

## BAB IV

### PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN

#### A. Paparan Data dan Temuan Penelitian

Pada bab ini akan dijelaskan paparan data, temuan penelitian, dan pembahasan terkait penelitian yang dilakukan peneliti untuk melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, namun sebelumnya peneliti akan mendeskripsikan atau menggambarkan secara umum tentang profil SMPN 8 Pamekasan. Gambaran tersebut akan memberikan penjelasan mengenai situasi peneliti yang akan menjadi wilayah peneliti, oleh karena itu gambaran ini diharapkan akan memberikan pengetahuan kepada pembaca tentang situasi terkini di SMPN 8 Pamekasan.

##### 1. Profil SMPN 8 Pamekasan

###### a. Identitas sekolah

- 1) Nama Sekolah : SMP NEGERI 8 Pamekasan
- 2) NPSN : 20527182
- 3) Alamat Sekolah : Jl. Jalmak 43 A Pamekasan, Jalmak,  
Kec. Pamekasan, Kab.  
Pamekasan Prov. Jawa  
Timur
- 4) E-Mail : [smp08pamekasan@gmail.com](mailto:smp08pamekasan@gmail.com)
- 5) Website : <http://smpn8pamekasan.sch.id>
- 6) Kepala Sekolah : Bapak Abdul Qodimul Azal, M.Pd
- 7) Akreditasi : A

- 8) Status Sekolah : Negeri
- 9) Waktu Belajar : 07.00-12.50

**b. Visi, Misi, dan Tujuan di SMPN 8 Pamekasan**

**1. Visi**

Unggul dalam Kualitas Dibekali Iman, Taqwa dan Membudayakan Lingkungan Bersih serta Dihiasi Seni

**2. Misi**

- a) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga setiap siswa berkembang secara optimal, sesuai dengan potensi yang dimiliki
- b) Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah
- c) Mendorong dan membantu setiap siswa untuk mengenali potensi dirinya, sehingga dapat berkembang secara optimal
- d) Menumbuhkan dan mendorong keunggulan dalam penerapan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni
- e) Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut dan budaya bangsa sehingga terbangun siswa yang kompeten dan berakhlak mulia
- f) Mendorong lulusan yang berkualitas, berprestasi, berakhlak tinggi dan bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa
- g) Melestarikan dan memanfaatkan keanekaragaman hayati di lingkungan sekolah

h) Terwujudnya pengolahan sampah organik dan anorganik di lingkungan sekolah<sup>59</sup>

Adapun temuan hasil penelitian yang diperoleh peneliti selama melakukan penelitian melalui wawancara, observasi, dan juga dokumentasi tentang Urgensi Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kontrol Diri Pada Siswa di SMPN 8 Pamekasan ialah sebagai berikut:

## **2. Bagaimana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kontrol Diri Pada Siswa di Sekolah**

Pelaksanaan bimbingan kelompok mengenai kontrol diri di SMPN 8 Pamekasan merupakan salah satu program penting yang bertujuan membantu siswa mengelola emosi, perilaku, serta reaksi mereka terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Program ini dirancang dengan pendekatan interaktif dan partisipatif, sehingga siswa dapat berkontribusi aktif dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) bertindak sebagai fasilitator yang mendampingi siswa selama proses bimbingan berlangsung. Dalam sesi ini, digunakan berbagai metode, seperti diskusi kelompok, simulasi, bermain peran, serta latihan refleksi untuk membangun pemahaman siswa mengenai kontrol diri.

Kemudian langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti yaitu peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Tentang Kontrol Diri Pada Siswa SMPN 8 Pamekasan. Maka

---

<sup>59</sup> Observasi, 5 Maret 2025

dari itu peneliti kemudian melakukan wawancara terhadap guru BK dan Siswa yang mengikuti bimbingan kelompok.

Pertama peneliti menemui ibu Titik Ainurrahmah selaku guru BK untuk melakukan wawancara mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok tentang kontrol diri pada siswa di SMPN 8 Pamekasan, berikut cuplikannya:

“Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah ini bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri siswa melalui metode seperti diskusi kelompok, permainan peran, dll dengan durasi waktu yang disediakan 1X40 menit dan dilaksanakan 1 minggu 1 kali dengan jumlah anggota biasanya 10 orang. Kegiatan ini dilaksanakan secara berkala dengan fokus pada pengelolaan emosi. Meskipun ada tantangan, seperti rendahnya kesadaran awal siswa dan keterbatasan waktu, bimbingan ini terbukti membantu siswa mengembangkan keterampilan kontrol diri yang lebih baik. Secara keseluruhan, layanan ini dirancang untuk memberi siswa cara efektif dalam menghadapi situasi emosional dan meningkatkan perilaku mereka di sekolah”.<sup>60</sup>

Berdasarkan wawancara dengan guru BK, pelaksanaan bimbingan kelompok di SMPN 8 Pamekasan dijelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok di sekolah ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan kontrol diri mereka. Metode yang digunakan dalam bimbingan ini meliputi diskusi kelompok, permainan peran, serta kegiatan lainnya yang dirancang untuk meningkatkan pengelolaan emosi. Setiap sesi bimbingan kelompok berlangsung selama 40 menit dan diadakan setiap minggu dengan peserta sekitar 10 orang per kelompok. Kegiatan ini dilakukan secara rutin dengan fokus utama pada pengendalian emosi siswa. Meskipun ada beberapa hambatan, seperti kesadaran rendah awal dari siswa dan keterbatasan waktu yang tersedia,

---

<sup>60</sup> Titik Ainurrahmah, Guru BK, *Wawancara Langsung* (6 Maret 2025)

layanan bimbingan kelompok ini terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa. Dengan pendekatan ini, siswa diberi alat untuk mengelola situasi emosional mereka dan memperbaiki perilaku mereka di lingkungan sekolah.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan siswa kelas VIII untuk mendapatkan kedalaman pemahaman mereka tentang pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap kontrol diri siswa SMPN 8 Pamekasan, berikut cuplikannya:

“Menurut saya, pelaksanaan bimbingan kelompok dilaksanakan setiap minggu dengan durasi sesi sekitar 40 menit. Setiap kelompok terdiri dari sekitar 10 siswa, yang memungkinkan kami untuk saling berbagi pengalaman dan belajar bersama. Selama sesi berlangsung, kami sering kali membahas berbagai topik yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, terutama dalam menghadapi situasi yang memicu perasaan negatif. Contohnya, kami belajar cara mengontrol diri ketika merasa marah atau frustrasi, agar tidak bertindak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, dalam setiap sesi, kami juga diberi kesempatan untuk berbicara tentang masalah pribadi yang kami hadapi, dan kemudian mencari solusi bersama dengan bantuan fasilitator atau teman-teman yang ada dalam kelompok. Dengan demikian, bimbingan kelompok ini tidak hanya mengajarkan keterampilan sosial dan emosional, tetapi juga memberikan ruang bagi kami untuk mengembangkan kemampuan mengatur perasaan dan bertindak dengan bijak”.<sup>61</sup>

Dari wawancara dengan siswa tersebut, bisa diketahui bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan setiap minggu dengan durasi 40 menit. Setiap kelompok terdiri dari sekitar 10 siswa, yang memungkinkan mereka untuk saling berbagi dan belajar. Fokus utama dalam bimbingan ini adalah pengelolaan emosi, seperti cara mengontrol

---

<sup>61</sup> Selvi Yunita Putri, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung* (7 Maret 2025)

diri saat marah atau frustrasi, agar tidak merugikan diri sendiri atau orang lain. Siswa juga diberi kesempatan untuk berbicara tentang masalah pribadi mereka dan mencari solusi bersama dengan bantuan fasilitator dan teman sekelompok. Secara keseluruhan, bimbingan kelompok ini membantu siswa mengembangkan keterampilan emosional dan kemampuan mengatur perasaan secara bijaksana.

Kemudian peneliti melanjutkan wawancara dengan siswa yang bernama Iqbal terkait dengan pelaksanaan bimbingan kelompok pada siswa SMPN 8 guna untuk menggali informasi. Berikut peneliti melakukan wawancara dengan siswa tersebut, berikut cuplikannya:

“Kalau menurut saya, bimbingan kelompok di sekolah sangat membantu, terutama bagi siswa yang sering merasa bingung atau mengalami tekanan dalam menghadapi masalah. Kegiatan ini dipandu oleh guru BK dengan suasana yang nyaman dan terbuka, sehingga kami merasa lebih leluasa untuk berbicara dan berdiskusi. Setiap sesi biasanya berlangsung sekitar 40 menit. Kejadiannya diawali dengan ice breaking agar suasana tidak tegang, lalu dilanjutkan dengan diskusi kelompok mengenai topik-topik seperti mengelola emosi, menghadapi konflik, atau membuat keputusan yang tepat. Kami juga sering diberi studi kasus untuk dibahas bersama dan diminta memberikan pendapat atau solusi. Di akhir sesi, kadang dilakukan refleksi diri atau latihan relaksasi.”<sup>62</sup>

Berdasarkan informasi tersebut, Iqbal merasa Bimbingan kelompok di sekolah memberikan manfaat besar, terutama bagi siswa yang sering merasa kebingungan atau tertekan. Kegiatan ini dipandu oleh guru BK dalam suasana yang santai dan terbuka, sehingga siswa merasa lebih nyaman untuk berbicara dan berdiskusi. Setiap sesi

---

<sup>62</sup> Iqbal Maulana, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung* (7 Maret 2025)

berlangsung sekitar 40 menit, dimulai dengan aktivitas ringan untuk mencairkan suasana, kemudian dilanjutkan dengan diskusi tentang topik-topik seperti cara mengelola emosi, menghadapi konflik, dan membuat keputusan yang tepat. Siswa juga diberikan studi kasus yang perlu dianalisis bersama. Sesi ditutup dengan kegiatan refleksi diri atau latihan relaksasi, yang membantu siswa mengatasi tekanan emosional.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan siswa yang bernama habibullah guna untuk mendapatkan informasi atau data yang lebih menyakinkan tentang pelaksanaan bimbingan kelompok SMPN 8, berikut cuplikannya:

“Kalo menurut saya, diskusi dalam bimbingan kelompok ini cukup aktif. Setiap orang diberi kesempatan untuk berbicara dan menyampaikan pendapat, dan teman-teman juga saling mendengarkan. Kadang memang ada yang lebih banyak bicara, tapi guru BK selalu mengingatkan agar semua bisa ikut berpendapat. Kegiatan ini dilakukan secara rutin, biasanya seminggu sekali. Karena sudah terbiasa, kami jadi menantikan setiap sesi bimbingan kelompok”.<sup>63</sup>

Hasil dari wawancara tersebut mengatakan bahwa Diskusi dalam bimbingan kelompok berjalan dengan cukup aktif, di mana setiap siswa diberi kesempatan untuk berbicara dan mengemukakan pendapat. Teman-teman juga saling mendengarkan dengan baik. Meskipun ada yang lebih dominan berbicara, guru BK selalu mengingatkan agar semua orang bisa berbagi pendapat. Kegiatan ini dilakukan secara rutin, biasanya seminggu sekali. Karena sudah terbiasa, kami jadi menantikan setiap sesi bimbingan kelompok.

---

<sup>63</sup> Habibullah, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung* (7 Maret 2025)

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, pelaksanaan bimbingan kelompok terkait pengembangan kontrol diri melibatkan 10 peserta dalam setiap sesi yang berlangsung selama 1x40 menit, dilaksanakan satu kali dalam seminggu. Setiap pertemuan dimulai dengan ice breaking untuk menciptakan suasana yang lebih santai dan memudahkan siswa dalam berinteraksi. Ini bertujuan agar mereka merasa lebih nyaman dan terbuka selama sesi. Metode utama yang digunakan adalah diskusi kelompok. Selama diskusi, siswa diberi kesempatan untuk berbicara dan menyampaikan pandangan mereka mengenai cara-cara mengelola emosi, mengatasi stres, dan mengontrol impuls. Guru BK berperan sebagai fasilitator yang memastikan semua siswa dapat berpartisipasi dan suasana diskusi tetap produktif. Dalam setiap sesi, siswa juga diberikan tugas berupa studi kasus atau latihan terkait kontrol diri yang membantu mereka memecahkan masalah secara lebih konstruktif dan berpikir kritis. Di akhir sesi, dilakukan refleksi diri atau latihan relaksasi untuk membantu siswa lebih memahami emosi mereka dan cara menghadapinya. Pelaksanaan bimbingan ini rutin dilakukan setiap minggu, memberikan kesempatan bagi siswa untuk terus mengasah keterampilan kontrol diri mereka dalam kehidupan sehari-hari.<sup>64</sup>

