

Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri Siswa dengan Pemberian Konseling Kelompok dan Konseling Individual

Murni Dahlena Nst¹, Sri Ugika Wulandari², Jamilah Harahap³, Yentiarsini Yentiarsini⁴

^{1,2,3}Program Studi BKPI, Universitas Islam Negeri Sumatra Utara

⁴Dosen Program BKPI, Universitas Islam Negeri Sumatra Utara

Email: murnidahlenanst30@gmail.com¹, riugika2@gmail.com², jamilahharahap707@gmail.com³,
Yentiarsini@uinsu.ac.id⁴

Abstract. *The purpose of this study is to improve students' self-control skills by providing group counseling and individual counseling. The method used is a literature study and data is obtained by reviewing literature using references from various sources including articles, journals, and related research results. The results showed that improving students' self-control skills by providing group counseling and individual counseling is that the Guidance and Counseling (BK) teacher can provide group guidance services. Through these two services, BK teachers can make a significant contribution in shaping students into individuals who have strong self-control and are able to manage their behavior wisely. The role of parents in controlling and developing students' self-control is very important. Without parental support and involvement, efforts to improve students' self-control can experience obstacles.*

Keywords: *Group Counseling, Individual Counseling, Self-Control*

Abstrak. Tujuan penelitian ini ialah peningkatan kemampuan kontrol diri siswa dengan pemberian konseling kelompok dan konseling individual. Metode yang digunakan adalah studi literatur dan data diperoleh dengan literatur yang dikaji menggunakan referensi dari berbagai sumber yang meliputi artikel, jurnal, dan hasil penelitian yang berkaitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan kontrol diri siswa dengan pemberian konseling kelompok dan konseling individual ialah guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat memberikan layanan bimbingan kelompok. Melalui dua layanan tersebut, guru BK dapat memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk siswa menjadi individu yang memiliki kontrol diri yang kuat dan mampu mengelola perilaku mereka dengan bijak. Peran orang tua dalam pengontrolan dan pengembangan kontrol diri siswa sangat penting. Tanpa adanya dukungan dan keterlibatan orang tua, upaya untuk meningkatkan kontrol diri siswa dapat mengalami hambatan.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Konseling Individual, Kontrol Diri

LATAR BELAKANG

Pemahaman terhadap masa transisi sosial pada remaja dan peran pengendalian diri dalam perkembangan mereka sangat penting. Masa remaja merupakan periode yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan dengan orang lain, emosi, kepribadian, dan peran dalam konteks social (Mukhtar & Amin, 2016). Ghufron & Rini (2010) mengidentifikasi beberapa ciri khas dari masa transisi sosial remaja, seperti penentangan terhadap orang tua, serangan agresif terhadap teman sebaya, pengembangan ketegangan, kebahagiaan dalam acara-acara tertentu, dan peran gender dalam masyarakat.

Hurlock (2016) menekankan pentingnya kesederhanaan dalam mencapai pengaturan diri yang sukses. Kesederhanaan ini melibatkan kemampuan untuk memantau dan mengatur

emosi, motivasi, dan perilaku dari pengaruh luar. Dalam konteks ini, mekanisme pengendalian diri menjadi kunci dalam membimbing, memimpin, dan mengatur perilaku sendiri.

Menurut (Imro'atun, 2017), mekanisme pengendalian diri merupakan upaya individu untuk mencapai dampak positif sesuai dengan apa yang diinginkannya. Ini mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, mengatur motivasi, dan mengarahkan perilaku agar sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai yang diinginkan. Pengendalian diri pada remaja menjadi esensial dalam menghadapi berbagai tantangan dan perubahan selama masa transisi sosial mereka (Nurhidayah et al., 2022).

Dalam konteks ini, penting bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan pengendalian diri yang kuat. Hal ini dapat melibatkan pemahaman dan pengelolaan emosi, pembentukan motivasi yang positif, serta kemampuan untuk membuat keputusan yang bijak. Proses pengendalian diri ini membantu remaja menghadapi tekanan sosial, mengelola konflik interpersonal, dan membimbing diri mereka sendiri menuju perkembangan yang positif.

