

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF CONTROL* PESERTA DIDIK SMK
NEGERI 1 PANGKALPINANG**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh:

TRY YENSI FARWATI

2015007

Fakultas: Tarbiyah

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Kepada:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2024



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/10/2024

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Try Yensi Farwati
NIM : 2015007
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Peserta Didik SMK N 1 Pangkalpinang.

Hasil cek plagiasi sebesar 18%, dan di inyataka sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 07 Oktober 2024
Ka.Program Studi BKPI

Dr. Nikmatijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Try Yensi Farwati
Nim : 2015007
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMK Negeri 1 Pangkalpinang” ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 01 Oktober 2024

Yang menyatakan



Try Yensi Farwati

NIM. 2015007



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan. Raya Petaling Km. 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung, 33173
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id, Website: iainsasabel.ac.id.

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Saudari Try Yensi Farwati

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Try Yensi Farwati
N I M : 2015007
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMK Negeri 1 Pangkalpinang

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Dr. Nikmarjial, M.Pd
NIP. 19861282018011001

Bangka, 02 Oktober 2024
Pembimbing II

Komariah, S.Psi., M.Pd
NIP. 199105212020122026



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan. Raya Petaling Km. 13, Desa Petaling, Kec. Mendu Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung, 33173
E-mail: humania@iamsabbel.ac.id, Website: iamsabbel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Saudari Try Yensi Farwati

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku penguji berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Try Yensi Farwati
N I M : 2015007
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMK Negeri 1 Pangkalpinang

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Konsultan I

Dr. Subri, M.S.I.
NIP. 197403022006041001

Bangka, 11 November 2024

Konsultan II

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIP. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasabel.ac.id, Website: www.iainsasabel.ac.id

BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 333.B9/FT/PP.00.9/11/2024

Skripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMK Negeri 1 Pangkalpinang

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Try Yensi Farwati

NIM : 2015007

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 31 Oktober 2024 dengan nilai A (90.15), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Penguji I,

Dr. Subri, M.S.I
NIP. 19740302 200604 1 001

Ketua Panitia

Dr. Febrino, M.A
NIP. 19890201 201503 1 004

Pembimbing II,

Komariah, S.Psi, M.Pd
NIP. 19910521 202012 2 026

Penguji II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036



Dr. Hj. Solcha, M.A
NIP. 19750527 200501 2 008

HALAMAN MOTTO

“Aku menjamin dengan sebuah istana di bagian tepi surga bagi orang yang meninggalkan debat, meski dia berada dipihak yang benar. Sebuah istana di bagian tengah surga bagi orang yang meninggalkan dusta, meski dia sedang bercanda. Dan istana di bagian atas bagi seseorang yang memperbaiki akhlaknya.”

HR. Abu Daud

“Mendidik pikiran tanpa mendidik hati adalah bukan pendidikan sama sekali.”

Aristoteles

“Jangan ragu untuk mengambil tindakan, keraguan akan menjadi bayangan yang menghantuimu.”

Najwa Shihab

“Masa depan adalah milik mereka yang percaya dengan impiannya dan jangan biarkan impianmu dijajah oleh pendapat orang lain.”

Try Yensi Farwati

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim, segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan untuk orang-orang hebat yang selalu menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini. Saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang – orang yang sangat berarti di kehidupan saya:

Kedua orang tua terkasih dan tersayang,

Sebagai tanda bukti hormat dan rasa terima kasih kepada mereka yang selalu berjuang untuk kehidupan saya yang tak hentinya memberikan doa, dukungan, kasih sayang dengan penuh cinta. Mereka memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun mereka mampu mendidik dan membawa saya hingga saya mampu menyelesaikan perkuliahan hingga sarjana. Terima kasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasihat serta kasih sayang yang tidak pernah henti sampai saat ini.

Saudara kandung, saudara ipar dan keponakan tercinta,

Sebagai tanda kasih, saya persembahkan karya kecil ini kepada mereka yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga saya bisa berada di titik ini. Terima kasih telah memberikan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Seseorang yang tak kalah penting kehadirannya,

Terima kasih telah bersedia menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Senantiasa mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah hingga memberi semangat untuk pantang menyerah.

