

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Bimbingan Kelompok

###### a. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok yang dilakukan secara *continue* dan sistematis oleh guru pembimbing agar individu atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri. Tujuan dari bimbingan adalah lima fungsi pokok, yaitu: (a) mengenal diri sendiri dan lingkungannya sebagaimana adanya; (b) menerima diri sendiri secara positif dan dinamis; (c) mengambil keputusan; (d) mengarahkan diri sendiri; dan (e) mewujudkan diri mandiri (Sukardi, 2008).

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam proses Bimbingan konseling di sekolah. Bimbingan kelompok bisa dikatakan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor atau pembimbing kepada peserta didik. Bimbingan kelompok dilakukan dengan memasukkan dinamika kelompok dalam membahas hal-hal yang dirasa bermanfaat bagi pengembangan, pencegahan, atau pengentasan masalah setiap individu atau kelompok. Bimbingan kelompok dilakukan untuk membahas masalah-masalah penting yang berkembang di lingkungannya baik lingkungan masyarakat atau di lingkungan sekolah (Purwito, 2016).

Sukardi dan Kusmawati mengemukakan, bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh beberapa konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Pokok bahasan dalam bimbingan kelompok diperoleh dari pengalaman langsung

narasumber tertentu dan membahas bersama-sama yang berguna untuk menambah pemahaman individu maupun kelompok sebagai pertimbangan pengambilan keputusan. Pendapat lain dari Salahudin, menjelaskan bahwasannya dalam pengembangan pribadi, kemampuan bersosial, kegiatan akademik, pengembangan karir, beserta pengambilan keputusan dapat menggunakan bimbingan kelompok sebagai layanan untuk membantu peserta didik dalam mengatasi masalah-masalah diatas. Untuk mencapai tujuan layanan bimbingan kelompok dalam prosesnya memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok agar dinamika kelompok berjalan dengan efektif jumlah anggota tidak boleh terlalu besar. Jumlah ideal untuk melaksanakan bimbingan kelompok berkisar 10 orang dan maksimal 15 orang (Nafiah, 2014).

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno dan Amti (Syahrul, 2015) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok memiliki tujuan umum dan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan pribadi masing-masing anggota melalui suasana dalam layanan bimbingan. Selain itu, bimbingan kelompok juga bertujuan untuk

membantu remaja atau klien yang mengalami masalah melalui prosedur bimbingan kelompok.

Sedangkan tujuan khusus layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno meliputi:

1. Mampu berkomunikasi atau berbicara di depan anggota kelompok.
2. Mampu memunculkan ide, saran, dan juga berani mengeluarkan pendapat, tanggapan, perasaan kepada anggota kelompok.
3. Belajar menghargai apa yang diungkapkan orang lain.
4. Bertanggung jawab atas agumen yang dikeluarkan.
5. Dapat bertenggang rasa.
6. Dapat menjalin keakraban dengan anggota lain
7. Membahas masalah atau topik-topik yang menjadi masalah bersama dan dapat mengambil kesimpulan atas permasalahan tersebut (Syahrul, 2015).

Gadza menyatakan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk mencegah berkembangnya suatu masalah individu atau kelompok, yang meliputi masalah-masalah dalam lingkungan pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran. Dengan bimbingan kelompok diharapkan remaja dapat berbagi informasi yang akurat sehingga membantu mereka dalam mengatasi perilaku bermasalah (Dian Mayasari, 2018).

Jadi tujuan dari bimbingan kelompok adalah sebagai bentuk pengembangan kepribadian peserta didik dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupannya, yang secara tidak langsung berdampak pada kehidupannya.

c. **Komponen Bimbingan Kelompok**

Dalam suatu layanan bimbingan kelompok, komponen-komponen dalam suatu kelompok sangatlah mempengaruhi jalannya suatu layanan, maka dari itu Prayitno (Arifin, 2015) membagi tiga komponen dalam kelompok, yaitu:

1. **Suasana Kelompok**

Suasana kelompok disini berarti hubungan antar anggota yang terlibat dalam kelompok. Suasana ini dibangun dengan memanfaatkan komunikasi berupa informasi, tanggapan, dan reaksi dari anggota kelompok guna kepentingan pengembangan diri individu atau kelompok.