Kemampuan pengendalian diri, terutama di lingkungan sekolah atau pekerjaan, melibatkan kontrol kuat terhadap suasana hati, pikiran, ingatan, dan pandangan seseorang (Harahap, 2017). Ketika seseorang merasa marah, reaksi termudah adalah mempertahankan perasaan dendam. Namun, ini dapat mengakibatkan pikiran terfokus pada objek kemarahan dan menyebabkan kehilangan perspektif. Sikap lekas marah dapat mengaburkan pemahaman dan sering kali menyulut perasaan kebencian.

Dalam konteks remaja, kemampuan mengendalikan diri menjadi krusial. Remaja yang mampu mengatur diri mereka menuju arah yang lebih positif akan lebih mudah beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sekitar (Aulia, 2019). Sebaliknya, remaja yang kesulitan mengendalikan diri cenderung menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang seringkali menuntut perilaku positif (Parwati & Sugiharto, 2022). Oleh karena itu, pengendalian diri pada masa remaja memainkan peran penting dalam membentuk respons dan adaptasi mereka terhadap berbagai situasi dan tuntutan kehidupan.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Arumsari, 2016), rendahnya tingkat pengendalian diri pada remaja berdampak pada ketidakmampuan mereka untuk mengatur dan mengarahkan perilaku mereka, sehingga menyebabkan tindakan yang tidak terkendali, seperti kecenderungan merokok. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengendalian diri yang rendah dapat menjadi faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja.

Pengendalian diri pada remaja merupakan kapasitas internal yang memungkinkan mereka mengontrol variabel eksternal yang memengaruhi perilaku (Marthen, 2018). Adanya kondisi emosi yang tidak stabil pada remaja dapat membuat mereka lebih rentan menjadi

konsumen, menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengendalikan diri dapat berdampak pada keputusan dan perilaku remaja terkait konsumsi, termasuk perilaku merokok.

Secara keseluruhan, kedua penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengendalian diri pada remaja berperan penting dalam membentuk perilaku mereka (Julita et al., 2018). Pengembangan keterampilan pengendalian diri dapat menjadi strategi Tingginya prevalensi perilaku seksual berisiko pada remaja, seperti yang diungkapkan dalam data dari Center for Disease Control (CDC) dan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), menunjukkan kebutuhan mendesak untuk mengatasi masalah ini. Menurut CDC, sekitar 47,4% pelajar SMA di AS pada tahun 2011 mengaku pernah melakukan hubungan seksual, dengan sebagian besar dari mereka tidak menggunakan alat kontrasepsi, termasuk kondom dan pil KB. Hal ini memunculkan keprihatinan terkait risiko kehamilan yang tidak diinginkan dan penularan penyakit menular seksual (PMS).

Data dari WHO menunjukkan dampak serius dari kehamilan pada remaja di seluruh dunia, dengan sejumlah besar kematian dan komplikasi kesehatan yang terjadi setiap tahunnya. Di Indonesia, SDKI 2017 mencatat bahwa perilaku berpacaran pada remaja seringkali diikuti oleh aktivitas seksual, dengan variasi tingkat keintiman mulai dari berpegangan tangan hingga hubungan seksual.

Penting untuk mencatat bahwa rendahnya penggunaan kontrasepsi dapat dipengaruhi oleh persepsi bahwa kontrasepsi tidak aman. Data menunjukkan bahwa sebagian remaja mungkin kurang informasi tentang metode kontrasepsi yang efektif dan aman.

Hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2012 dan Australian Consortium In Country Indonesia Studies (2013) menyoroti angka kehamilan remaja yang tinggi dan praktek aborsi yang signifikan. Angka kematian ibu (AKI) dan persentase kematian akibat aborsi menunjukkan dampak serius dari masalah ini terhadap kesehatan reproduksi remaja.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya yang komprehensif, termasuk pendidikan seksual yang tepat dan akurat, penyediaan akses yang mudah dan aman terhadap kontrasepsi, serta dukungan yang kuat dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu remaja membuat pilihan yang lebih sehat dan positif terkait perilaku seksual mereka, serta mengurangi risiko dampak negatif pada kesehatan reproduksi mereka.

Pentingnya pengendalian diri pada remaja menjadi kunci untuk mencegah terjerumus ke dalam perilaku pergaulan bebas dan membantu mereka memahami batasan yang baik dan buruk untuk diri sendiri. Banyak remaja yang belum memiliki kemampuan untuk mengontrol

diri, sehingga rentan terhadap godaan dan tekanan lingkungan yang dapat mengarah ke perilaku negative (Aulia, 2019).

