



**MENINGKATKAN PENGENDALIAN DIRI  
PENERIMA MANFAAT MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK  
DI BALAI REHABILITASI MANDIRI**

**Galih Fajar Fadillah<sup>✉</sup>, Supriyo, Heru Mugiarso**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang,  
Indonesia

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2012  
Disetujui Oktober 2012  
Dipublikasikan April  
2013

*Keywords:*

group guidance service; self control

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan layanan bimbingan kelompok dapat merubah tingkat pengendalian diri. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen dengan desain one group pre-test and post-test design. Populasi penelitian ini adalah penerima manfaat yang tinggal dan memperoleh pendidikan di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang II. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengendalian diri yang memiliki 62 butir. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang meliputi 4 orang yang memiliki pengendalian diri sangat rendah dan rendah dan 2 orang memiliki tingkat pengendalian diri yang tinggi. Perlakuan kepada sampel penelitian berupa layanan bimbingan kelompok sebanyak 8 kali pertemuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah diskripsi persentase dan analisis wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terjadi perubahan tingkat pengendalian diri yang dimiliki oleh penerima manfaat sebelum mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok dan setelah mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan perhitungan persentase terjadi perubahan tingkat pengendalian diri sebelum (50%) dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok (73%). Berdasarkan perhitungan uji wilcoxon hasil perhitungan jumlah jenjang sebesar  $t_{\text{count}} = 55 > t_{\text{table}} = 8$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai upaya untuk merubah tingkat pengendalian diri yang dimiliki oleh penerima manfaat.*

**Abstract**

*The purpose of this research was to prove that group of guidance service could be change the level of selfcontrol. This research including of eksperiment research with one group pre-test and post test design. The population is all the client who live and get education in Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang II. The sampling technique is using purposive sampling. This research used scale of self control that have 62 items. The number of this sample is 10, they are 4 people who have so low and low level of self control. 2 peoples have high level of self control. Treatment in this research was guidance group as many as 8 times by met face to face. Data analysis used percentage diskriptive and Wilcoxon analysis. Result from this research indicate that there are changing level of self control from client before they get guidance group (50%) and after they get it become (73%). Analysis Wilcoxon show that  $t_{\text{count}} = 55 > t_{\text{table}} = 8$ . The result of this research show that group of guidance service can be used as a efforts to changed level of self control from the client who lived at Balai rehabilitasi Mandiri*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung A2 Lantai 2 FIP Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: journalbkunnes@yahoo.com

ISSN 2252-6374

## PENDAHULUAN

Remaja dengan segala problematikanya merupakan hal yang perlu untuk diperhatikan mengingat kelak mereka yang akan meneruskan perjuangan dalam membangun bangsa. Masalah remaja dan perkembangannya merupakan tanggung jawab bersama keluarga, lembaga pendidikan dan masyarakat. Konselor sebagai salah satu profesi yang bergerak dalam bidang pengembangan diri ikut serta dalam membantu remaja untuk mengembangkan diri mereka secara optimal. Ruang lingkup konselor yang semakin meluas memungkinkan mereka untuk bekerja di luar sekolah, salah satunya yakni menjadi konselor rehabilitasi. Gibson (2011) menambahkan konselor sekolah memiliki tanggung jawab kepada peserta didik mereka, sementara konselor rehabilitasi bekerja dengan klien-klien spesifik seperti tuna-rungu, tuna-daksa, tuna-grahita, tuna-netra, tuna-wicara dan lain-lain.

Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang II memiliki tujuan untuk membantu para remaja yang tergolong dalam anak nakal, anak jalanan, anak mantan pecandu narkoba agar mereka memiliki status sosial yang jelas dan diterima oleh masyarakat. Dengan pemberian modal keterampilan dalam kurun waktu tertentu dan jaminan berupa sertifikat dari balai rehabilitasi diharapkan remaja tersebut dapat memiliki pekerjaan. Selama proses pendidikan tersebut merupakan tantangan tersendiri bagi para pekerja sosial, pegawai, dan konselor rehabilitasi untuk merubah perilaku penerima manfaat, sebutan bagi remaja yang tinggal di Balai Rehabilitasi.