2. **Anggota Kelompok**

Anggota kelompok merupakan unsur penting dalam terbentuknya suatu kelompok. Dalam menunjang layanan bimbingan kelompok, anggota kelompok mempunyai peran-peran penting dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok ini, yaitu:

- a. Membantu membentuk suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok;
- b. Berusaha objektif dalam membantu tercapainya tujuan bersama;
- c. Mencurahkan setulus hati dalam partisipasi kegiatan bimbingan kelompok;
- d. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan mematuhinya;
- e. Senantiasa berperan aktif dalam seluruh kegiatan kelompok;
- f. Mampu berkomunikasi secara baik dan terbuka;

- g. Membantu dan memberi pendapat terhadap masalah anggota lain;
- h. Menyadari pentingnya kegiatan, dan membina kelompok untuk menyelesaikan kegiatan kelompok.

### 3. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok merupakan orang yang mampu menciptakan suasana dalam kelompok. Sehingga anggota kelompok mampu menyesuaikan diri dan mampu memahami aspek-aspek yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok. Prayitno menyebutkan ada beberapa peranan pemimpin kelompok, yaitu:

- a. Memberikan arahan dan bantuan secara langsung terhadap anggota kelompok dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok;
- b. Memperhatikan suasana kelompok dan perkembangan perasaan anggota kelompok secara keseluruhan;
- c. Memberikan tanggapan tentang berbagai hal yang terjadi selama kegiatan berlangsung.
- d. Mampu mengatur jalannya kegiatan kelompok, pemegang aturan, penengah, dan pemberi masukan terhadap suatu masalah (Arifin, 2015).

Dalam layanan bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa komponen terpenting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok meliputi; suasana kelompok, anggota kelompok, dan pemimpin kelompok. Semua komponen diatas harus berjalan sinkron agar kegiatan bimbingan kelompok sesuai dengan apa yang diharapkan.

d. Asas Bimbingan Kelompok

Dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar jalannya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Prayitno menjelaskan “asas yang digunakan dalam melaksanakan bimbingan kelompok, yaitu: asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kegiatan, asas kenormatifan, asas kerahasiaan,” asas-asas yang digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu:

1. Asas keterbukaan, setiap anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu;
2. Asas kesukarelaan, setiap anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok;
3. Asas kegiatan yaitu, partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat pribadi sehingga tercapainya tujuan kegiatan bimbingan kelompok
4. Asas kenormatifan yaitu, semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku atau sesuai kesepakatan bersama;
5. Asas kerahasiaan yaitu, setiap anggota yang hadir harus mampu merahasiakan informasi yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang bersifat privasi atau tidak layak diketahui orang lain (Fepbrina, 2017).

Jadi, dapat disimpulkan dalam pendapatnya Prayitno menyebutkan ada lima asas yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan

layanan bimbingan kelompok yaitu asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kegiatan, asas kenormatifan, dan asas kerahasiaan yang semuanya harus diperhatikan oleh anggota kelompok dan pemimpin kelompok

e. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok tidak akan berjalan secara efektif dan efisien tanpa didukung tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok. Jika setiap tahap dapat dilaksanakan dengan baik, dapat diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok sudah berjalan dengan baik dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

“Kegiatan bimbingan kelompok pada umumnya terdapat empat tahap perkembangan kegiatan kelompok, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran” (Prayitno, 2017).

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan atau tahap pelibatan diri dalam kegiatan kelompok. Pada tahap ini para anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai oleh masing-masing, sebagian, ataupun seluruh anggota.

Peran pemimpin kelompok dalam tahap pembentukan kelompok adalah:

- a. menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai melalui kegiatan kelompok;
- b. mengemukakan tentang diri pemimpin kelompok dan menjelaskan apa yang kira-kira diperlukan untuk terselenggaranya bimbingan kelompok;

- c. menjelaskan asas-asas yang membantu masing-masing anggota untuk mengarahkan peranan diri sendiri terhadap anggota lainnya dan pencapaian tujuan bersama;
- d. Menunjukkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain, seperti ketulusan hati, kehangatan, dan empati.

## 2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan atau tahap transisi dan tahap pembentukan ketahap kegiatan. Dalam kegiatan ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang dilaksanakan. Setelah jelas kegiatannya yang harus dilakukan, maka tidak muncul keragu-raguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat-manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok. Tahap peralihan menurut Prayitno (Prayitno, 2017) merupakan tahap yang bertujuan membebaskan anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya.