Almamater : kampus perjuangan,

Terima kasih telah menjadi ruang perubahan dalam kehidupan ini, yang merupakan bagian untuk mewujudkan impian yang dititipkan oleh orang tua saya.

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF
CONTROL* PESERTA DIDIK SMK NEGERI 1 PANGKALPINANG**

Try Yensi Farwati (2015007)

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

ABSTRACT

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu banyaknya peserta didik yang masih kurang dalam mengontrol dirinya di lingkungan sekolah seperti adanya peserta didik yang tidak bisa mengontrol perkataan maupun perbuatan sehingga terjadi kejadian yang tidak diinginkan. Selain itu, faktor dari lingkungan sekitar juga menjadi salah satu penyebab rendah atau tingginya *self control* yang dimiliki oleh setiap individu. Seseorang dengan *self control* yang tinggi, ketika dihadapkan dengan suatu lingkungan baru akan lebih cepat memahami dan menjalankan apa yang menjadi tanggung jawabnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan *self control* peserta didik SMK Negeri 1 Pangkalpinang.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, adapun sampelnya yaitu 10 peserta didik dari kelas XII Bisnis Digital yang masuk dalam kategori rendahnya *self control*. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner *self control* dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t test*.

Adapun hasil dalam penelitian ini yaitu efektif di dukung oleh data hasil uji hipotesis dengan *paired sample t test* yang menunjukkan hasil bahwa $T_{\text{tabel}} < T_{\text{hitung}}$ yaitu $2,262 < 9,950$ dan bersignifikan $0,000 < 0,005$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat keefektifan yang signifikan dalam layanan konseling kelompok melalui teknik *self management* untuk meningkatkan *self control* peserta didik.

Kata kunci : *Layanan Konseling Kelompok, Self Management, Self Control.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, sang penguasa segala, karena dengan Rahmat dan Hidayah-Nya skripsi ini bisa diselesaikan. Demikian pula shalawat dan salam teruntuk junjungan besar Nabi Muhammad Saw, beserta para sahabatnya yang telah membuka tabir jahiliyah sehingga terbentang jalan kebenaran yang terang sebagai jalan keselamatan bagi umat manusia, semoga Nur yang terpancarkan tidak redup diterpa perkembangan zaman.

Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan *self control* peserta didik SMK Negeri 1 Pangkalpinang. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta para jajarannya.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta para staf.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang juga selaku Dosen Pembimbing 1. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala kritik, saran dan bimbingan yang diberikan selama masa penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd, selaku Penasehat Akademik dan juga selaku Dosen Pembimbing 2. Terimakasih atas segala masukan, arahan dan bimbingan yang diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan hingga dalam proses penulisan skripsi.
5. Bapak Dr. Subri, M.S.I, selaku konsultan I yang telah mengarahkan saya sehingga hasil penelitian saya dapat menjadi lebih baik.
6. Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd, selaku konsultan II yang selalu mengarahkan dengan teliti sehingga saya dapat menyempurnakan hasil dari penelitian saya dan menjadi lebih baik.
7. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah mengajarkan arti perjuangan, khususnya Dosen Fakultas Tarbiyah.
8. Bapak Johan, M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Pangkalpinang beserta para staf.
9. Ibu Lia Rizqi Pratiwi, M.Pd, selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 1 Pangkalpinang.
10. Seluruh Peserta Didik SMK Negeri 1 Pangkalpinang serta semua pihak yang terlibat dalam penelitian.
11. Kedua orang tua, Bapak Jafar dan Ibu Gunawati. Penulis menyadari bahwa tiada kata yang mampu sepenuhnya menggambarkan rasa syukur ini. Namun, dengan penuh cinta dan ketulusan, izinkan penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kalian. Telah berjuang bersama penulis, mengorbankan banyak waktu, tenaga dan upaya untuk mendukung peneliti meraih impian yang membanggakan ini.