Penerima manfaat memiliki pola pikir dan cara berinteraksi yang berbeda dengan anak seusia mereka. Mereka memiliki kecenderungan untuk berbuat sesuka hatinya tanpa peduli akibat dari perbuatan mereka. Hal yang ditakutkan oleh pekerja sosial terkait dengan perilaku penerima manfaat demikian adalah jika perilaku tersebut mempengaruhi penerima manfaat yang lain. Berbagai intervensi telah dilakukan oleh pihak Balai Rehabilitasi diantaranya adalah melakukan kelas bimbingan

meliputi kelas sosial, agama, dan psikologis, bekerja sama dengan Polri, Psikiater dan TNI. Intervensi yang dilakukan oleh pihak Balai tidak sepenuhnya berhasil hal tersebut terbukti ketika dijumpai beberapa botol minuman keras di kawasan Balai. Hal yang sangat disayangkan adalah intervensi yang dilakukan oleh pihak balai rehabilitasi hanya berlaku beberapa saat saja. Dengan kata lain, penerima manfaat akan menunjukkan perubahan perilaku ketika mereka berada di dekat orang-orang yang memiliki kekuatan terutama Polri dan TNI, namun ketika mereka jauh dari kegiatan yang dilakukan oleh Polri dan TNI, penerima manfaat akan kembali pada diri mereka kembali. Perubahan perilaku yang dilakukan oleh penerima manfaat ketika berada di dekat Polri atau TNI tersebut merupakan akibat dari kendali eksternal (*control eksternal*). Kendali eksternal yang telah terinternalisasi dalam diri individu akan membentuk kendali diri pada diri individu. 'Perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal, tindakan mereka sebagian besar dipengaruhi oleh perintah dari orang tua dan lingkungan' vasta dkk dalam Ghufron (2011)

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang menggunakan aktifitas kelompok (dinamika kelompok) untuk membahas suatu topik tertentu. Wibowo (2005) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota kelompok mencapai tujuan-tujuan bersama. Dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai suatu *treatment* untuk merubah pengendalian diri yang dimiliki oleh penerima manfaat, peneliti mengajak anggota kelompok untuk membahas topik-topik yang terkait dengan aspek-aspek dalam pengendalian diri. Aspek-aspek dalam pengendalian diri meliputi kendali perilaku (*behaviour control*), kendali kognitif (*cognitive control*) dan pengambilan keputusan (*decision control*) Averill dalam Ghufron (2011)

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan maka penelitian ini secara umum betujuan untuk mengetahui kondisi pengendalian diri penerima manfaat sebelum dan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok. Sedangkan secara khusus untuk membuktikan apakah terjadi perubahan tingkat pengendalian diri penerima manfaat setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *eksperiment*. Jenis penelitian *eksperiment* yang digunakan yakni *quasi-eksperiment* dengan desain *onegroup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh penerima manfaat yang tinggal dan memperoleh pendidikan di balai rehabilitasi mandiri. Teknik pengambilan sampel (*sampling*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Berdasarkan perhitungan *pretest* dari 28 penerima manfaat, dipilih sampel sebanyak sepuluh orang dengan kriteria, empat anak memiliki tingkat pengendalian diri yang rendah, empat anak memiliki tingkat pengendalian diri yang sedang dan 2 anak memiliki tingkat pengendalian diri yang tinggi.

Pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Skala tersebut memiliki empat alternatif jawaban. Tujuan empat alternatif jawaban tersebut adalah untuk menghindari kecenderungan untuk memilih jawaban di tengah karena dirasa aman dan paling gampang. Arikunto (2006:241) menjelaskan kelemahan dengan 5 alternatif jawaban memiliki kecenderungan untuk memilih alternatif jawaban ditengah karena dirasa aman dan paling gampang.

