

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

Kajian pustaka merupakan acuan atau patokan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam kajian pustaka ini akan diuraikan tentang teori-teori para ahli yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu mengenai teknik *restrukturisasi kognitif*, layanan bimbingan kelompok dan kontrol diri, hasil penelitian terdahulu yang relevan, kerangka konseptual, anggapaan dasar serta hipotesis penelitian.

#### A. Teori-teori yang Berkaitan dengan Variabel Penelitian

##### 1. Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

###### a. Pengertian Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

Dombeck & Wells-Moran (Erford, 2016:255), mengatakan bahwa teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias.

Ellis (Nursalim, 2013:32), menjelaskan bahwa teknik *restrukturisasi kognitif* adalah pemusatan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

Teknik *restrukturisasi kognitif* merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik *restrukturisasi kognitif* merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari

pikiran-pikiran *Self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan (Rathus & Grene.2005: 92).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi *kognitif* merupakan suatu teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak rasional atau tidak benar kepemikiran-pemikiran yang lebih benar atau rasional.

b. Tujuan Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

Penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* ini, bertujuan untuk memelihara pemikiran-pemikiran yang positif agar mendapatkan mental yang sehat. Jika mental yang sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif terhadap orang lain.

Meichenbaum (Erford, 2016:256) mendeskripsikan bahwa ada tiga tujuan teknik *restrukturisasi kognitif* yaitu :

- 1) Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya.
- 2) Klien perlu mengubah proses pikirannya.
- 3) Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia.

Menurut Nursalim (2005: 32),

Tujuan teknik *restrukturisasi kognitif* tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi juga menggantikan pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang lebih positif.

Dari kedua pendapat ahli yang sudah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah mengubah pikiran-pikiran yang negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif agar tujuan yang ingin dicapai lebih produktif dan dapat menghilangkan atau mengganti persepsi yang menyalahkan diri sendiri dengan persepsi yang lebih rasional.

c. Langkah–langkah Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

Doyle (Erford. T, 2016:256), mengemukakan bahwa untuk mengimplementasikan teknik *restrukturisasi kognitif* ada tujuh langkah spesifik yang harus diikuti konselor yaitu mengumpulkan informasi, membantu klien menjadi sadar akan proses pemikirannya, periksa proses berpikir rasional klien untuk mengevaluasi keyakinan klien, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses pikiran sekali lagi, dan kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi. Penjelasan dari langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini.

Konselor menanyakan bagaimana peserta didik dapat menangani masalah yang dialami baik di masa lalu maupun saat ini dengan cara wawancara konseling pada peserta didik.

2) Bantu klien menjadi sadar akan proses pemikirannya.

Mendiskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan peserta didik serta mendiskusikan berbagai interpretasi yang berbeda dengan yang lain tentang bukti-bukti yang ada.

3) Periksa proses berpikir rasional peserta didik

Konselor memfokuskan bagaimana pikiran peserta didik dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Konselor profesional dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi peserta didik.

4) Memberikan bantuan kepada peserta didik mengevaluasi keyakinan peserta didik tentang pola-pola pikiran yang logis peserta didik sendiri maupun pikiran orang lain.

Konselor dapat mengevaluasi apa yang dipikirkan klien, apakah yang mereka pikirkan merupakan pikiran yang negatif ataupun pikiran positif.

5) Membantu peserta didik dalam belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.

Konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah keyakinannya, apabila mereka memiliki keyakinan bahwa menunda tugas akan mendapat nilai yang bagus maka konselor memberikan gambaran sepenuhnya bahwa menunda tugas tersebut akan menimbulkan efek yang kurang baik.

6) Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi

Mengulangi dengan menggunakan aspek-aspek penting kepada peserta didik dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu peserta didik membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh peserta didik.

7) Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi.