Untuk memperkuat wawancara di atas, peneliti juga melakukan wawancara tambahan dengan waka kesiswaan guna untuk mendapatkan

---

<sup>64</sup> Observasi, 12 Maret 2025

informasi atau data yang lebih meyakinkan tentang pelaksanaan bimbingan kelompok SMPN 8, berikut cuplikannya:

“Ya, Pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah kami dilakukan secara teratur setiap minggu. Setiap sesi biasanya dihadiri oleh sekitar 10 siswa, dan dipandu oleh guru Bimbingan Konseling (BK) yang berpengalaman. Kami menyusun kelompok-kelompok ini berdasarkan berbagai pertimbangan, seperti kebutuhan emosional dan sosial siswa, serta permasalahan umum yang mereka hadapi, seperti bagaimana cara mengelola emosi dengan baik, menghadapi konflik antar teman, serta meningkatkan kontrol diri mereka dalam berbagai situasi. Bimbingan kelompok ini bertujuan untuk memberikan dukungan dalam pengembangan keterampilan hidup yang akan berguna bagi mereka baik di sekolah maupun di kehidupan sehari-hari.”<sup>65</sup>

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok di sekolah dilaksanakan secara rutin setiap minggu, dengan tujuan membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka. Setiap sesi diikuti oleh sekitar 10 siswa dan dipandu oleh guru Bimbingan Konseling (BK) yang berkompeten. Kelompok-kelompok ini dibentuk berdasarkan berbagai pertimbangan, seperti kebutuhan emosional dan sosial siswa, serta masalah umum yang mereka hadapi, seperti cara mengelola emosi, menyelesaikan konflik dengan teman, dan meningkatkan kemampuan kontrol diri. Bimbingan kelompok ini dirancang untuk memberikan dukungan yang membantu siswa dalam perkembangan mereka, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

“Bimbingan kelompok ini sangat berbeda dari yang saya bayangkan. Kalau sebelumnya saya kira bimbingan itu bakal cuma berbicara masalah secara formal, tapi ternyata malah jadi

---

<sup>65</sup> Bapak Edy Suprayetno, Waka Kesiswaan SMPN 8, *Wawancara Langsung*, (9 Maret 2025)

lebih santai dan bermanfaat. Yang diawali dengan ice breaking sehingga membuat suasana lebih tenang, metode yang digunakan diskusi kelompok tentang cara-cara menghadapi masalah dan cara mengontrol emosi. Misalnya, waktu itu kita belajar tentang cara bicara yang baik ketika ada konflik sama teman. Bimbingan ini juga bikin saya jadi lebih dekat sama teman-teman, karena kita jadi bisa saling berbagi dan mendukung satu sama lain.”<sup>66</sup>

Hal senada juga disampaikan oleh Fathan yang merupakan siswa dari anggota bimbingan kelompok, Fathan mengatakan:

“Pengalaman saya mengikuti bimbingan kelompok di sekolah ini sangat menyenangkan. Setiap minggu, kami mengikuti sesi yang biasanya dihadiri oleh sekitar 10 teman sekelas. Sesi dimulai dengan kegiatan pemecah kebekuan (ice breaking) untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman dan santai. Setelah itu, kami melanjutkan dengan diskusi mengenai berbagai topik penting, seperti cara mengelola perasaan, menyelesaikan konflik antar teman, dan bagaimana membuat keputusan yang bijak dalam berbagai situasi.”<sup>67</sup>

Hal serupa juga diungkap oleh siswa yang bernama Fida yang juga merupakan siswa anggota dalam bimbingan kelompok tersebut, berikut cuplikannya:

“Selama mengikuti bimbingan kelompok di sekolah, saya merasa pengalaman ini sangat bermanfaat. Setiap minggu, kami mengikuti sesi yang berlangsung sekitar 40 menit, dengan sekitar 10 teman sekelas yang berpartisipasi dalam setiap sesi. Sesi dimulai dengan aktivitas pemecah kebekuan (ice breaking) untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman dan tidak tegang. Setelah itu, kami melanjutkan dengan diskusi kelompok yang membahas berbagai topik penting, seperti cara mengelola emosi, mengatasi konflik, dan cara meningkatkan kontrol diri dalam situasi sehari-hari.”<sup>68</sup>

Berdasarkan informasi tersebut, Berdasarkan informasi yang ada, pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah dilaksanakan secara

---

<sup>66</sup> Ahmad Fauzi, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung* (11 Maret 2025)

<sup>67</sup> Fathan, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung* (11 Maret 2025)

<sup>68</sup> Zahratul Mufida, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung* (12 Maret 2025)

rutin setiap minggu dengan waktu sekitar 40 menit per sesi. Dalam setiap sesi, terdapat sekitar 10 siswa yang ikut berpartisipasi. Kegiatan dimulai dengan ice breaking untuk menciptakan suasana yang lebih santai, sehingga peserta merasa lebih nyaman dalam berbicara dan berdiskusi. Setelah itu, sesi dilanjutkan dengan diskusi kelompok yang membahas berbagai topik penting, seperti cara mengelola perasaan, menyelesaikan masalah antar teman, serta meningkatkan kemampuan mengendalikan diri. Bimbingan kelompok ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan keterampilan yang penting dalam menghadapi situasi sosial dan emosional sehari-hari.