Dalam konteks ini, teori pengaturan diri menyoroti pentingnya tiga elemen kunci, yaitu pengendalian diri, kehati-hatian, dan pengampunan (Hairullah, 2019). Kesederhanaan, sebagai kekuatan yang mendasari pengaturan emosi dan perilaku, memainkan peran vital dalam membimbing remaja dalam membuat keputusan yang bijak dan mengelola respon terhadap berbagai situasi.

Ketika remaja mampu mengendalikan diri, mereka dapat menghindari perilaku impulsif dan memahami konsekuensi dari tindakan mereka. Kehati-hatian membantu mereka untuk menjadi lebih waspada terhadap lingkungan sekitar dan membuat keputusan yang dapat mendukung perkembangan positif. Pengampunan, di sisi lain, memungkinkan remaja untuk belajar dari kesalahan mereka dan melanjutkan ke depan dengan sikap yang lebih baik.

Kemampuan mengatur diri, dalam kerangka teori pengaturan diri, tidak hanya membantu remaja menghindari pergaulan bebas, tetapi juga berhubungan dengan kinerja di sekolah dan prestasi akademik (Damayanti & Ilyas, 2018). Dengan demikian, pengembangan kekuatan kesederhanaan dapat memberikan manfaat jangka panjang pada perkembangan remaja dalam berbagai aspek kehidupan. Melalui pemahaman dan penguatan kemampuan pengaturan diri, diharapkan remaja dapat membentuk pola perilaku yang positif, membuat keputusan yang baik, dan menghindari dampak negatif dari pergaulan bebas.

Tujuan penelitian ini ialah menganalisis peningkatan kemampuan kontrol diri siswa dengan pemberian konseling kelompok dan konseling individual.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian yaitu studi literatur yang memuat teori-teori tentang peningkatan kemampuan kontrol diri siswa dengan pemberian konseling kelompok dan konseling individual. Tahapan-tahapan metode ini yaitu dimulai dengan mengumpulkan referensi, mengkaji teori, serta menganalisis objek yang akan dikaji. Pada penelitian ini, literatur yang dikaji menggunakan referensi dari berbagai sumber yang meliputi artikel, jurnal, dan hasil penelitian yang berkaitan.

Objek pada penelitian adalah berupa konseling kelompok dan individual untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa. Penulis mengkaji berupa gagasan, pendapat atau temuan dalam literature sehingga dapat memberikan informasi yang berkaitan dengan konseling individual. Data yang terkumpul berperan sebagai sumber ide yang dapat mendorong untuk munculnya pemikiran atau gagasan yang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam meningkatkan kontrol diri siswa, guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat memberikan layanan bimbingan kelompok. Peran guru BK sangat krusial dalam dunia pendidikan, terutama dalam menyelesaikan masalah dan membentuk karakter siswa. Fokus utama adalah meningkatkan kontrol diri siswa (RIA, 2022). Dalam layanan bimbingan kelompok, guru BK berperan memberikan bimbingan dan arahan yang bersifat membangun. Tujuannya adalah membantu siswa memahami perbedaan antara kontrol diri yang baik dan tidak baik. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat mengembangkan kontrol diri yang lebih baik dan memperbaiki pribadinya.

Selain itu, guru BK juga dapat memberikan layanan konseling individual sebagai upaya meningkatkan kontrol diri siswa. Melalui sesi konseling individual, guru BK memberikan nasehat dan bimbingan yang bertujuan membangun siswa agar lebih baik dalam hal pengendalian diri. Fokusnya adalah mencegah siswa dari perilaku yang bersifat negatif dan menyimpang. Dengan memberikan panduan personal, diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan kontrol diri yang lebih baik dan menghindari jalan yang dapat merugikan diri mereka sendiri.

Melalui dua layanan tersebut, guru BK dapat memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk siswa menjadi individu yang memiliki kontrol diri yang kuat dan mampu mengelola perilaku mereka dengan bijak. Upaya ini juga sesuai dengan peran guru BK dalam mendukung perkembangan holistik siswa, termasuk aspek pengendalian diri yang penting untuk sukses di masa depan.