Konselor memberikan simulasi dengan memberikan pekerjaan rumah, konselor tidak akan memberikan batas *deadline*. Apakah konseli benar-benar sudah paham mengenai efek dari menunda pekerjaan rumah.

d. Indikator Keberhasilan

Nurmalasari (2011:57), menyatakan bahwa indikator keberhasilan dari penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* yaitu:

- 1) Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah dalam mempersepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya.
- 2) Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya.
- 3) Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait permasalahan yang sedang dihadapi.
- 4) Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya.

5) Konseli mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk modifikasi pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif.

## 2. Bimbingan Kelompok

### a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (Prayitno, 2009:309-310), mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial.

Bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dan pengambilan keputusan, (Sukardi. 2008:64).

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama, (Wibowo. 2005: 17).

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan pada sejumlah individu melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang akan dibahas ketika kegiatan kelompok berlangsung untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa dalam berinteraksi dengan orang lain.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok menurut Tohirin (2007:172) dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1) Tujuan Umum

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa).

2) Tujuan Khusus

Secara lebih khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

Tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno, (2009: 178) adalah:

- 1) Mampu berbicara didepan orang banyak.
- 2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan kepada orang banyak.
- 3) Belajar menghargai pendapat orang lain.
- 4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
- 5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
- 6) Dapat bertenggang rasa.
- 7) Menjadi akrab satu sama lainnya.
- 8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

### c. Fungsi dan Manfaat Bimbingan Kelompok

#### 1) Fungsi Bimbingan Kelompok

Sukardi (2008:67), mengemukakan bahwa fungsi bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- 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 terkait apa yang mereka bicarakan.
- c) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan sendiri dan lingkungannya yang berhubungan dengan hal-hal yang dibicarakan dalam kelompok.
- d) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap sesuatu hal yang buruk dan memberikan dukungan terhadap sesuatu hal yang baik.
- e) Melaksanakan kegiatan-kegiatan yang nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana apa yang diprogramkan semula.

#### 2) Manfaat Bimbingan Kelompok

Sukardi (2008:67), mengemukakan bahwa manfaat bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a) Anggota kelompok diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya.

- b) Anggota kelompok dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung sebagaimana yang telah diprogramkan.
- c) Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang telah dibicarakan dalam kelompok.
- d) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan. Sikap positif menolak hal-hal yang salah, buruk, negatif, dan menerima hal-hal yang benar, baik dan positif.
- e) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung menbuahkan hasil sebagaimana telah direncanakan dalam kelompok.

d. Komponen Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2012:153–154), menyatakan bahwa terdapat dua komponen dalam bimbingan kelompok sebagai berikut :

1) Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Seorang pemimpin kelompok harus memiliki kemampuan dalam memimpin kelompok dan juga mampu menghidupkan dinamika kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui bahasa konseling untuk mencapai tujuan–tujuan konseling dalam bimbingan kelompok.

Seorang pemimpin kelompok dalam bimbingan kelompok harus memiliki karakteristik seperti mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan

demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberi rasa nyaman, menggembirakan dan membahagiakan serta mencapai tujuan bersama dalam kelompok.

Pemimpin kelompok juga harus memiliki wawasan yang luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan mensinergikan materi bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok. Memiliki kemampuan hubungan antar personal berdasarkan kewibawaan yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan demokratik dan kompromistik ( tidak antagonistik ) dalam mengambil keputusan dan kesimpulan, tanpa memaksakan, dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.

Proses mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok, pemimpin kelompok berperan dalam pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon peserta) yang terdiri dari 8–10 orang, sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok. Pemimpin kelompok juga berperan dalam penstrukturan yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa dan bagaimana layanan bimbingan kelompok dilaksanakan, melakukan pentahapan, penilaian segera (laisseg) hasil layanan bimbingan kelompok, dan tindak lanjut layanan.

## 2) Anggota kelompok

Proses awal terselenggaranya bimbingan kelompok, konselor perlu membentuk sekumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memenuhi persyaratan misalnya besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) homogenitas/heterogenitas anggota kelompok, serta peran anggota kelompok selama proses layanan bimbingan kelompok berlangsung.