Tahap peralihan ini, pemimpin kelompok menawarkan pada anggota kelompok tentang kesipan untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Apabila pemimpin melihat adanya ketidaksiapan anggota atau anggota merasa kurang paham dengan kegiatan yang akan dilaksanakan maka sebelum kegiatan menuju tahap selanjutnya, pembimbing atau praktikan kembali ketahap sebelumnya sampai peserta didik siap untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahapan kegiatan (Prayitno, 2017).

## 3. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap yang sebenarnya dari kelompok. Namun kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung dari dua



tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ini akan berlangsung dengan lancar. Prayitno mengungkapkan tahap kegiatan tahap merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek aspek yang menjadi pengiringnya cukup banyak”. Pada tahap kegiatan ini anggota akan berpartisipasi aktif dalam kelompok, terciptanya suasana mengembangkan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi, berpendapat, menanggapi pendapat, sabar dan tenggang rasa, maupun menyangkut pemecahan masalah yang dikemukakan oleh kelompok (Prayitno, 2017).

Peranan kelompok pada tahapan ini yaitu: memperhatikan dan mendengarkan secara aktif, kusunya memperhatikan hal-hal khusus yang diungkapkan anggota kelompok, memperhatikan hal-hal yang dapat merusak suasana kelompok yang baik, menjadi narasumber yang membuka diri seluas-luasnya, serta menjadi penunjuk jalan untuk membah masalah.

#### 4. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahap terakhir dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini terdapat dua kegiatan, yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (follow-up). Tahap ini merupakan tahap penutup dari seluruh rangkaian kata pertemuan kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tercapainya suatu pemecahan suatu masalah oleh kelompok tersebut. Menurut Prayitno (Prayitno, 2017) peranan peranan pemimpin kelompok pada tahap ini adalah:

- a. Memberikan penilaian berdasarkan pengamatan partiipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung

- b. Memberikan pertanyaan dan mengucapkan trimakasih atas keikutsertaan anggota;
- c. Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut; dan penuh rasa persahabatan dan empati. Kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah:
- d. Mengungkapkan kegunaan layanan bagi anggota, dan perolehan mereka sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
- e. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan hasil-hasil kegiatan;
- f. Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan layanan.

Layanan bimbingan kelompok akan berjalan dengan baik ketika semua tahapan bisa dilakukan secara sistematis dan berurutan. Dalam tahapan bimbingan kelompok seperti dijelaskan diatas bahwasannya tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan atau inti, dan tahap pengakhiran harus diikuti dan dipahami oleh seluruh anggota kelompok. Hal ini agar hubungan antar anggota kelompok bisa terjalin dengan baik.

## **2. Teknik *Homeroom***

### **a. Pengertian *Homeroom***

*Homeroom* merupakan teknik dalam layanan bimbingan kelompok yang menciptakan suasana nyaman seperti layaknya seorang keluarga yang sedang berkumpul dan bebas dalam menyampaikan pendapat. Pengertian tentang *homeroom* dapat dilihat dari pernyataan dari Pietrofesa (Nafiah, 2014: 27) teknik *homeroom* adalah teknik untuk mengadakan pertemuan dengan peserta didik di luar jam-jam pelajaran dalam suasana kekeluargaan, santai, dan dipimpin oleh guru atau konselor. Dalam teknik *homeroom*, yang ditekankan adalah terciptanya

suasana yang penuh kekeluargaan seperti suasana rumah yang menyenangkan. Dengan suasana yang menyenangkan dan akrab, peserta didik merasa nyaman dan diharapkan dapat mengungkapkan masalah-masalah yang tidak dapat dibicarakan dalam kelas pada waktu jam pelajaran bidang studi.

Sedangkan Menurut Salahudin teknik *homeroom* merupakan program kegiatan yang dilakukan dengan tujuan agar guru mengenal murid-muridnya lebih baik sehingga dapat membantunya secara efisien. Kegiatan ini dilakukan di dalam kelas dalam bentuk pertemuan antara guru dan murid di luar jam-jam pelajaran untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu (Ainun Nafiah, 2014).