Pendekatan yang diambil untuk meningkatkan kontrol diri siswa melibatkan beberapa langkah, termasuk pemberian hukuman yang tidak bersifat kriminal. Hukuman tersebut mencakup menghafal surah Al-Qur'an dan surat panggilan kepada orang tua. Layanan konseling individual juga menjadi bagian dari upaya ini, dengan tujuan utama meningkatkan kontrol diri siswa.

Pertama, pemberian nasehat kepada siswa menjadi langkah awal dalam menangani permasalahan. Melalui nasehat, siswa dapat diberikan arahan tentang pentingnya memiliki kontrol diri yang baik. Nasehat ini dapat mencakup nilai-nilai moral dan etika yang akan membimbing siswa dalam pengambilan keputusan.

Langkah selanjutnya melibatkan pembinaan siswa berdasarkan tahapan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Proses ini melibatkan konseling individual, di mana siswa diberikan arahan dan bimbingan lebih lanjut. Metode pemberian nasehat dan proses konseling

digunakan untuk membantu siswa memahami akar permasalahan mereka dan mengembangkan strategi kontrol diri yang lebih efektif.

Terakhir, hukuman diberikan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Hukuman tersebut tidak bersifat kriminal, namun dirancang untuk memberikan dampak positif pada siswa. Menghafal surah Al-Qur'an dapat menjadi bentuk hukuman yang mendidik, sementara surat panggilan kepada orang tua dapat membuka saluran komunikasi antara sekolah dan keluarga siswa.

Pendekatan ini mencerminkan strategi yang holistik dalam menangani permasalahan siswa. Dengan mempertimbangkan tahapan yang berbeda dan menggunakan berbagai metode, diharapkan siswa dapat mengembangkan kontrol diri yang lebih baik dan menghindari permasalahan yang mungkin timbul di masa depan.

Peran orang tua dalam pengontrolan dan pengembangan kontrol diri siswa sangat penting. Tanpa adanya dukungan dan keterlibatan orang tua, upaya untuk meningkatkan kontrol diri siswa dapat mengalami hambatan. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk membantu mengarahkan anak-anak mereka dalam pengambilan keputusan yang bijak dan pengendalian diri yang baik (Marthen, 2018).

Salah satu hambatan utama dalam meningkatkan kontrol diri siswa adalah pengaruh negatif dari internet, terutama melalui aplikasi game, dan kecanggihan handphone. Hal ini dapat mempengaruhi perkembangan sikap, perilaku, dan pola pikir siswa (Mukhtar & Amin, 2016). Oleh karena itu, orang tua perlu lebih proaktif dalam memantau dan mengawasi aktivitas online anak-anak mereka. Memberikan batasan yang jelas terkait penggunaan gadget dan waktu online juga merupakan langkah yang penting.

Selain itu, kerjasama antara guru BK dan orang tua sangat diperlukan. Guru BK dapat berperan sebagai fasilitator dan penyedia informasi terkait dengan pengembangan kontrol diri siswa. Komunikasi yang baik antara guru BK dan orang tua dapat membantu mendeteksi permasalahan yang mungkin timbul dan mencari solusi bersama-sama.

Orang tua sebagai pendidikan pertama memiliki peran kunci dalam membentuk karakter dan kontrol diri anak-anak mereka. Oleh karena itu, melibatkan orang tua dalam upaya meningkatkan kontrol diri siswa merupakan langkah yang strategis. Kerja sama yang erat antara sekolah dan keluarga dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung dan menyeluruh untuk perkembangan optimal siswa.

Dengan adanya kerjasama antara orang tua dan guru, diharapkan siswa dapat tumbuh dan berkembang dengan kontrol diri yang baik, mampu mengatasi tantangan di era digital, dan menuju pada perkembangan yang positif dalam berbagai aspek kehidupan.

Membangun komunikasi yang efektif dengan orang tua dan masyarakat merupakan aspek krusial dalam mengembangkan partisipasi mereka dalam program sekolah. Partisipasi yang tumbuh dapat dilihat sebagai hasil dari manfaat yang dirasakan oleh orang tua dan masyarakat, seperti rasa diperhatikan dan kepuasan karena kontribusi mereka diakui dan bermanfaat bagi sekolah (Damayanti & Ilyas, 2018).