Kelompok yang terlalu kecil misalnya 2–3 orang akan mengurangi efektifitas bimbingan kelompok. Kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas, dampak layanan juga terbatas karena hanya diperoleh dari 2–3 orang saja, kondisi seperti ini akan mengurangi makna keuntungan ekonomis bimbingan kelompok. Sebaliknya kelompok yang terlalu besar juga kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara, dan memberikan/menerima “sentuhan” dalam kelompok juga berkurang. Padahal melalui “sentuhan–sentuhan” dengan frekuensi tinggi itulah individu memperoleh manfaat langsung dalam layanan bimbingan kelompok. Sebaiknya jumlah peserta kelompok yang efektif dalam bimbingan kelompok adalah berkisar dari 8–10 anggota saja. Dengan jumlah yang ada, pemimpin kelompok maupun anggota kelompok dapat berperan secara aktif dalam mengembangkan

dinamika kelompok demi tercapainya tujuan konseling dalam bimbingan kelompok yang sudah ditetapkan bersama.

Bimbingan kelompok memerlukan anggota kelompok yang dapat menjadi sumber-sumber yang bervariasi untuk membahas suatu topik atau memecahkan masalah tertentu. Dalam hal ini anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam bimbingan kelompok, sebaliknya anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan.

Peran anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok sangat penting. Dari strategi BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, Bertanggung jawab) masing-masing anggota kelompok beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif, berpikir dan berpendapat, menganalisis, mengkritisi dan berargumentasi, merasa, berempati dan bersikap, berpartisipasi dalam kegiatan bersama, serta bertanggung jawab dalam penerapan peran sebagai anggota kelompok dan pribadi yang mandiri.

#### e. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Terdapat asas-asas dalam bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mengatur jalannya suatu kegiatan bimbingan kelompok. Prayitno dan Amti (2009:114), menjelaskan beberapa asas dalam bimbingan kelompok yakni :

##### 1) Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui

oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya.

2) Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal mula pembentukan kelompok oleh konselor/pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

3) Kegiatan dan keterbukaan

Setiap anggota kelompok secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi dan bervariasi. Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para peserta layanan bimbingan kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini.

4) Kekinian

Setiap anggota kelompok diminta untuk mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkutpautkan dengan kepentingan pembahasan.

5) Kenormatifan

Dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertata krama dalam kegiatan kelompok dan mengemas isi bahasan yang sedang berlangsung di dalam kelompok yang sudah ditentukan oleh konselor atau pemimpin kelompok.

Berdasarkan penjelasan mengenai asas-asas bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asas-asas dalam kegiatan bimbingan kelompok sangat diperlukan seperti asas kerahasiaan, keterbukaan, kegiatan, kesukarelaan dan kenormatifan. Dengan asas-asas bimbingan kelompok tersebut anggota kelompok lebih aktif dan terbuka dalam mengutarakan masalahnya dan pendapatnya terhadap pemecahan masalah, serta akan menumbuhkan sikap saling percaya antar anggota kelompok dalam menjaga rahasia karena didasari atas asas kerahasiaan.

#### f. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2009:44-60), mengemukakan bahwa bimbingan kelompok berlangsung melalui empat tahap yaitu:

##### 1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan dari masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati.

##### 2) Tahap Peralihan

Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Tahap kedua merupakan “Jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Dalam hal ini pemimpin kelompok membawa para anggota meniti jembatan tersebut

dengan selamat. Bila perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah siap melaksanakan tahap bimbingan kelompok selanjutnya.

### 3) Tahap Kegiatan

Tahapan ini merupakan tahapan inti dalam layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan dengan membahas sejumlah permasalahan dari masing-masing anggota kelompok.