Berdasarkan pengamatan langsung, kegiatan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri dilakukan setiap minggu selama 40 menit di ruang kelas Bimbingan dan Konseling (BK) dengan 10 peserta per sesi. Sesi dimulai dengan ice breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman, diikuti oleh diskusi kelompok mengenai cara mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan mengendalikan impuls. Guru BK berfungsi sebagai fasilitator yang memastikan diskusi tetap berjalan dengan lancar dan melibatkan semua peserta. Selain itu, siswa diberikan tugas berupa studi kasus atau latihan praktis untuk melatih keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Di akhir sesi, kegiatan ditutup dengan refleksi diri atau latihan

relaksasi guna meningkatkan kesadaran emosional dan kemampuan kontrol diri siswa.<sup>69</sup>

Selanjutnya untuk memperkuat informasi yang didapatkan melalui metode wawancara tersebut, peneliti melakukan observasi dan dokumentasi terkait dengan bimbingan kelompok dalam memberikan pemahaman pentingnya kontrol diri bagi mereka, berikut ini penjelasannya:

“Pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap kontrol diri pada siswa, terlihat bahwasanya siswa atau anggota kelompok yang beranggotaan 10 siswa, yang terlihat antusias pada saat bimbingan kelompok. Dilihat dari cara mereka menjawab dan berdiskusi dengan teman-temannya yang lain dan juga pada saat mereka disuruh menyimpulkan mereka mampu dan bisa menyimpulkan dari materi yang sudah diberikan oleh guru BK.”<sup>70</sup>

Temuan peneliti dari hasil data yang sudah diperoleh dari metode wawancara, observasi, dan dokumentasi oleh peneliti mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap pemahaman siswa terhadap kontrol diri di SMP 8 yaitu sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan bimbingan kelompok di SMPN 8 ini beranggotaan 10 siswa dengan durasi waktu yang dilakukan 40 menit.
- b. Pelaksanaan bimbingan kelompok yang dimulai dengan ice breaking bertujuan menciptakan suasana yang lebih santai dan mengurangi ketegangan di antara peserta. Aktivitas ini mempermudah siswa untuk lebih terbuka dan aktif dalam diskusi. Dengan suasana yang lebih akrab, siswa menjadi lebih nyaman

---

<sup>69</sup> Observasi, 13 Maret 2025

<sup>70</sup> Titik Ainurrahmah, Guru BK, *Wawancara Langsung* (12 Maret 2025)

untuk berbagi pengalaman dan mencari solusi bersama.

- c. Kegiatan bimbingan kelompok di SMPN 8 menggunakan metode diskusi kelompok guna untuk menciptakan suasana yang terbuka dengan temannya.

### **3. Bagaimana Hasil Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa di SMPN 8 Pamekasan**

Isu penting yang sering dibicarakan adalah bagaimana remaja mengelola kontrol diri mereka. Pengendalian diri sangat diperlukan agar mereka bisa membuat keputusan yang baik dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan keterampilan kontrol diri sejak dini, dan salah satu cara yang efektif adalah melalui bimbingan kelompok. Dalam bimbingan kelompok, siswa diberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-teman sebaya serta pembimbing dalam suasana yang mendukung. Metode ini memungkinkan siswa untuk belajar dari pengalaman teman-temannya dan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana cara mengelola diri mereka.

Untuk mengetahui bagaimana hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap kontrol diri pada siswa, maka peneliti melakukan wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa SMPN 8 Pamekasan. Peneliti menemui guru BK di SMPN 8 guna untuk melakukan wawancara tentang hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok siswa di SMPN 8, berikut cuplikannya :

“Pelaksanaan bimbingan kelompok ini menunjukkan hasil yang cukup memuaskan, karena siswa kini semakin menyadari pentingnya kontrol diri. Mereka mulai memahami bagaimana cara mengelola keputusan dan menahan diri dalam menghadapi godaan atau tekanan. Selain itu, bimbingan kelompok ini juga memberikan mereka wawasan tentang bagaimana mengontrol impuls serta membuat keputusan yang lebih matang. Beberapa siswa bahkan mulai berkomitmen untuk menjaga kontrol diri, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan mereka di luar sekolah. Namun, saya menyadari bahwa peningkatan kontrol diri ini bukanlah hal yang bisa terjadi dalam waktu singkat. Dibutuhkan waktu dan proses yang berkelanjutan untuk mencapai perubahan yang signifikan. Meskipun sebagian siswa sudah memahami pentingnya kontrol diri, beberapa di antaranya masih kesulitan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Saya memandang hal ini sebagai tantangan yang perlu diatasi bersama. Siswa yang masih kesulitan mungkin membutuhkan dukungan tambahan, baik dari keluarga maupun teman-teman mereka, untuk memperkuat kontrol diri mereka. Dalam hal ini, bimbingan kelompok berperan penting sebagai wadah bagi siswa untuk terus belajar, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dorongan untuk meningkatkan pengendalian diri mereka”.<sup>71</sup>

Berdasarkan wawancara tersebut, peneliti menyimpulkan

bahwasanya Menurut Guru BK, pelaksanaan bimbingan kelompok sudah memberikan hasil yang cukup baik. Siswa mulai lebih mengerti pentingnya mengontrol diri dan cara membuat keputusan yang lebih bijak. Mereka juga jadi lebih paham tentang dampak dari keputusan yang diambil dan cara mengendalikan diri saat menghadapi godaan. Namun, Guru BK juga menyadari bahwa mengembangkan kontrol diri bukanlah hal yang cepat. Proses ini memerlukan waktu dan usaha yang terus-menerus. Beberapa siswa sudah mulai berkomitmen untuk mengontrol diri mereka, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Meski

---

<sup>71</sup> Titik Ainurrahmah, Guru BK, *Wawancara Langsung*, (14 Maret 2025)

begitu, ada tantangan, yaitu meskipun siswa sudah tahu pentingnya kontrol diri, masih ada yang kesulitan untuk mempraktikkannya sehari-hari. Guru BK melihat ini sebagai tantangan yang perlu dihadapi dengan dukungan lebih dari keluarga dan teman-teman. Ibu Tutik berharap bimbingan kelompok bisa terus membantu siswa untuk belajar dan saling mendukung, sehingga mereka bisa terus mengembangkan kontrol diri mereka secara berkelanjutan.