Kelebihan lain yang terdapat dalam teknik ini adalah bahwa teknik *homeroom* cenderung berfungsi menyesuaikan. Tujuannya adalah disamping untuk mengidentifikasi masalah dapat pula membantu remaja mampu untuk menghadapi dan mengatasi masalahnya. Ditinjau dari pelaksanaan program bimbingan kegiatan *homeroom* mempunyai dua fungsi, yaitu: menyediakan program bimbingan yang sistematis dan merupakan suatu proses penyaringan yang efektif terhadap remaja-remaja yang mempunyai masalah yang lebih mendalam yang perlu dikirim ke konselor (Ghea Gendys Renjana Putri, 2013)

Jadi, menurut beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasannya teknik *homeroom* merupakan sebuah upaya dalam pemberian layanan kepada peserta didik dengan pembentukan suasana seperti keluarga dan menyenangkan. Sehingga diharapkan peserta didik dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dihadapi dengan leluasa dan merasa nyaman.

- b. Ciri-ciri dan tujuan teknik *homeroom* terdapat ciri-ciri dalam teknik *homeroom*, antara lain (Fepbrina, 2017):

1. Bersifat kekeluargaan;
  2. Bersifat terbuka dan bebas;
  3. Menyenangkan; dan berkelompok.
- c. Tujuan dari pelaksanaan teknik *homeroom*
1. menjadikan peserta didik akrab dengan lingkungan;
  2. untuk memahami diri sendiri (mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri) dan memahami orang lain dengan lebih baik;
  3. peserta didik nyaman dengan dirinya sendiri;
  4. untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok;
  5. untuk mengembangkan sikap positif;
  6. untuk menjaga hubungan sehat dengan orang lain;
  7. untuk mengembangkan minat; dan
  8. sadar akan kepentingan sendiri

d. Manfaat Teknik *Homeroom*

Manfaat teknik homeroom menurut Pieterofesa, dkk (Nafiah, 2014) yaitu:

- a. Karena remaja mengikuti homeroom yang dipimpin oleh guru atau konselor tertentu selama satu tahun atau lebih, maka kontinuitas dan kemajuan kegiatan bimbingan dapat direncanakan dengan lebih baik.
- b. Waktu yang lama dalam mengikuti kegiatan homeroom memungkinkan untuk membina kepercayaan dan kohesivitas kelompok, yang merupakan elemen-elemen penting untuk bimbingan kelompok yang efektif.
- c. Bila kegiatan homeroom diorganisasikan sesuai dengan tingkat kelas kelompok sesuai dengan tingkat perkembangan remaja, maka dapat diprogramkan kegiatan-kegiatan bimbingan kelompok yang sesuai dengan tingkat perkembangan remaja.

- d. Apabila struktur kegiatan homeroom dilaksanakan diseluruh sekolah, maka program kegiatan bimbingan yang terkoordinasi dapat dilaksanakan.

Dari uraian diatas tentang manfaat teknik homeroom dapat disimpulkan bahwa dengan dilaksanakan homeroom pada remaja maka kegiatan bimbingan dapat direncanakan lebih baik dan juga layanan bimbingan kelompok dapat diprogramkan sesuai dengan tingkat perkembangan remaja dan akan lebih baik lagi apabila kegiatan homeroom dilaksanakan secara rutin.

### **3. Kontrol diri**

- a. Pengertian Kontrol diri

Menurut Berk, kontrol diri atau pengendalian merupakan kemampuan seseorang untuk menahan keinginan dan dorongan sementara yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma masyarakat atau sosial. Sedangkan menurut Gilliom, kontrol diri adalah kemampuan individu yang terdiri dari tiga aspek, yaitu; (1) kemampuan mengendalikan diri atau menahan tingkah laku yang bersifat merugikan orang lain, (2) kemampuan bekerja sama dan kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku, (3) kemampuan untuk mengungkapkan keinginan atau perasaan kepada orang lain tanpa menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain. Messina & Messina, menyatakan bahwa pengendalian diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi (Gunarsa, 2004).