Mendukung pertumbuhan kontrol diri siswa juga memerlukan kerjasama dengan orang tua dan masyarakat di sekitar siswa. Dalam konteks ini, menjalin hubungan kerja sama melibatkan komunikasi yang efektif antara sekolah, guru BK, orang tua, dan masyarakat. Komunikasi yang baik dapat menciptakan lingkungan di mana semua pihak merasa terlibat dan memiliki peran dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

Melalui komunikasi yang terbuka dan saling memberikan kepuasan, hubungan dengan masyarakat dapat diperkuat. Guru BK dapat menyampaikan informasi mengenai program-program yang sedang dijalankan, hasil pencapaian siswa, dan upaya-upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri mereka. Sebaliknya, masyarakat juga dapat memberikan masukan, dukungan, dan pemahaman mengenai kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi perkembangan siswa.

Dengan menjalin komunikasi yang efektif, guru BK dapat lebih mudah membina hubungan yang positif dengan orang tua dan masyarakat. Ini dapat menciptakan kerjasama yang kuat untuk mendukung perkembangan optimal siswa, termasuk peningkatan kontrol diri mereka. Dengan merasa terlibat dan dihargai, orang tua dan masyarakat akan lebih termotivasi untuk aktif berpartisipasi dalam upaya sekolah untuk mencapai tujuan bersama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan diperoleh bahwa peningkatan kemampuan kontrol diri siswa dengan pemberian konseling kelompok dan konseling individual ialah guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat memberikan layanan bimbingan kelompok. Peran guru BK sangat krusial dalam dunia pendidikan, terutama dalam menyelesaikan masalah dan membentuk karakter siswa. Selain itu, guru BK juga dapat memberikan layanan konseling individual sebagai upaya meningkatkan kontrol diri siswa. Melalui sesi konseling individual, guru BK memberikan nasehat dan bimbingan yang bertujuan membangun siswa agar lebih baik dalam hal pengendalian diri. Melalui dua layanan tersebut, guru BK dapat memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk siswa menjadi individu yang memiliki kontrol diri yang kuat dan mampu mengelola perilaku mereka dengan bijak. Upaya ini juga sesuai dengan peran guru BK

dalam mendukung perkembangan holistik siswa, termasuk aspek pengendalian diri yang penting untuk sukses di masa depan.

Langkah selanjutnya melibatkan pembinaan siswa berdasarkan tahapan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Proses ini melibatkan konseling individual, di mana siswa diberikan arahan dan bimbingan lebih lanjut. Metode pemberian nasehat dan proses konseling digunakan untuk membantu siswa memahami akar permasalahan mereka dan mengembangkan strategi kontrol diri yang lebih efektif. Peran orang tua dalam pengontrolan dan pengembangan kontrol diri siswa sangat penting. Tanpa adanya dukungan dan keterlibatan orang tua, upaya untuk meningkatkan kontrol diri siswa dapat mengalami hambatan.

DAFTAR REFERENSI

- Arumsari, C. (2016). Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1).
- Aulia, M. S. (2019). Group counseling with symbolic modeling technique to improve students career decision making self-efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2).
- Damayanti, N., & Ilyas, A. (2018). Self-control profile of students in implementing discipline in school. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 3(8).
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hairullah, S. (2019). Program Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar- Rahman*, 5(2).
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131–145.
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Imro'atun, S. (2017). keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 50–57.
- Julita, F. S., Syarafuddin, & Muzanni, A. (2018). Pengaruh Konseling Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas Viii Di Smpn 6 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat . *Jurnal Bimbingan Dan Konseling JRBK*, 3(1).
- Marthen, Y. (2018). Pengaruh Kontrol Diri dan Stres Sekolah Terhadap Perilaku Membolos. . *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4).
- Mukhtar, Y. S., & Amin, B. (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa. *Psikopedagogia*, 5(1).
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64–68.

- Parwati, N., & Sugiharto, D. Y. P. (2022). Hubungan Kontrol Diri dan Pengalaman Mengikuti Konseling Kelompok terhadap Penerimaan Diri Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy* , 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.220>
- RIA, S. (2022). *Eksperimentasi Konseling Individual Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik*. Uin Raden Intan Lampung.