Peneliti melakukan wawancara dengan selvi guna untuk mengetahui strategi apa saja yang digunakan dalam bimbingan kelompok untuk menambah pemahaman terhadap kontrol diri di SMPN 8, berikut cuplikannya:

“Setelah mengikuti bimbingan kelompok ini, saya merasa lebih paham tentang pentingnya mengendalikan diri, terutama dalam membuat keputusan yang bijak. Ibu Tutik menyampaikan materi dengan cara yang mudah dimengerti, sehingga saya bisa lebih memahami bagaimana kontrol diri sangat diperlukan. Dengan pengetahuan yang lebih mendalam, saya mulai berpikir lebih matang sebelum melakukan hal yang bisa merugikan diri sendiri. Bimbingan kelompok ini memberikan saya pemahaman yang lebih jelas tentang bagaimana pengendalian diri dapat membantu kita menghindari kesalahan atau tindakan yang buruk. Materi yang diberikan oleh Ibu Tutik bukan hanya tentang teori, tetapi langsung mengarah ke dampak dari setiap keputusan yang kita buat, yang membuat saya lebih sadar tentang pentingnya mengontrol diri. Saya jadi lebih berhati-hati dalam bertindak, karena saya tahu kontrol diri adalah kunci untuk menghindari masalah di masa depan”.<sup>72</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa tersebut, bisa disimpulkan oleh peneliti bahwa Berdasarkan wawancara dengan siswa tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok yang

---

<sup>72</sup> Selvi Yunita Putri, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung*, (14 Maret 2025)

dipandu oleh Ibu Tutik memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kontrol diri. Siswa yang mengikuti sesi bimbingan merasa lebih paham akan dampak dari keputusan yang mereka buat dan lebih mampu mengatur diri dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Dengan penyampaian materi yang mudah dimengerti dan langsung diterapkan, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga terdorong untuk berpikir lebih matang sebelum mengambil tindakan. Ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok memiliki peran besar dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan kontrol diri yang lebih baik, sehingga dapat menghindari keputusan yang merugikan di masa depan..

Peneliti melakukan wawancara dengan siswa yang bernama Habibullah guna untuk mengetahui strategi apa saja yang digunakan untuk dalam bimbingan kelompok untuk menambah pemahaman siswa terhadap kontrol diri di SMPN 8, berikut cuplikannya:

“Setelah ikut bimbingan kelompok, saya jadi lebih paham tentang pentingnya mengendalikan diri. Di sekolah, saya sudah bertekad untuk tidak melakukan hal-hal buruk, dan saya juga ingin lebih mengontrol diri di rumah. Ibu Tutik menjelaskan materi dengan cara yang mudah dimengerti, dan saat diskusi, beliau memberi contoh-contoh yang membantu saya memahami dengan lebih jelas. Saya jadi lebih sadar pentingnya mengontrol diri, meskipun kadang masih sulit untuk melakukannya”.<sup>73</sup>

Berdasarkan wawancara dengan siswa tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok membantu siswa untuk lebih memahami pentingnya kontrol diri. Habibullah sudah berkomitmen

---

<sup>73</sup> Habibullah, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung*, (15 Maret 2025)

untuk mengatur dirinya dengan baik di sekolah dan berniat untuk lebih mengontrol diri di rumah. Penjelasan Ibu Tutik yang jelas, ditambah dengan diskusi serta contoh-contoh yang diberikan, membuat Habib semakin paham tentang cara mengendalikan diri. Meski begitu, Habib mengakui bahwa ia masih kesulitan mengontrol diri di beberapa situasi. Bimbingan kelompok ini efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kontrol diri, meskipun perubahan yang lebih konsisten membutuhkan waktu dan dukungan yang terus-menerus.

Peneliti melakukan wawancara dengan siswa yang bernama Iqbal untuk mengetahui strategi yang digunakan dalam bimbingan kelompok guna untuk menambah pemahaman siswa, berikut cuplikannya:

"Mengikuti kegiatan bimbingan kelompok memberikan saya banyak pelajaran baru, terutama dalam hal memahami reaksi dan perilaku pribadi. Saya mulai menyadari bahwa tidak semua dorongan harus langsung diikuti, dan penting untuk mengambil waktu sejenak sebelum bertindak. Penyampaian materi yang dilakukan oleh Ibu Tutik mudah dipahami, apalagi karena disertai contoh-contoh nyata yang relevan dengan kehidupan kami sebagai pelajar. Dalam sesi diskusi, saya belajar untuk lebih mendengarkan dan memahami orang lain tanpa langsung menyela. Kini, saya merasa lebih mampu menahan diri dalam situasi tertentu dan tidak lagi mudah terpengaruh oleh emosi sesaat. Hal itu membuat saya merasa lebih tenang dan bijak dalam membuat keputusan sehari-hari."<sup>74</sup>

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa program bimbingan kelompok memberikan kontribusi yang besar terhadap pengembangan kontrol diri siswa. Melalui pendekatan yang komunikatif dan mudah dipahami, siswa menjadi lebih sadar akan

---

<sup>74</sup> Iqbal Maulana, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung (13 Maret 2025)*

pentingnya refleksi diri sebelum mengambil tindakan. Selain itu, sesi diskusi yang melibatkan pertukaran ide antara siswa membuka kesempatan bagi mereka untuk lebih memahami sudut pandang orang lain, yang membantu mengurangi respons impulsif dan meningkatkan kemampuan untuk menahan diri. Secara keseluruhan, bimbingan kelompok ini telah berhasil memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi dan perilaku, serta mendorong mereka untuk lebih bijak dalam membuat keputusan sehari-hari.