Validitas instrumen menggunakan validitas isi dengan melihat korelasi butir dengan total. Rumus yang digunakan untuk melihat korelasi tersebut menggunakan rumus *product moment*. Hasil dari perhitungan *tryout*, dari 80 item menghasilkan 62 butir yang valid dan 18 butir tidak valid dengan taraf signifikansi 5 %. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan rumus alpha menghasilkan  $r_{11} >$

$r_{11}=0,92$  dan  $r$  tabel 0,361, sehingga instrumen tersebut reliabel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengendalian diri memberikan peranan penting dalam menjalin interaksi dengan orang lain terutama bagi remaja, tanpa memiliki pengendalian diri individu akan memiliki kecenderungan untuk menggunakan kendali eksternal atau orang lain untuk mengarahkan dirinya. Feldman dan Weinberger dalam Santrock (2003) menambahkan bahwa pengendalian diri memainkan peranan penting dalam kenakalan remaja.

Pengendalian diri menuntut individu untuk mampu mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang mereka kerjakan. Dengan pengendalian diri yang baik individu mampu mengarahkan dirinya kepada tujuan yang lebih jelas dan terarah. Pengendalian diri (*self control*) dapat diartikan sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (Calhoun dan Acocella, 1990). Sebagai suatu proses pengendalian diri memiliki beberapa komponen. Averil dalam Ghufron (2011) mengelompokkan pengendalian diri meliputi tiga komponen yakni; (a) mengontrol perilaku (*behavior control*), (2) kendali kognitif (*control cognitive*) dan (3) mengontrol keputusan (*decision control*).

Dengan memiliki pengendalian diri yang baik, penerima manfaat dapat menunda keinginan atau ajakan dari teman mereka untuk melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat atau cenderung *distruktif* dengan cara lebih mendisiplinkan diri dan memiliki tekad yang kuat untuk menjalankan kegiatan yang telah terjadwalkan bagi dirinya. Dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri dalam penelitian ini memiliki pengertian sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengarahkan dirinya mendekati tujuan yang diharapkan dengan jalan mendisiplinkan diri dan melakukan penundaan terhadap perilaku yang dapat

menghambat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan (*treatment*) yang bertujuan untuk meningkatkan pengendalian diri. Pemberian *treatment* diberikan sebanyak delapan kali pertemuan dengan membahas topik-topik umum yang terkait dengan aspek-aspek pengendalian diri. Menurut Prayitno (2004) "layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih efektif".

Tahapan dalam penelitian ini secara garis besar adalah melakukan *pretest* yang bertujuan untuk menyeleksi subjek penelitian dan mengetahui kondisi awal pengendalian diri yang dimiliki oleh penerima manfaat, setelah terpilih beberapa subjek penelitian langkah selanjutnya adalah memberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok, setelah memberikan

*treatment* berupa layanan bimbingan kelompok langkah selanjutnya melakukan *posttest*. Berdasarkan perhitungan *pretest* menggunakan skala pengendalian diri, kondisi pengendalian diri penerima manfaat yang terpilih sebagai subjek penelitian dalam kriteria rendah (50%). namun setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok pengendalian diri penerima manfaat mengalami perubahan termasuk dalam kriteria tinggi (73%).

Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya dianalisis. Analisis untuk mengetahui perbedaan tingkat pengendalian diri penerima manfaat, menggunakan statistik non parametrik, yakni uji *wilcoxon* dengan menggunakan tabel penolong untuk uji *wilcoxon* karena subjek penelitian hanya 10 orang. Sugiyono (2007) menambahkan bahwa bila sampel pasangan lebih dari 25, maka distribusinya akan mendekati normal sehingga digunakan rumus *z* dalam pengujinya.