### 4) Tahap Pengakhiran

Tahap ini merupakan tahap berakhirnya kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan. Kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan pada tahap ini adalah:

- a) Penyampaian pengakhiran kegiatan oleh pemimpin kelompok
- b) Pengungkapan kesan-kesan dari anggota kelompok
- c) Penyampaian tanggapan-tanggapan dari masing-masing anggota kelompok
- d) Pembahasan kegiatan lanjutan
- e) Penutup

Prayitno (2009:81), mengemukakan bahwa penilaian terhadap bimbingan kelompok lebih bersifat dalam proses, hal ini dapat dilakukan melalui:

- 1) Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung.
- 2) Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas.
- 3) Mengungkapkan kegunaan layanan bagi anggota kelompok, dan perolehan anggota sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
- 4) Mengungkapkan minat dan sikap anggota kelompok tentang kemungkinan kegiatan lanjutan.
- 5) Mengungkapkan tentang kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan layanan.

### 3. Kontrol Diri

#### a. Pengertian Kontrol Diri

Goldfried & Merbaum (Ghufron & Risnawati 2012:22), mengatakan:

Kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun dan membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Calhoun dan Acocella (Ghufron & Risnawati 2012:22)

“Mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik,

psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri”.

Berdasarkan kedua pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan atau kecakapan individu dalam membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku untuk membaca situasi diri dan lingkungannya melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun serta meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

#### b. Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut Block & Block (Ghufron & Risnawati 2012:31), mengemukakan bahwa ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*.

- 1) *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- 2) *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- 3) *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

#### c. Fungsi Kontrol Diri

Gunarsa (2009:255-256), menyatakan bahwa pengendalian atau kontrol diri memiliki beberapa fungsi, yaitu:

1) Membatasi perhatian individu kepada orang lain.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.

2) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain agar dapat terekomodasi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.

3) Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif.

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negatif) yang tidak sesuai dengan norma sosial. Tingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial tersebut

meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, ketergantungan pada alkohol, rokok, serta ketergantungan untuk bermain judi.

- 4) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Pemenuhan kebutuhan hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertindak laku. Pada saat individu bertindak laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, seperti tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan hubungan seks berlebihan berdasarkan nafsu semata-mata, atau tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.

#### d. Ciri-ciri Kontrol Diri

Tri dan Hudania (2003:61), menyatakan bahwa beberapa ciri orang yang memiliki kontrol diri sebagai berikut:

- 1) Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi.

- 2) Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih diterima oleh masyarakat.
- 3) Kemampuan untuk mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif
- 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- 5) Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Siswa yang rendah kemampuan mengontrol diri cenderung akan reaktif dan terus reaktif (terbawah dalam situasi yang sulit). Sedangkan orang yang tinggi kemampuan mengontrol diri akan cenderung proaktif (punya kesadaran untuk memilih yang aktif).

#### e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Ghufron dan Risnawati (2012:32), menyatakan bahwa secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri atau *self control* adalah:

##### 1) Faktor Internal

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

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya lingkungan keluarga terutama orang tua sangat menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan oleh anak maka, bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, setiap konsisten ini akan tereliminasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

### f. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati 2012:29),

#### 1) Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan suatu respons yang secara langsung dapat mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

#### 2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif 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. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

#### 3) Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

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

## B. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan bagi peneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari (2016) dengan judul “Efektivitas *Restrukturisasi Kognitif* dalam Menangani Stres Akademik Siswa Kelas VII SMPN 1 Lembang”. Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan jenis penelitian kuantitatif. Alat pengumpulan data yang digunakan ialah angket dan teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, sementara itu subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII SMPN 1 Lembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres akademik yang memiliki persepsi yang maladaptif terhadap tuntutan akademik dapat ditangani dengan teknik *restrukturisasi kognitif*.