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan, peneliti melihat bahwa bimbingan kelompok memiliki pengaruh yang nyata terhadap kemampuan siswa dalam mengontrol diri. Hal ini tercermin dari perilaku siswa yang mulai menunjukkan kedewasaan dalam mengambil keputusan, mampu menahan emosi saat menghadapi konflik, serta menunjukkan sikap yang lebih tenang dan terarah dalam bertindak. Selain itu, siswa juga mulai membangun kebiasaan positif, seperti mendengarkan dengan penuh perhatian, berpikir sebelum berbicara atau bertindak, serta lebih bertanggung jawab dalam menjalani peran mereka di lingkungan sekolah. Perubahan-perubahan ini mengindikasikan bahwa bimbingan kelompok berperan penting dalam membentuk sikap disiplin dan pengendalian diri yang lebih baik.<sup>75</sup>

“Secara pribadi, saya merasa bahwa bimbingan kelompok telah membantu saya dalam memahami cara menyelesaikan masalah tanpa perlu melibatkan kemarahan. Sebelumnya, saya sering merasa tersinggung dengan mudah, namun

---

<sup>75</sup> Observasi, 13 Maret 2025

sekarang saya lebih mampu mengendalikan emosi dan berpikir lebih dulu sebelum berbicara. Selain itu, saya juga semakin menyadari pentingnya sikap saling menghargai, karena dalam sesi bimbingan kelompok kami sering diminta untuk mendengarkan pendapat orang lain dengan penuh perhatian"<sup>76</sup>

Berdasarkan informasi siswa tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih tenang. Ia juga lebih menghargai pendapat orang lain, yang menandakan adanya perubahan positif dalam kontrol diri setelah mengikuti bimbingan kelompok..

Hal serupa juga diungkap oleh siswa yang bernama Fathan yang juga merupakan siswa anggota dalam bimbingan kelompok tersebut, berikut cuplikannya:

“Menurut pendapat saya, setelah beberapa kali mengikuti bimbingan kelompok, saya merasa lebih mampu untuk mengendalikan diri. Dulu, saya mudah sekali merasa emosi ketika ada teman yang membuat saya kesal, namun sekarang saya lebih memilih untuk diam sejenak dan berpikir secara lebih matang sebelum bereaksi. Contohnya, ketika menghadapi masalah di kelas, sebelumnya saya cenderung langsung marah, tetapi sekarang saya bisa menahan diri dan merespons dengan lebih tenang. Saya merasa bahwa bimbingan kelompok sangat berperan penting dalam mengajarkan kami bagaimana cara mengontrol emosi dan bertindak lebih bijak dalam berbagai situasi”<sup>77</sup>

Berdasarkan informasi tersebut, Fathan mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi. Ia mengakui bahwa dirinya kini lebih bisa menahan diri dan berpikir sebelum bertindak saat menghadapi

---

<sup>76</sup> Zahratul Mufida, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung*, (13 Maret 2025)

<sup>77</sup> Fathan, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung*, (13 Maret 2025)

masalah, yang menunjukkan peningkatan kontrol diri melalui proses bimbingan kelompok.

Hal senada juga disampaikan oleh Ahmad yang merupakan siswa dari anggota bimbingan kelompok, Ahmad mengatakan:

"Setelah mengikuti bimbingan kelompok, saya merasakan perubahan dalam cara saya mengelola diri ketika menghadapi masalah, baik di lingkungan keluarga maupun dalam pergaulan dengan teman. Jika sebelumnya saya cenderung memberikan reaksi secara spontan ketika merasa kesal, kini saya lebih memilih untuk berpikir terlebih dahulu sebelum merespons. Bahkan, ada kalanya saya menuliskan perasaan saya dalam buku catatan sebagai cara untuk meredakan emosi sebelum membicarakannya dengan orang lain. Melalui proses tersebut, saya menjadi lebih sadar bahwa kemampuan mengontrol diri sangat penting agar hubungan dengan orang lain tetap terjaga dan tidak mudah rusak karena kesalahpahaman."<sup>78</sup>

Berdasarkan informasi dari siswa tersebut menyampaikan bahwa ia mulai menerapkan cara-cara positif dalam mengelola perasaan, seperti menulis jurnal untuk meredakan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok memberikan pengaruh nyata terhadap kesadaran dan kemampuan siswa dalam mengontrol diri, baik secara emosional maupun sosial.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, terlihat bahwa siswa yang mengikuti bimbingan kelompok menunjukkan peningkatan dalam hal pengendalian diri. Mereka mulai mampu mengatur emosi ketika menghadapi konflik, tidak mudah terpancing oleh situasi yang menegangkan, serta lebih berhati-hati dalam

---

<sup>78</sup> Ahmad Fauzi, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung*, (13 Maret 2025)

menyampaikan pendapat. Selain itu, siswa juga mulai membiasakan diri untuk mendengarkan orang lain dengan penuh perhatian dan mempertimbangkan dampak dari setiap tindakan yang akan diambil. Perubahan ini mencerminkan bahwa bimbingan kelompok memberikan kontribusi nyata dalam membentuk sikap dan perilaku siswa yang lebih terkendali dan matang<sup>79</sup>

Setelah melalui proses wawancara, pengamatan, dan dokumentasi yang telah dilakukan, peneliti menemukan temuan yang berkaitan dengan hasil dari pentingnya layanan bimbingan kelompok terhadap kontrol diri pada siswa SMPN 8 Pamekasan, diantaranya:

- a. Keberhasilan siswa dalam memahami materi tentang kontrol diri tidak hanya ditentukan oleh metode yang digunakan, tetapi juga oleh bagaimana guru BK dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dan menarik selama sesi bimbingan kelompok.
- b. Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok dapat dilakukan lebih dari sekali, karena siswa yang menerima informasi terkait kontrol diri dapat dengan mudah melupakan atau tidak memperhatikannya lagi jika sesi bimbingan tidak dilanjutkan secara teratur.

---

<sup>79</sup> Observasi, 13 Maret 2025

#### **4. Faktor Apa Saja yang Mendorong Bimbingan Kelompok Terhadap Kontrol Diri pada Siswa**

Bimbingan kelompok memiliki peran penting dalam mengembangkan kontrol diri siswa di sekolah. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa dapat meningkatkan kesadaran diri dan memahami emosi serta perilaku mereka. Keterampilan sosial, seperti komunikasi dan empati, juga diperkuat, yang membantu siswa mengelola hubungan sosial dengan lebih baik. Selain itu, bimbingan kelompok membantu siswa mengelola emosi, seperti stres dan kecemasan, yang sering mengganggu kontrol diri. Pembimbing menjadi contoh yang baik dalam mengendalikan diri, sementara nilai-nilai seperti disiplin dan tanggung jawab ditanamkan. Lingkungan yang mendukung dalam kelompok juga mendorong siswa untuk bereksperimen dengan perilaku positif. Dengan strategi praktis dan dukungan teman sebaya, bimbingan kelompok memberikan peluang bagi siswa untuk mengembangkan kontrol diri yang lebih baik, berdampak positif pada perkembangan pribadi dan akademik mereka.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang atau individu, seperti karakteristik, sifat atau kondisi yang dimiliki oleh individu tersebut. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi individu dalam menentukan dan mengambil keputusan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang atau individu. Faktor ini dapat berupa keadaan, situasi atau peristiwa yang terjadi diluar diri seseorang atau individu. Setelah

mengetahui hal tersebut, maka penulis menjelaskan dari faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kontrol diri sebagai berikut.