**Tabel 1.** Tabel Penolong Untuk Uji Wilcoxon

Kode Responden	Pre-test (X1)	Post-test (X2)	Beda (X2-X1)	Tanda Jenjang		
				Jenjang	+	-
SW	104	157	53	5	5	0
CN	96	163	67	8	8	0
AW	135	193	58	6,5	6,5	0
MT	102	170	68	9	9	0
AN	141	188	47	1,5	1,5	0
MS	100	170	70	10	10	0
ST	157	204	47	1,5	1,5	0
SP	131	181	50	3	3	0
IS	110	168	58	6,5	6,5	0
MZ	156	207	51	4	4	0
Jumlah					55	0

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan analisis uji *Wilcoxon* diperoleh jumlah jenjang sebesar = 55 dan *t* tabel = 8. Jumlah jenjang (55) > *t* tabel (8) dengan demikian maka *H<sub>a</sub>* diterima dan *H<sub>0</sub>* ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengendalian diri yang dimiliki oleh penerima manfaat menunjukkan peningkatan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok. Hasil perhitungan tersebut didukung oleh

perbedaan tingkat pengendalian diri sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan layanan bimbingan kelompok yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Berdasarkan hitungan presentase hasil perbedaan tingkat pengendalian diri masing-masing penerima manfaat sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2.** Perbedaan Tingkat Pengendalian Diri Penerima Manfaat Sebelum dan Setelah Memperoleh Layanan Bimbingan Kelompok

No.	Nama	Pre-test			Post-test			Perbedaan (%)
		$\Sigma$	%	Kriteria	$\Sigma$	%	Kriteria	
1	SW	104	42%	SR	157	63%	T	21%
2	CN	96	39%	SR	163	66%	T	27%
3	AW	135	54%	R	193	78%	T	24%
4	MT	102	41%	SR	170	69%	T	28%
5	AN	141	57%	R	188	76%	T	19%
6	MS	100	40%	SR	170	69%	T	29%
7	ST	157	63%	T	204	82%	ST	19%
8	SP	131	53%	R	181	73%	T	20%
9	IS	110	44%	R	168	68%	T	24%
10	MZ	156	63%	T	207	83%	ST	20%
Rata-rata		50%	R	Rata-rata	73%	T	23	

Secara keseluruhan rata-rata pengendalian diri setiap subjek penelitian mengalami perubahan. Penerima manfaat dengan kode responden CN memiliki persentase pengendalian diri terendah yakni sebesar 39%. Kelemahan kondisi fisik (mata juling) dan kondisi keluarga yang kurang harmonis membuat dirinya sulit untuk beradaptasi dan cenderung untuk mencari perhatian dengan cara-cara yang kurang tepat atau cenderung destruktif. Setelah mengikuti serangkaian kegiatan bimbingan kelompok CN menunjukkan perubahan sikap dalam berinteraksi dengan orang lain. CN menerima kondisi dirinya dan bersikap ramah. Setelah dilakukan pengukuran (*post-test*) CN mengalami peningkatan pengendalian diri sebesar 27%.

Hampir semua anggota kelompok mengalami peningkatan dan perubahan sikap setelah mereka mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, meski demikian terdapat dua anggota kelompok (ST dan MZ) yang tidak mengalami perubahan sikap dan peningkatan pengendalian diri. Hal ini disebabkan karena dua anggota tersebut memiliki latar belakang yang berbeda dari anggota lainnya. ST dan MZ berasal dari keluarga kurang mampu sehingga ST putus sekolah ketika ia kelas 2 SMK, sementara MZ hanya lulusan paket C (setara dengan SMA). Kondisi tersebut yang membuat mereka bersedia

berada dibalai rehabilitasi karena berdasarkan informasi yang mereka peroleh, mereka akan memperoleh pekerjaan dan tempat tinggal jika ia bersedia untuk tinggal dan mengikuti pendidikan di balai rehabilitasi. Sementara anggota kelompok lainnya hanya tamatan SMP namun dari segi usia mereka semua relatif sama.