Sehubungan dengan penelitian di atas maka, persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah pada variabel bebasnya yaitu teknik *restrukturisasi kognitif*, subjek penelitian berada pada tingkatan SMP, jenis penelitian kuantitatif, alat pengumpul data berupa angket, dan teknik analisis data yang merujuk pada analisis deskriptif kuantitatif. Sedangkan hal yang membedakan penelitian ini dari penelitian terdahulu yakni pada variabel terikat. Variabel terikat penelitian terdahulu tentang stres akademik siswa, sedangkan pada penelitian ini tentang kontrol diri siswa.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nikmaturohma (2015) dengan judul “Penerapan Teknik *Restrukturisasi Kognitif* untuk Meningkatkan *Internal Locus of Control* Siswa” kelas XI SMA Negeri 1 Kedunggalar.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan tipe eksperimen semu. Alat pengumpul data yang digunakan ialah angket dan teknik analisis data yang merujuk pada analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *Restrukturisasi Kognitif* dapat meningkatkan *internal locus of control* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedunggalar.

Persamaan penelitian ini dan penelitian terdahulu yaitu, sama-sama menggunakan variabel bebas teknik *restrukturisasi kognitif*, teknik analisis data yang sama-sama merujuk pada teknik analisis data deskriptif kuantitatif dan alat pengumpul data yang sama-sama menggunakan angket. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel terikat, penelitian terdahulu menggunakan *Internal Locus of Control* sedangkan pada penelitian ini menggunakan kontrol diri. Perbedaan berikutnya terletak pada subjek penelitian, penelitian terdahulu menggunakan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedunggalar sedangkan pada penelitian ini menggunakan siswa kelas VIII<sup>F</sup> SMP Negeri 1 Kupang. Perbedaan berikutnya terletak pada jenis penelitian, penelitian terdahulu menggunakan jenis *experiment semu* sedangkan pada penelitian ini menggunakan jenis *pra-experimen*.

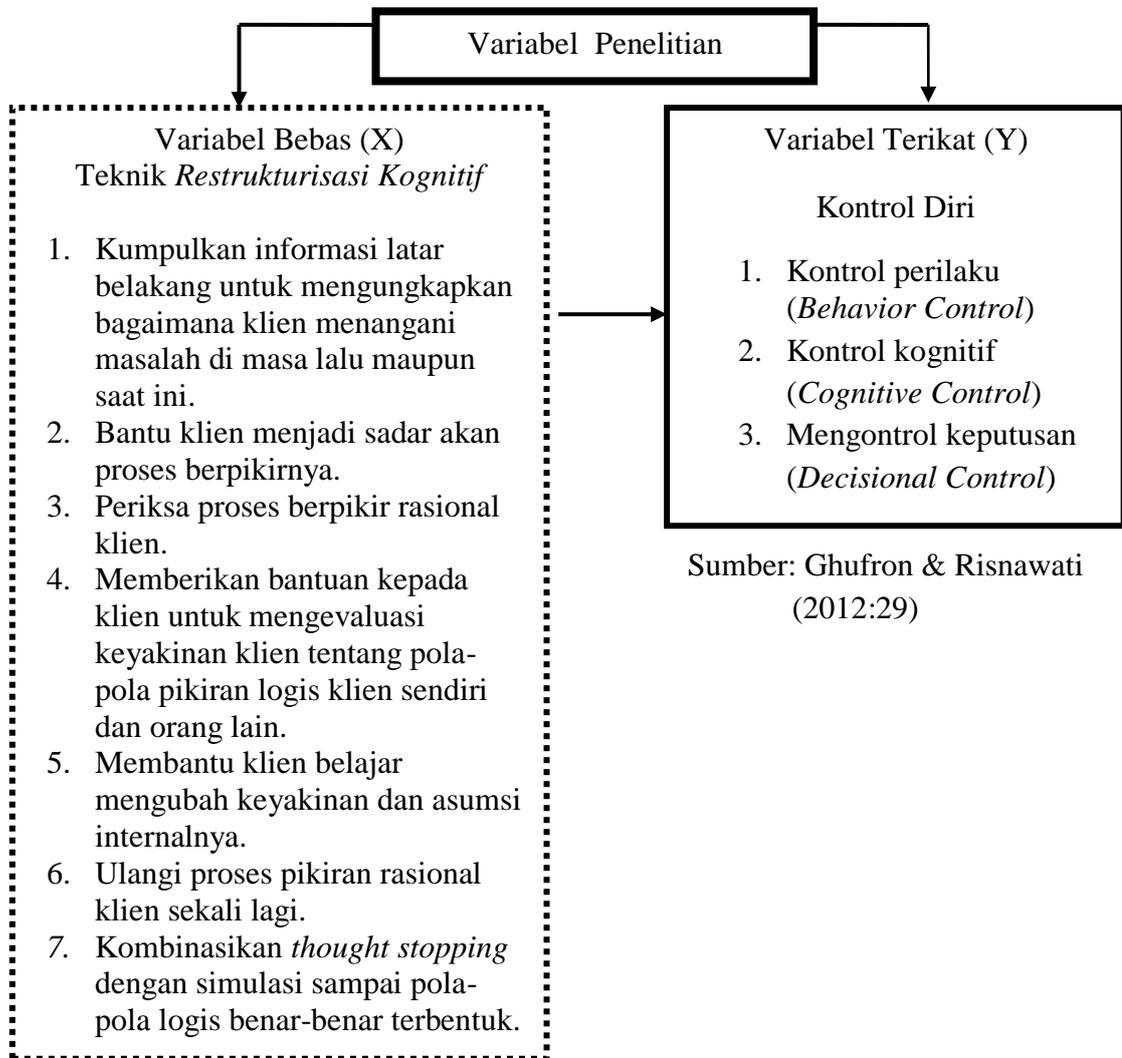
### C. Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (2010:90), “Kerangka konseptual merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting”.