a. Faktor internal

Untuk mengetahui faktor internal apa saja yang mendorong bimbingan kelompok terhadap kontrol diri siswa, maka peneliti melakukan wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa SMPN 8 Pamekasan. Peneliti menemui guru BK di SMPN 8 guna untuk melakukan wawancara tentang hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok siswa di SMPN 8, berikut cuplikannya :

“ada beberapa faktor internal yang mendukung layanan bimbingan kelompok terhadap kontrol diri siswa itu kesadaran diri pada siswa karena ketika siswa itu mempunyai kesadaran diri tentang betapa pentingnya kontrol diri dan dampaknya bagi kehidupan mereka tentu mereka akan lebih terbuka terhadap bimbingan kelompok itu kemudian selanjutnya mungkin kepercayaan diri mereka karena ketika mereka percaya diri mereka akan lebih mudah komunikasi dalam bimbingan kelompok”.<sup>80</sup>

Berdasarkan wawancara tersebut, terdapat beberapa faktor internal yang mendukung keberhasilan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kontrol diri siswa. Salah satunya adalah kesadaran diri. Ketika siswa menyadari betapa pentingnya memiliki kontrol diri dan bagaimana dampaknya bagi kehidupan mereka, mereka akan lebih terbuka dan siap menerima proses bimbingan kelompok. Kesadaran ini membuat mereka lebih memahami tujuan dari bimbingan dan mengapa pengendalian diri itu sangat diperlukan. Faktor lain yang juga berperan adalah kepercayaan diri. Siswa yang memiliki rasa percaya diri akan

---

<sup>80</sup> Titik Ainurrahmah, Guru BK, *Wawancara Langsung*, (10 Maret 2025)

merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam berkomunikasi selama sesi bimbingan kelompok. Mereka akan lebih mudah berbagi pengalaman, berinteraksi dengan teman sebaya, serta menerima berbagai saran dan masukan yang diberikan dalam kelompok, yang pada akhirnya akan membantu mereka dalam mengembangkan kontrol diri.

"kepercayaan diri saya Kak karena kalau saya percaya diri itu saya akan berani berbicara di dalam bimbingan kelompok itu".<sup>81</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, salah satu faktor yang mendukung keberhasilan bimbingan kelompok adalah kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih terbuka dan berani untuk berpartisipasi aktif dalam bimbingan kelompok. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, mereka merasa lebih nyaman untuk berbagi pengalaman dan berdiskusi, yang akan memperkuat pemahaman mereka tentang kontrol diri serta bagaimana cara mengembangkan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Peneliti melakukan wawancara dengan siswa bernama habibullah di SMPN 8 untuk mengetahui bagaimana bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan kontrol diri siswa, berikut cuplikannya:

" menurut saya faktor internal yang mempengaruhi hal ini itu kesadaran pada diri saya karena ketika saya sadar bahwa hal yang kita lakukan itu negatif maka saya tidak akan melakukan hal itu namun ketika saya sadar bahwa sebuah kegiatan atau hal yang saya lakukan itu baik maka saya akan

---

<sup>81</sup> Selvi Yunita Putri, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung* (10 Maret 2025)

melakukan sehingga saya akan bisa lebih beradaptasi dengan layanan bimbingan kelompok itu".<sup>82</sup>

Berdasarkan wawancara tersebut, salah satu faktor internal yang mempengaruhi efektivitas bimbingan kelompok adalah kesadaran diri. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu siswa, "Menurut saya, faktor internal yang mempengaruhi hal ini adalah kesadaran pada diri saya, karena jika saya sadar bahwa sesuatu yang saya lakukan itu negatif, saya akan menghindarinya. Sebaliknya, jika saya menyadari bahwa sesuatu itu baik, saya akan melakukannya, sehingga saya bisa lebih mudah beradaptasi dengan layanan bimbingan kelompok." Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran siswa terhadap dampak positif atau negatif dari perilaku mereka mempengaruhi kesiapan mereka untuk terlibat dalam bimbingan kelompok. Ketika siswa menyadari manfaat dan pentingnya kontrol diri, mereka akan lebih terbuka dan proaktif dalam mengikuti sesi bimbingan, serta mengimplementasikan apa yang dipelajari dalam kehidupan mereka.

Peneliti melakukan wawancara dengan siswa bernama ikbal di SMPN 8 untuk mengetahui hasil dari bimbingan kelompok dalam membantu meningkatkan kontrol diri siswa, berikut cuplikannya:

" kesadaran diri saya Karena kalau saya sadar kontrol diri itu penting saya akan nyaman ketika berada dalam layanan bimbingan kelompok".<sup>83</sup>

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran siswa tentang pentingnya kontrol diri

---

<sup>82</sup> Habibullah, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung (13 Maret 2025)*

<sup>83</sup> Ikbal Maulana, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung (13 Maret 2025)*

membuat mereka lebih siap dan terbuka untuk berpartisipasi aktif dalam bimbingan kelompok. Dengan memahami nilai kontrol diri, siswa lebih mudah untuk beradaptasi dan mengikuti bimbingan, yang pada akhirnya mendukung pengembangan diri mereka secara keseluruhan.