Selama melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok, peneliti berusaha menciptakan dinamika kelompok agar pembahasan topik dapat memberikan pengaruh terhadap masing-masing anggota kelompok. Peneliti memperhatikan pula, aspek-aspek dalam pengendalian diri untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh bimbingan kelompok terhadap perubahan sikap anggota kelompok dalam mengendalikan diri mereka. Pada aspek kendali perilaku (*behavior control*) anggota kelompok banyak menunjukkan perubahan sikap. Setiap pertemuan, aspek kendali perilaku menunjukkan peningkatan, seperti anggota kelompok bersedia mengutarakan pendapat, menghargai pendapat orang lain, berbicara secara sopan. Aspek kognitif (*cognitive control*) di setiap pertemuan juga mengalami peningkatan. Anggota kelompok mampu memprediksikan akibat atas tindakan yang akan mereka perbuat, anggota kelompok lebih bersabar dalam bertindak, anggota kelompok menggunakan pengetahuan yang mereka miliki untuk

berargumen dan saling memberi informasi. Aspek mengontrol keputusan (*decision control*) yang dimiliki oleh penerima manfaat juga mengalami peningkatan. Penerima manfaat lebih rajin untuk mengikuti pelatihan bengkel kerja, berencana untuk melakukan kegiatan yang ia sukai dan bermanfaat bagi dirinya, bertekad untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya, penerima manfaat memiliki keyakinan dan keberanian dalam mengambil sebuah keputusan bagi dirinya pribadi.

Berdasarkan pada hasil penelitian masing-masing aspek dalam pengendalian diri yang terdiri dari kendali perilaku, kendali kognitif dan kendali dalam mengambil keputusan mengalami perubahan. Pada aspek kendali perilaku kondisi pengendalian diri yang dimiliki oleh penerima manfaat dalam kriteria rendah (47%) setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok kendali perilaku dalam kriteria tinggi (70%). Pada aspek kendali kognitif, sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok kendali kognitif penerima manfaat dalam kriteria rendah (47%) setelah pemberian layanan bimbingan kelompok kondisi pengendalian diri penerima manfaat dalam kriteria tinggi (74%). Sementara pada kendali dalam mengambil keputusan, sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok pada kriteria rendah (47%) setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok kendali dalam mengambil keputusan mengalami perubahan dalam kriteria tinggi (72%). Perubahan terbesar dalam aspek kendali diri terdapat pada aspek kendali kognitif, yakni mengalami peningkatan sebesar 27%, kemudian pada aspek kendali dalam mengambil keputusan sebesar 25 %, dan pada aspek kendali perilaku sebesar 23%)

## SIMPULAN

Gambaran pengendalian diri yang dimiliki oleh subjek penelitian sebelum mereka mengikuti kegiatan bimbingan kelompok termasuk dalam kriteria rendah (50%). Gambaran pengendalian diri setelah diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak delapan kali menunjukkan perubahan. Berdasarkan hasil

perhitungan uji wilcoxon menunjukkan bahwa hasil perhitungan jumlah jenjang sebesar  $55 > t$  tabel = 8, sehingga layanan bimbingan kelompok dapat mengubah pengendalian diri penerima manfaat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada (1) Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons. yang telah menilai dan memberikan masukan dalam penyusunan jurnal ini.(2) Dr. Supriyo, M.Pd, dan Drs. Heru Mugiarso, M.Pd., Kons. sebagai dosen pembimbing yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi dan penyusunan jurnal ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Calhoun, J.F dan Acocella, J.R. 1990. *Psikologi Penyesuaian dan Hubungan Manusia*. New York : McGraw Hill, Inc.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2011. *Teori-teori psikologi*.Yogyakarta: Arr-Ruzz Media
- Gibson, Robert L dan Marianne H. Mitchel. 2011. *Bimbingan dan Konseling*.Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Prayitno.2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok Seri layanan Konseling (L6 dan L7)*.Padang: Universitas Negeri Padang
- Santrock, Jhon W. Alih bahasa oleh Dra. Shinto B. Adelar, M.Sc dan Sherly Saragih, S.Psi. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono.2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.2011. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Wibowo, Eddy Mungin.2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*.Semarang: Unnes Press