Kerangka konseptual yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antara variabel yang akan diteliti. Jadi, secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dan landasan teori yang telah dikemukakan, maka dapat disusun kerangka konseptual penelitian, sebagaimana dapat dilihat pada bagan 2.1:

Bagan 2.1: Kerangka Konseptual



Sumber: Ghufron & Risnawati (2012:29)

Sumber : Doyle (Erford, 2016:255)

Keterangan bagan :

 : Variabel X

 : Sub Variabel X

 : Variabel Y

 : Sub Variabel Y

 : Garis yang menunjukkan keefektifan penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri siswa.

## D. Anggapan Dasar dan Hipotesis Penelitian

### 1. Anggapan Dasar

Arikunto (2013:107), menyatakan bahwa anggapan dasar atau asumsi adalah suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti dan harus dirumuskan secara jelas. Anggapan dasar penelitian mengenai efektivitas penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri siswa sebagai berikut:

Individu dengan kontrol diri yang lemah memiliki kecenderungan untuk berperilaku impulsif, senang berperilaku beresiko, berwawasan sempit, tidak memikirkan sebab akibat sebelum bertindak, sehingga mudah berperilaku menyimpang. Hal ini disebabkan karena proses berpikir siswa yang negatif atau salah. Apabila struktur berpikir yang dimiliki oleh siswa positif atau benar maka kontrol diri yang dimiliki siswa semakin kuat. Oleh karena itu, proses berpikir siswa harus diubah ke arah yang positif atau benar dengan menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan bimbingan kelompok.

### 2. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2012:110), “Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai mendapat bukti-bukti kebenaran dari data yang terkumpul”.

Arikunto (2013:112), menyatakan bahwa berdasarkan isi dan rumusannya yang bermacam-macam, hipotesis dapat dibedakan atas dua jenis yaitu:

1. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Hipotesis nol sering juga disebut hipotesis statistik. Hipotesis Nol menyatakan bahwa variabel bebas (X) tidak mempunyai pengaruh terhadap variabel terikat (Y).

2. Hipotesis Kerja ( $H_a$ )

Hipotesis kerja menyatakan variabel bebas (X) mempunyai pengaruh terhadap variabel terikat (Y).

Berdasarkan pendapat di atas maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui bimbingan kelompok tidak efektif meningkatkan kontrol diri siswa kelas VIII<sup>F</sup> SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020.
2. Hipotesis Kerja ( $H_a$ ): Penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui bimbingan kelompok efektif meningkatkan kontrol diri siswa kelas VIII<sup>F</sup> SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020.