ARTIKEL

PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU TERHADAP KONTROL DIRI SISWA KELAS XI IPS SMA NEGERI 5 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2018 / 2019

Oleh:

YENI NUR LAILI

NPM : 14.1.01.01.0039

Dibimbing oleh :

1. **Dra. Khususiyah, M.Pd.**
2. **Risaniatin Ningsih, S.Pd, M.Psi.**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Yeni Nur Laili
NPM	: 14.1.01.01.0039
Telepun/HP	: 081259905139
Alamat Surel (Email)	: yenie.laily@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas XI IPS SMA NEGERI 5 KEDIRI Tahun Pelajaran 2018 / 2019
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Kampus I Jln. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 15 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II a/n	Penulis,
Dra. Khususiyah, M.Pd. NIDN. 0717115901	Risaniatin Ningsih, S.Pd, M.Psi. NIDN. 0720018601	Yeni Nur Laili NPM: 14.1.01.01.0039

PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU TERHADAP KONTROL DIRI SISWA KELAS XI IPS SMA NEGERI 5 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2018 / 2019

YENI NUR LAILI
NPM: 14.1.01.01.0039
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Program Studi Bimbingan dan Konseling
Email : yenie.laily@gmail.com
Dra. Khususiyah, M.Pd.[1] dan Risaniatin Ningsih, S.Pd, M.Psi.[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan hasil pengamatan dan pengalaman peneliti selama melakukan masa Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMAN 5 Kediri bahwa mayoritas siswa kelas XI SMAN 5 Kediri memiliki kontrol diri yang tergolong rendah. Hal tersebut tercermin dari banyaknya siswa yang kurang disiplin dalam mentaati peraturan sekolah, kurangnya etika dan moral dalam pergaulan serta kurang memiliki rasa hormat terhadap guru. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, adakah pengaruh konseling kognitif perilaku terhadap kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 5 Kediri tahun pelajaran 2018/2019?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kognitif perilaku terhadap kontrol diri siswa kelas XI IPS. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Desain.* Desain ini menggunakan pengukuran dua kali yaitu mengukur kontrol diri siswa sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan mengukur kontrol diri siswa sesudah diberi perlakuan (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPS SMA Negeri 5 Kediri yang berjumlah 158 siswa. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling.* Sampel dalam penelitian ini sebanyak enam siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik yaitu uji *paired-sample t test* dengan hasil perhitungan nilai sig. (2-*tailed*) sebesar 0,000 (< 0,050), hasil t_{hitung} sebesar 9,456 dan t_{tabel} sebesar 2,571 pada taraf signifikansi 5 % dengan menggunakan bantuan program *SPSS 22 for Windows.* Kesimpulan hasil penelitan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling kognitif perilaku terhadap kontrol diri siswa kelas XI IPS SMAN 5 Kediri. Berdasarkan hasil penelitian ini bagi guru BK diharapkan dapat memberikan layanan konseling kognitif perilaku sebagai upaya dalam mengatasi permasalahan siswa untuk meningkatkan kontrol diri siswa disekolah, dan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam masalah ini terutama yang belum terungkap dalam penelitian ini dengan harapan mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

KATA KUNCI : konseling kognitif perilaku, kontrol diri.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan, siswa dapat meningkatkan kualitas hidupnya serta dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Pentingnya pendidikan sebagai proses belajar dan pembelajaran bagi siswa supaya memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, membentuk kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta mengembangkan keterampilan yang dimilikinya untuk mencapai masa depan yang lebih baik. Namun, sering kali dalam upaya tersebut, terdapat permasalahan yang dialami oleh siswa karena usia mereka masih menginjak usia remaja. Masa remaja adalah masa mencari jati diri.

Remaja pada umumnya mengalami bahwa pencarian jati diri itu suatu masalah utama karena adanya perubahan-perubahan sosial, fisiologi dan psikologis di dalam diri mereka maupun di tengah masyarakat tempat mereka hidup. Perlu adanya kontrol diri untuk mengontrol atau mengelola perilaku yang ingin ditampilkan remaja. Perubahan yang ada di lingkungan serta berbagai peristiwa atau situasi sosial akan berdampak buruk kepada diri remaja jika mereka tidak memiliki kontrol diri yang baik. Individu yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik akan merespon berbagai macam peristiwa atau situasi dengan mempertimbangkannya terlebih dahulu sehingga perilaku yang ditampilkan bukan merupakan perilaku menyimpang yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Sedangkan individu yang memiliki kontrol diri yang rendah hanya akan berperilaku dan bertindak lebih kepada hal-hal yang menyenangkan dirinya sesaat saja tanpa memperdulikan norma yang berlaku di sekitarnya bahkan dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Kontrol diri menurut Calhoun dan Acocella (dalam Muniroh, 2013: 9) adalah:

> Suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi.

