parametric statistics. Hypothesis testing to see increase in student self control through the application of guidance group services with self-management techniques uses the Wilcoxon signed rank test, by comparing pretest and posttest scores on SPSS 25. The results of hypothesis testing show that the value of asymp.sig is  $0.011 < 0.05 (\alpha)$ . The results of hypothesis testing indicate that there is an increase in students self control after the application of guidance group with self-management techniques, this can be seen from the increase average score of 6 points, so hypothesis in this study is accepted.*

**Keywords:** Self Control, Guidance Group, Self Management

# LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA

## UJIAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa SMA  
Nama Mahasiswa : Afifah Shalihah  
Nomor Registrasi : 1106617008  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 27 Oktober 2021

Dosen Pembimbing I

Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons  
NIP. 197908192005012002

Dosen Pembimbing II

Drs. Djunaedi., M.Pd.  
NIP. 195705031984031001

### Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung Jawab)*	 	9 Maret 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggung Jawab)**	 	15 – 02 - 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Ketua Penguji)***	 	15 – 02 - 2022
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi. (Anggota)****	 	23 – 02 - 2022
Dr. Ahmad Rifqy Ash Shiddiqy, M.Pd. (Anggota)****	 	11 – 02 - 2022

### Catatan :

- \* : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* : Wakil Dekan 1
- \*\*\* : Ketua Penguji
- \*\*\*\* : Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Penguji

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Jakarta

Nama : Afifah Shalihah

No registrasi : 1106617006

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self management* dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa SMA" adalah :

1. Proses pembuatan dan penyelesaian skripsi oleh saya sendiri, berdasarkan data dan intervensi yang dilakukan pada bulan Agustus – September 2021
2. Skripsi yang dibuat bukan merupakan duplikasi atau jiplakan hasil karya yang pernah dibuat oleh orang lain, bukan pula hasil terjemah karya peneliti lainnya

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini terbukti tidak benar.

Batam, 18 Oktober 2021

Peneliti



Afifah Shalihah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : 'Afifah Shalihah  
NIM : 1106617008  
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan  
Alamat email : shalihahafifah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management dalam  
Meningkatkan Kontrol Diri Siswa SMA

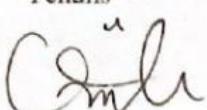
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

  
( 'AFIFAH SHALIHAH )  
namaku dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur selalu tercurahkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat-Nya yang tak kunjung henti sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self management* dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa SMA”.

Peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada berbagai pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini. Pertama peneliti mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan Dr. Wirda Hanim sebagai Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Penndidikan Universitas Negeri Jakarta.

Kedua, peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons sebagai Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling serta Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan pengarahan, motivasi, serta masukan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.

Ketiga, kepada Dr. Wirda Hanim M.Psi selaku ketua penguji skripsi, Dr. Ahmad Rifqi Ash-Shiddiqy, M.Pd dan Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku dosen penguji sidang skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk hadir dalam siding skripsi, serta memberikan masukan kepada penelitian skripsi yang saya lakukan.

Keempat, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Drs. Djunaedi., M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah berkontribusi dalam memberikan masukan dalam proses penyusunan skripsi. Selain itu saya juga ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing saya selama kuliah kurang lebih 4 tahun ini.

Kelima, saya ingin mengucapkan terimakasih kepada Bu Rahma, selaku guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 3 yang telah membantu peneliti dalam menemukan responden yang tepat serta berperan dalam

kelancaran proses penelitian yang dilakukan. Selain itu, kepada seluruh adik-adik kelas IPA 6 SMA Negeri 3 Batam, yang telah menyediakan waktu dan bersedia untuk menjadi responden dan anggota kelompok sehingga proses penelitian dalam skripsi berjalan dengan baik.