Dari beberapa pengertian menurut para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur keinginannya agar sesuai dengan lingkungan. Juga kepekaan

situasi diri sendiri untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi kondisi untuk menampilkan diri dalam suatu lingkungan..

b. Fungsi kontrol diri

Kontrol diri memiliki peran besar untuk pembentukan perilaku yang baik dan buruk. Gul dan Pesendofer menyatakan fungsi dari kontrol diri adalah untuk menyelaraskan keinginan pribadi dengan godaan. Kemampuan individu mengendalikan keinginan-keinginan dan menghindari godaan sangat berperan dalam pembentukan perilaku yang baik. Ada kecenderungan dalam diri individu untuk berperilaku semaunya, contohnya kecenderungan anak untuk menentang aturan, seperti membolos, malas belajar, pulang larut malam, minum minuman keras, tawuran dan sebagainya. Godaan tersebut dapat diminimalisir dengan kontrol diri yang baik (Sriyanti, 2012).

Messina & Messina mengemukakan fungsi kontrol diri seseorang, sebagai berikut:

1. Membatasi perhatian individu pada orang lain, individu cenderung memberikan perhatian pada kebutuhan dirinya sendiri, dan tidak hanya berfokus pada kepentingan, kebutuhan orang lain di lingkungannya.
2. Membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya. Dengan adanya kontrol diri seseorang akan memberikan kesempatan orang lain sebagai sumber informasi yang mungkin akan berdampak pada kehidupannya.
3. Membatasi untuk bertingkah laku negatif. Dengan kontrol diri ini individu bisa menahan dorongan untuk bertingkah laku negative.

4. Membantu memenuhi kebutuhan hidup dengan seimbang. Kontrol diri seseorang juga berfungsi untuk memenuhi kebutuhannya dengan takaran yang sesuai

Kontrol diri ini sangat diperlukan agar seseorang tidak terlihat dalam pelanggaran norma-norma yang berlaku baik di lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Dari berbagai kejadian, ada seseorang yang dapat mengendalikan diri secara baik, ada pula orang yang pengendalian dirinya rendah. Setiap perilaku akan memberikan efek tertentu dan seseorang bisa belajar dari semua itu termasuk dari efek yang ditimbulkan dari perilaku yang muncul (Sriyanti, 2012)

Dari beberapa pendapat di atas dapat dikatakan bahwa fungsi kontrol diri pada individu berfungsi sebagai pengatur atau mengarahkan suatu perilaku agar menyesuaikan dengan norma yang berlaku. Kontrol diri juga memiliki fungsi agar kehidupan individu teratur dan seimbang dalam pemenuhan kebutuhannya sehari-hari.

c. Jenis-jenis dan aspek dalam Kontrol diri

Block menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu: *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* adalah control yang berlebihan dan mengakibatkan seseorang banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus. *Under control* adalah kecenderungan seseorang untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang matang, sedangkan *appropriate control* adalah control seseorang untuk mengendalikan impulsunya secara tepat.

Sedangkan aspek-aspek dalam kontrol diri menurut Averill terdapat tiga aspek yaitu:

- a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*), yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak

menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Individu yang mempunyai kontrol diri baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber dari luar untuk mengatasinya.

- b. Kontrol kognitif, yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu peristiwa dengan cara memperhatikan nilai-nilai positif.
- c. Kontrol pengambilan keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Control perilaku dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan (Harahap, 2017)

Dari beberapa jenis kualitas kontrol diri di atas, setiap individu memiliki kemampuan kontrol diri yang berbeda pula. Hal-hal yang mempengaruhi kualitas kontrol diri seseorang antara lain kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol stimulus individu tersebut.



## 4. Remaja

### a. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan suatu periode dalam rentang kehidupan individu. Pada periode ini merupakan masa yang penting bagi individu untuk menentukan perkembangan pada masa dewasanya nanti. Remaja atau (*adolescence*) berasal dari Bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh” menjadi dewasa”. Jika dilihat lebih luas akan mencakup perkembangan fisik, kematangan mental, dan sosial emosional. Lebih mendalam lagi menurut Stanley, perubahan pada masa remaja ini akan menimbulkan banyak kebingungan ataupun konflik dengan lingkungannya. Hal ini wajar terjadi karena merupakan proses adaptasi individu terhadap sesuatu yang baru (Jannah, 2016)

Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, hal ini ditandai dengan perubahan secara fisik dan psikologis. Perubahan fisik ini ditandai dengan perubahan bentuk badan mencakup organ-organ seksusal yang mulai berfungsi dengan baik. Sedangkan secara psikologis ditandai dengan berkembangnya intelektualitas, emosi, dan kehidupan sosial (Hurlock, 2004).