Sedangkan Goldfried & Merbaum (dalam Mukhtar dkk, 2016: 4) mendefinisikan *self control* sebagai :

> Suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Kontrol diri menurut Berk adalah suatu kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma social (dalam Yuliandita, 2015). Remaja yang mampu

mengontrol atau mengendalikan dirinya akan dapat membimbing perilaku yang ditampilkan agar tidak melanggar norma yang berlaku di berbagai lingkungannya.

Menurut konsep Averill (dalam Sari, 2017) menyebutkan bahwa kontrol diri dibagi menjadi 3 aspek yaitu kontrol atas tindakannya (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol dalam mengambil keputusan (*decisional control*). Dengan adanya kontrol diri, perilaku remaja secara umum tidak akan mengarah kepada perilaku menyimpang. Menurut Cavanagh dan Justin (dalam Oktarini, 2014) orang yang kurang memadai pengendalian diri telah gagal untuk menguasai dua tugas perkembangan yang penting. Dua tugas yang dimaksudkan adalah individu tidak bisa mengatur dirinya sendiri dan individu mudah dikuasai atau terpengaruh oleh lingkungan.

Beberapa bentuk kurangnya kontrol diri pada siswa kelas XI IPS di SMAN 5 Kediri yaitu banyak siswa yang kurang disiplin dalam mentaati peraturan sekolah seperti membolos, terlambat datang ke sekolah, keluar saat jam pelajaran, siswa kurang memiliki etika dan moral dalam pergaulan seperti berbicara kotor dan tutur bahasa yang kurang sopan santun, serta siswa kurang memiliki rasa hormat terhadap guru. Disamping itu, banyak siswa yang memiliki rasa egois tinggi, berkelahi dengan teman, dan mengolok-ngolok teman. Paparan fenomena tersebut menunjukkan bahwa maraknya perilaku negatif yang dilakukan oleh siswa kelas XI IPS.

Remaja yang mampu mengontrol atau mengendalikan dirinya akan dapat membimbing perilaku yang ditampilkan agar tidak melanggar norma yang berlaku di berbagai lingkungannya. Sesuai dengan penjelasan Hurlock (dalam Mukhtar dkk, 2016) menjelaskan individu yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma maupun nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana ia tinggal, dan mengatur emosinya dihadapan orang lain pada situasi atau tempat yang lebih tepat sehingga dapat mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima oleh lingkungannya. Salah satu upaya untuk meningkatkan terbentuknya kontrol diri pada siswa adalah dengan memberikan konseling menggunakan pendekatan kognitif perilaku atau *Cognitif Behavior Terapy* (CBT) dengan teknik *modifying behavior* dan *self control procedures*.

Aaron T. Beck mendefinisikan konseling kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli, pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dari perilaku yang menyimpang, pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi (dalam Septinisa, 2017: 16). Konseling kogitif perilaku atau *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) memfasilitasi supaya individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Individu dituntut untuk belajar mengubah perilaku, sehingga dapat menenangkan pikiran dan tubuh supaya dapat merasa dirinya lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat untuk kehidupannya (dalam Yahya A.D, 2016). Menurut Damayanti & Nurjannah (2016: 290) tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu:

> Mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi.

Konseling kogintif perilaku merupakan sebuah pendekatan yang komprehensif, karena menggabungkan aspek kognisi, filosofi dan aspek perilaku untuk memahami dan mengatasi masalah-masalah psikologis.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 5 Kediri Tahun Pelajaran 2018 / 2019". Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh konseling kognitif perilaku terhadap kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 5 Kediri Tahun Ajaran 2018 / 2019.

II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, konseling kognitif perilaku berkedudukan sebagai variabel bebas yang menjadi sebab perubahannya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat yaitu kontrol diri yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan menggunakan *one-group pretest-posttest design.* Desain ini menggunakan pengukuran 2 kali yaitu kontrol diri sebelum dan sesudah diberi konseling kognitif perilaku. Populasi dalam penelitian ini adalah 158 siswa. Untuk pengambilan sampel digunakan teknik

purposive sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 4 dengan pertimbangan hasil skor *pretest* kontrol diri rendah dan diperoleh sebanyak 6 subyek.

Statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini adalah statistik parametris dengan ketentuan data harus berdistribusi normal. Analisis data yang digunakan adalah uji *paired-sample t test* dengan derajat kebebasan (df) 5 pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Uji *paired-sample t test* digunakan untuk mengetahui pengaruh konseling kognitif perilaku terhadap kontrol diri siswa. Berikut norma pengujian hipotesisnya :

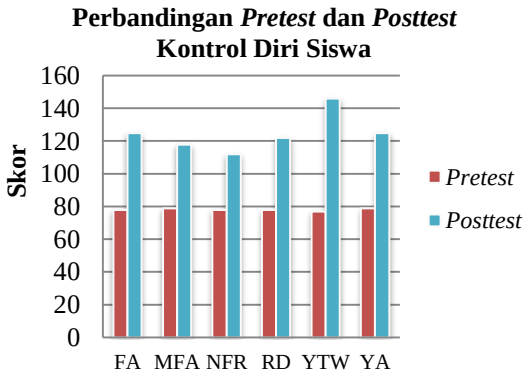
a. Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau nilai sig. < 0,05 maka H_a diterima
b. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau nilai sig. > 0,05 maka H_a ditolak