Rasa terimakasih saya ucapkan kepada keluarga, Ibu Turmini, Bapak Rochmad Adji, serta 3 adik yaitu Fatimah, Humam dan Hasna yang selalu mendukung, mendoakan dan memotivasi dalam penyusunan skripsi. Koko, kucingku tersayang yang selalu menghibur dan membangkitkan semangat peneliti ketika mengalami masa-masa sulit selama proses penyusunan skripsi.

Terimakasih juga saya ucapkan kepada teman-teman seperjuangan skripsi, keluarga besar kelas A 2017, terutama Firani Rezqia Ahnie, Faras Eka Pratiwi, dan Ana Rohaya yang selalu memberikan semangat, motivasi dan menyediakan waktunya untuk berkonsultasi terkait penyusunan skripsi.

Terimakasih Yoon Jeonghan, Choi Seungcheol dan Seventeen, yang menghibur, mencerahkan hari-hari dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dan pada waktu yang tepat, terimakasih banyak ☺

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diperlukan. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pembaca serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling.

Batam, 18 Oktober 2021

Peneliti

Afiifah Shalihah

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR DIAGRAM .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK .....	9
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Kontrol Diri .....	9
2. Bimbingan Kelompok .....	14
3. Teknik <i>Self management</i> .....	20
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berfikir.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	29
A. Tujuan Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Metode dan Desain Penelitian .....	30
D. Populasi dan Sampel .....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	41_Toc97980664
G. Hipotesis Statistik.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	44
A. Deskripsi Data.....	44

1.	Indikator Inhibisi .....	49
2.	Indikator Inisiasi .....	53
B.	Pengujian Persyaratan Analitis .....	57
C.	Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	58
D.	Pembahasan .....	60
E.	Keterbatasan Penelitian .....	63
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....		64
A.	Kesimpulan .....	64
B.	Implikasi .....	65
C.	Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA.....		67



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....	29
Tabel 3.2. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan .....	32
Tabel 3.3 Dimensi Angket Kontrol Diri .....	39
Tabel 3.4 Pedoman Penyekoran angket Kontrol Diri .....	39
Tabel 3.5 Kisi Kisi Angket Kontrol Diri.....	40
Tabel 3.6 Klasifikasi Indeks Gain Normalitas .....	42
Tabel 4.1 Kategorisasi .....	44
Tabel 4.2 Intrepetasi Kontrol Diri Siswa Berdasarkan Kategori.....	44
Tabel 4.3 Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	46
Tabel 4.4 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	47
Tabel 4.5 Skor <i>Pretest Posttest</i> Aspek Menahan Godaan.....	49
Tabel 4.6 Skor <i>Pretest Posttest</i> Aspek Pengendalian Respon .....	51
Tabel 4.7 Skor <i>Pretest Posttest</i> Aspek Keuntungan Jangka Panjang.....	53
Tabel 4.8 Skor <i>Pretest Posttest</i> Aspek Menyesuaikan Perilaku dengan Tujuan.....	55
Tabel 4.9 Hasil uji normalitas .....	57
Tabel 4.10 Uji Homogenitas.....	58
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis .....	59
Tabel 4.12 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test .....	60

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kontrol Diri Siswa.....	48
Diagram 4.2 <i>Pretest Posttest</i> Aspek Menahan Godaan.....	50
Diagram 4.3 <i>Pretest Posttest</i> Aspek Pengendalian Respon .....	52
Diagram 4.4 <i>Pretest Posttest</i> Aspek Keuntungan Jangka Panjang .....	54
Diagram 4.5 <i>Pretest Posttest</i> Aspek Menyesuaikan Perilaku dengan Tujuan.....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Kontrol Diri .....	71
Lampiran 2. Tabulasi hasil <i>Pretest</i> .....	73
Lampiran 3. Tabulasi hasil <i>Posttest</i> .....	74
Lampiran 4. Rancangan Materi Layanan Bimbingan Kelompok .....	75
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	77
Lampiran 6. Uji Ahli Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok .....	111
Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	121
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian .....	125
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup .....	126