Sedangkan menurut Papalia dan Olds masa remaja dimulai dari usia 11 atau 12 tahun sampai 19 atau 20 tahun, pada masa tersebut perubahan besar pada diri individu akan sangat terlihat dan saling berhubungan dengan semua ranah perkembangannya. Lebih rinci lagi Monks membagi rentang usia remaja menjadi tiga yaitu, usia 12-15 tahun yang tergolong sebagai remaja awal, sedangkan usia 15-18 tahun termasuk usia remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun tergolong sebagai dewasa akhir (Putro, 2017).

## **b. Ciri-ciri Remaja**

Rentang kehidupan seorang remaja akan memiliki ciri-ciri tertentu sehingga membedakan dengan periode sebelumnya. Pada masa ini merupakan masa-masa yang sulit dan penuh dengan kejutan bagi remaja itu sendiri atau orang tuanya. Kesulitan itu berasal dari perilaku tertentu atau fenomena yang terjadi pada remaja itu sendiri (Putro, 2017), yaitu;

1. Individu mulai mengungkapkan keinginannya untuk bebas berekspresi dan menuntut haknya. Hal ini tentunya sangat berpotensi menciptakan perselisihan dengan orang-orang disekitar dan bisa menciptakan jarak dengan keluarganya.
2. Lingkungan pertemanan membuat remaja mudah dipengaruhi daripada ketika individu masih kanak-kanak. Individu akan cenderung berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda dan sering bertentangan dengan keluarga. Contohnya dalam hal, cara berpakaian, model rambut, cara berbicara, atau bahkan hobi.
3. Mengalami perubahan fisik yang signifikan, baik pertumbuhan ataupun seksualitasnya. Perkembangan seksual yang mulai muncul bisa sangat menakutkan jika tanpa ada pengawasan dari orang tua.
4. Seorang remaja akan menjadi sangat percaya diri dan bisa juga sangat tidak percaya diri, hal ini bersamaan dengan perkembangan emosinya yang seiring meningkat. Yang juga akan berdampak pada sulit menerima nasihat dan arahan orang lain.

Sidik Jatmika (dalam Putro, 2017) menyebutkan ada beberapa hambatan yang sering dialami seorang remaja yaitu;

1. Kondisi kejiwaan, suatu saat mungkin terlihat pendiam dan mengasingkan diri, tetapi kadang juga sebaliknya. Perilaku-perilaku yang sulit ditebak merupakan suatu hal yang normal pada remaja.
2. Rasa ingin tahu terhadap seksualitas. Rasa ingin tahu dan birahi ini sering memunculkan perilaku-perilaku seksual.
3. Membolos dan sering melanggar peraturan.
4. Perilaku anti sosial, suka mengganggu, berbohong dan berperilaku agresif suka menantang. Penyebab utama dalam hal ini adalah pengaruh teman dan pengawasan yang salah dari orang tua.

Dari beberapa penjelasan di atas, Hurlock membagi beberapa ciri-ciri khusus yang terdapat dari seorang remaja yaitu:

1. Masa Remaja sebagai periode yang penting.  
Pada masa ini perubahan fisik dan psikis pada seorang remaja mengalami perubahan yang sangat cepat. Oleh karena itu perlu pengawasan karena akan berhubungan pada masa berikutnya.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan  
Peralihan disini berarti dari satu tahap ke tahap perkembangan selanjutnya. Artinya, yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Bila beralih dari

masa anak-anak ke masa dewasa, anak harus segala sesuatu yang masih bersifat ke kanak-kanakan, juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk penyesuaian di lingkungannya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan cepat maka perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Ada empat perubahan yang terjadi pada masa remaja. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya tergantung pada perubahan fisik dan psikis. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh lingkungan atau kelompok. Ketiga berubahnya minat, dan pola perilaku. Terakhir, sebagian besar remaja bersikap tidak peduli terhadap setiap perubahan yang terjadi disekitarnya.

4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Identitas ini dicari remaja untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya, mejelaskan apakah dia anak-anak atau sudah dewasa.

5. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin dekat dengan usia dewasa, individu akan meninggalkan pandangan masih anak-anak dan memberi kesan bahwa mereka hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa bahkan menganggap bahwa dirinya sudah pantas dikatakan dewasa.