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil data kontrol diri siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif perilaku dapat dilihat melalui tabel berikut:

No	Nama	*Pretest*		*Posttest*	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	FA	78	Rendah	125	Tinggi
2	MFA	79	Rendah	118	Sedang
3	NFR	78	Rendah	112	Sedang
4	RD	78	Rendah	122	Tinggi
5	YTW	77	Rendah	146	Tinggi
6	YA	79	Rendah	125	Tinggi

Berdasarkan hasil data kontrol diri sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif perilaku diatas, dapat dibuat grafik seperti dibawah ini :



Berdasarkan gambar diatas dapat dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kontrol diri siswa setelah diberikan konseling kognitif perilaku meningkat dibandingkan sebelum diberikan konseling kognitif perilaku. Berdasarkan data tersebut, peneliti melakukan uji *paired-sample t test* menggunakan bantuan *SPSS 22 for Windows*. Berikut hasilnya :

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Posttest - Pretest	46,500	12,046	4,918	33,859	59,141	9,456	5	,000

Dari hasil uji *paired sample t test* diatas menunjukkan bahwa nilai sig. (2-*tailed*) sebesar 0,000 (< 0,050) dan hasil t_{hitung} sebesar 9,456, dengan derajat kebebasan (df) 5 maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,571. Dengan demikian, t_{hitung} >

t_{tabel} maka H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kognitif perilaku terhadap kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 5 Kediri Tahun Pelajaran 2018 /2019.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari perbandingan antara *pretest* dan *posttest*, menunjukkan bahwa kontrol diri siswa sebanyak 6 siswa sebelum diberikan konseling kognitif perilaku memiliki kategori rendah dan kontrol diri siswa setelah diberikan konseling kognitif perilaku mengalami peningkatan dengan kategori sedang sebanyak 2 siswa dan tinggi sebanyak 4 siswa. Siswa mampu mengontrol perilakunya lebih baik lagi, siswa mampu memilih tindakan dan mengambil keputusan secara lebih baik, dan juga mampu menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif bagi dirinya. Hal ini dapat menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku mampu membantu siswa mengentaskan diri dari masalahnya dan dapat meningkatkan kontrol diri siswa.

Dari hasil penelitian yang dilakukan secara berturut-turut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kontrol diri siswa. Sehingga ada pengaruh konseling kognitif perilaku terhadap kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 5 Kediri Tahun Pelajaran 2018 / 2019. Dari hasil penelitian tersebut, dapat digunakan sebagai referensi dan masukan untuk meningkatkan maupun menangani permasalahan terkait kemampuan kontrol diri siswa.

V. DAFTAR PUSTAKA

Damayanti, R. & Puti A.N. 2016. *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung.* Jurnal Bimbingan dan Konseling. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. IAIN Raden Intan Lampung. (Online), tersedia: http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/5670 , diunduh 13 Juli 2018.

Mukhtar, dkk. 2016. *Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa*. Jurnal Psikopedagogia. Universitas Ahmad Dahlan Surabaya. (Online), tersedia: http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA/article/view/4473/2606 , diunduh 13 Juli 2018.

Muniroh, N.L. 2013. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Perilaku Disiplin Pada Santri Di Pondok Pesantren*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. (Online), tersedia: http://digilib.uin-suka.ac.id/11691/ , diunduh 13 Juli 2018.

Oktarini, I. 2014. *Efektivitas Teknik Modeling Untuk Peningkatan Pengendalian Diri Siswa*. Tesis. Sekolah Pascasarjana. Universitas Pendidikan Indonesia. (Online), tersedia: https://id.123dok.com/document/zpn62o7y-efektivitas-teknik-modeling-untuk-peningkatan-pengendalian-diri-siswa-penelitian-kuasi-eksperimen-pada-siswa-kelas-viii-smpn-2-batusangkar-tahun-ajaran-2014-2015.html , diunduh 14 Juli 2018.

Sari, S.P. 2017. *Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa.* Jurnal Fokus Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Palembang. (Online), tersedia: http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/view/386/214, diunduh 13 Juli 2018.

Septinisa. 2017. *Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung. (Online), tersedia: http://repository.radenintan.ac.id/579/1/SKRIPSI_LENGKAP_SEPTIANISA.pdf , diunduh 13 Juli 2018.

Yahya A.D, Megalia. 2016. *Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.* Jurnal Bimbingan dan Konseling. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. IAIN Raden Intan Lampung. (Online), tersedia: http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/561 , diunduh 13 Juli 2018.

Yuliandita, S. 2015. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self-Control Siswa Kelas IX Di SMP N 1 Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2015/2016.* Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. (Online), tersedia: http://lib.unnes.ac.id/21159/1/1301411001-s.pdf, diunduh 13 Juli 2018.