12. Semua saudara kandung maupun ipar ku, Kakak Eka Gustiana Dewi, Abang Dwi Kurniawan, Abang M. Riyadi dan Ayuk Della Oktavelanti. Terima kasih sudah memberikan *support* dan bantuan kepada penulis baik material maupun non-material.
13. Para keponakan tersayang, Keandra Diallo El Azzam, Gibran Diallo Al Kahfi, dan Deandra Alfarezel Umair. Terima kasih selalu menghibur dengan segala tingkah lucunya disaat penulis sedang merasa sedih.
14. Pemilik NIM 2033005, terima kasih telah membersamai penulis dalam segala hal, yang memberikan semangat, dukungan dan kontribusinya selama proses penyusunan skripsi ini.
15. Sahabat seperjuangan penulis sejak tahun 2017, Deswari Ayu Putri, Reina Delvira, Auryn Marshadiva dan Amanda Putri. Terima kasih karena selalu memberikan bantuan, penguatan dan energi yang positif terutama selama proses penyusunan skripsi.
16. Teman angkatan seperjuangan di bangku perkuliahan, khususnya Ayu Andira dan Nurul Wasilah. Terima kasih telah bersedia memberikan bantuan, dukungan, dan selalu menghibur penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
17. Kepada *coffee shop* andalan yang menjadi tempat pelarian ketika sedang jenuh. Kinikawa *Coffee* yang telah menyediakan tempat yang nyaman untuk penulis *recharge energy* selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih juga sudah menjadi *mood booster* untuk penulis dalam menempuh pendidikan selama ini.
18. *Last but not least*, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih

karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan, ya.

Terimakasih kepada semua pihak – pihak yang sudah memberi bantuannya, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan. Penulis berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua orang. *Aamiin*.

Bangka, 02 Oktober 2024
Penulis

Try Yensi Farwati
NIM. 2015007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	ivv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ixx
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xivv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Kegunaan Penelitian.....	13
E. Telaah Pustaka/Penelitian yang Relevan	14
F. Rancangan Sistematika Pembahasan	18
BAB II LANDASAN TEORI.....	20
A. <i>Self Control</i> (Kontrol Diri).....	20
B. Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	31

C. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Control</i> Peserta Didik (Kerangka Berpikir)	46
D. Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	49
B. Variabel Penelitian	51
C. Prosedur Eksperimen	51
D. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	52
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	53
F. Populasi dan Sampel	55
G. Teknik Pengumpulan Data.....	58
H. Instrumen Penelitian.....	59
I. Validitas dan Reliabilitas	62
J. Teknik Analisis Data.....	67
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	70
A. Hasil Penelitian	70
B. Pembahasan.....	82
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	90

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Jumlah Populasi Penelitian	53
Tabel III.2 Tabel Skala Likert,.....	59
Tabel III.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Control</i>	60
Tabel III.4 Kategori Nilai <i>Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i> Butir Soal	65
Tabel III.5 Kriteria Nilai <i>Alpha Cronbach</i> (Reliabilitas) Butir Soal	65
Tabel III.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self Control</i> dengan <i>Rasch Model</i>	65
Tabel IV.1 Hasil <i>Pretest Self Control</i> Peserta Didik	70
Tabel IV.2 Rumus, Keterangan, Kriteria Acuan Interval Tiga Kategorisasi Data ..	71
Tabel IV.3 Hasil <i>Posttest Self Control</i> Peserta Didik	78
Tabel IV.4 Uji Normalitas	80
Tabel IV.5 <i>Paired Sample t Test</i>	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1. Bagan Hubungan antara Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> dan <i>Self Control</i>	46
Gambar II.2. <i>One Group Pretest</i> dan <i>Posttest Design</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas	93
Lampiran 2. Hasil Uji Reliabilitas	96
Lampiran 3. Tabulasi Data <i>Pretest</i>	97
Lampiran 4. Tabulasi Data <i>Posttest</i>	98
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas	99
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis	100
Lampiran 7. Kuesioner <i>Self Control</i> Uji Validitas	101
Lampiran 8. Kuesioner <i>Self Control Pretest-Posttest</i>	106
Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	110
Lampiran 10. SK Pembimbing	114
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	119
Lampiran 12. Surat Balasan dari Sekolah	120
Lampiran 13. Surat Keterangan dari Sekolah	121
Lampiran 14. Surat Keterangan Bebas Plagiasi	122
Lampiran 15. Kartu Bimbingan Skripsi	123
Lampiran 16. Dokumentasi	127
Lampiran 17. Riwayat Hidup	129