## **B. Kajian Penelitian**

Ada beberapa penelitian yang dijadikan refrensi peneliti dalam mengembangkan dan mencari sumber informasi lanjutan mengenai kontrol diri

pada remaja, berikut beberapa kajian penelitian yang dapat dijadikan sumber informasi tambahan;

1. Penelitian yang dilakukan oleh Retno Purwasih, dkk yang berjudul *“Hubungan Kompetensi Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa SMK Bengkulu Utara”*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh layanan penguasaan konten terhadap kontrol diri. Dalam penelitian ini kontrol diri memiliki kontribusi dalam perilaku agresif remaja.

Terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu, kontrol diri dijadikan sebagai tolak ukur munculnya suatu perilaku. Sedangkan perbedaannya terletak pada perlakuan variabel kontrol diri. Peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok, sedangkan penelitian yang dilakukan Retno Purwasih, dkk hanya mencari hubungan variabel.

2. Penelitian jurnal yang dilakukan oleh Dewi Retno Suminar yang berjudul *“Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja”*. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan kenakalan remaja. Semakin tinggi tingkat kontrol diri remaja maka semakin rendah kecenderungan perilaku kenakalan remaja.

Terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu, sama sama menggunakan variabel kontrol diri dalam menganalisa perilaku remaja. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Peneliti menggunakan perlakuan untuk meningkatkan tingkat kontrol diri Remaja sedangkan penelitian yang dilakukan Dewi Retno Suminar lebih mencari hubungan antar variabel tanpa melakukan perlakuan.

3. Penelitian jurnal yang dilakukan oleh Ainun Nafiah dan Arri Handayani

“*Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Homeroom Untuk Penurunan Perilaku Agresif Remaja*”. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa tingkat perilaku agresif pada diri remaja sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* tergolong pada kategori tinggi. Setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* tingkat perilaku agresif pada diri remaja tergolong dan berada pada kategori sedang, yang berarti bahwa terjadi penurunan tingkat perilaku agresif remaja menjadi lebih rendah.

Teknik *homeroom* sama-sama digunakan peneliti dalam memberikan perlakuan terhadap variabel lain dan subjek juga sama-sama menggunakan remaja. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel terikat yang mana dalam penelitian ini variabel terikatnya tingkat kontrol diri sedangkan penelitian yang dilakukan Ainun Nafiah dan Arri Handayani menggunakan perilaku agresif.

4. Penelitian berjudul “*Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Homeroom Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Seks Bebas Pada Peserta Didik Kelas XI Di Sma Negeri 12 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*” yang dilakukan oleh Febrina. Dalam penelitian ini bimbingan kelompok teknik *homeroom* efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang seks bebas pada peserta didik. Teknik *homeroom* sama-sama digunakan peneliti dalam layanan ini sehingga memiliki kesamaan dalam variabel bebas. Ada beberapa perbedaan dalam penelitian ini yaitu subjek penelitian, variabel terikat, dan juga rentang usia subjek dimana penelitian yang dilakukan peneliti lebih bervariasi dalam hal usia remaja.

### **C. Kerangka Pikir**

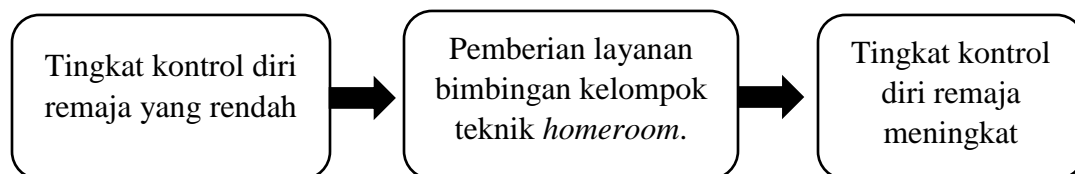
Kerangka pikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Menurut

Sugiyono kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara dua variabel yang di susun dari berbagai teori yang dideskripsikan (Sugiyono, 2018)

Kerangka fikir dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* yaitu suatu kegiatan kelompok yang menciptakan suasana layaknya di rumah sehingga peserta didik dapat leluasa mengutarakan pendapatnya didalam suatu kelompok sehingga mampu meningkatkan kemampuan kontrol diri remaja.

### Gambar 2.1

#### Kerangka Pikir



#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh bimbingan kelompok teknik *homeroom* dalam meningkatkan kontrol diri Remaja di Desa Jabalsari Kec. Sumbergempol Tulungagung.