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa kepercayaan diri dan kesadaran diri berperan penting dalam keberhasilan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kontrol diri siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri lebih tinggi cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi dan berbagi pengalaman, sementara kesadaran diri membantu mereka menyadari pentingnya kontrol diri serta dampaknya terhadap kehidupan mereka. Kedua faktor ini saling mendukung, menciptakan lingkungan yang memungkinkan siswa merasa lebih nyaman dan terbuka selama proses bimbingan, yang akhirnya mendukung mereka dalam mengembangkan kontrol diri yang lebih baik.<sup>84</sup>

Hal demikian juga di ungkapkan oleh fathan yang merupakan siswa kelas VIII yang mengikuti bimbingan kelompok, dalam wawancaranya sebagai berikut:

“Kesadaran diri saya tentang pentingnya kontrol diri membuat saya lebih termotivasi untuk mengikuti bimbingan kelompok dan meningkatkan kontrol diri saya ”<sup>85</sup>

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, salah satu siswa mengungkapkan bahwa Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa

---

<sup>84</sup> Observasi, 14 Maret 2025

<sup>85</sup> Fathan, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung*, (14 Maret 2025)

akan manfaat kontrol diri dalam kehidupan mereka mendorong mereka untuk lebih terbuka dan aktif berpartisipasi dalam bimbingan kelompok, yang pada akhirnya membantu mereka dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan diri.

Hal senada juga diungkapkan oleh Fida siswa kelas VIII yang juga mengikuti bimbingan kelompok, berikut unkapannya:

“Kepercayaan diri saya Kak karena dalam mengontrol diri kepercayaan diri itu apa ya sebagai fondasi yang paling penting dalam membantu saya meningkatkan kontrol diri melalui bimbingan kelompok”<sup>86</sup>

Berdasarkan Pernyataan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri bukan hanya berfungsi sebagai dorongan untuk meyakini kemampuan diri, tetapi juga sebagai landasan yang mendukung siswa untuk lebih terbuka dan aktif dalam mengikuti bimbingan kelompok. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, siswa merasa lebih nyaman untuk berkomunikasi dan berbagi pengalaman dalam sesi bimbingan, yang memudahkan mereka untuk menerima berbagai masukan dan saran yang diberikan. Kepercayaan diri ini juga memfasilitasi mereka dalam mengatasi hambatan-hambatan terkait kontrol diri, karena mereka merasa yakin bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang ada. Selain itu, siswa dengan kepercayaan diri yang kuat lebih berani untuk melakukan perubahan dan menerapkan perilaku positif, serta lebih mudah menanamkan kontrol diri dalam kehidupan mereka sehari-hari. Oleh karena itu, kepercayaan diri dapat

---

<sup>86</sup> Zahraul Mufida, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung*, (13 Maret 2025)

dianggap sebagai salah satu faktor yang sangat mendukung kesuksesan bimbingan kelompok dalam membantu siswa mengembangkan kontrol diri mereka.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, faktor internal yang muncul adalah bahwa siswa menunjukkan kesadaran diri yang kuat mengenai pentingnya pengendalian diri. Hal ini terlihat dari antusiasme mereka untuk terlibat dalam bimbingan kelompok dan keinginan untuk menerapkan apa yang dipelajari dalam kehidupan mereka. Selain itu, kepercayaan diri juga memainkan peran penting dalam mendukung proses bimbingan kelompok. Siswa yang memiliki kepercayaan diri lebih tinggi lebih cenderung aktif berpartisipasi dalam diskusi dan berbagi pengalaman, yang membuat mereka lebih mudah menerima umpan balik dan mengembangkan kontrol diri. Kedua faktor ini saling berhubungan dan saling memperkuat, menciptakan suasana yang mendukung bagi siswa untuk tumbuh dalam kemampuan mengelola diri mereka.<sup>87</sup>

#### b. Faktor eksternal

Untuk mengetahui faktor eksternal apa saja yang mendorong bimbingan kelompok terhadap kontrol diri siswa, maka peneliti melakukan wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa SMPN 8 Pamekasan. Peneliti menemui guru BK di SMPN 8 guna untuk melakukan wawancara tentang hasil dari pelaksanaan bimbingan

---

<sup>87</sup> Observasi, 13 Maret 2025

kelompok siswa di SMPN 8, berikut cuplikannya :

“Kalau untuk faktor eksternal mungkin lebih kepada lingkungan di lingkungan sekolah atau keluarga lingkungan sekolah mungkin bisa jadi dukungan dari guru terus teman sebayanya dan untuk keluarganya mungkin lebih kepada dukungan orang tua bagaimana orang tua itu memperhatikan perkembangan pada anak mereka”<sup>88</sup>

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri siswa lebih berkaitan dengan lingkungan sekolah dan keluarga. Di sekolah, dukungan dari guru dan teman-teman sebaya memiliki peran yang penting. Guru yang memberikan perhatian serta arahan yang baik dapat membantu siswa dalam memahami pentingnya kontrol diri. Selain itu, teman sebaya juga memberikan pengaruh positif, karena mereka bisa saling mendukung dan mendorong satu sama lain untuk berperilaku lebih baik. Di sisi lain, dalam lingkungan keluarga, dukungan orang tua sangat berpengaruh. Orang tua yang aktif memperhatikan perkembangan anak dan memberikan bimbingan yang tepat dapat memperkuat upaya anak dalam mengembangkan kontrol diri. Perhatian yang diberikan orang tua membantu siswa untuk tetap fokus dan konsisten dalam menerapkan kontrol diri, baik di rumah maupun di sekolah.

"keluarga sih Kak Karena kalau saya sudah nyaman dengan keadaan keluarga saya maka saya akan lebih percaya diri untuk lebih terbuka kepada orang lain".<sup>89</sup>  
Berdasarkan wawancara yang dilakukan, salah satu siswa

---

<sup>88</sup> Titik Ainurrahmah, Guru BK, *Wawancara Langsung*, (11 Maret 2025)

<sup>89</sup> Selvi Yunita Putri, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung* (10 Maret 2025)

mengungkapkan bahwa keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan kontrol diri. Siswa tersebut menunjukkan bahwa kenyamanan dan dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Ketika siswa merasa diterima dan didukung oleh keluarganya, mereka lebih cenderung merasa aman untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka. Hal ini membuat siswa lebih terbuka dan lebih siap untuk mengikuti bimbingan kelompok serta mengembangkan kontrol diri mereka dengan lebih baik.

" saya merasa dukungan dari orang tua atau keluarga saya itu sangat penting sehingga saya lebih semangat untuk meningkatkan kontrol diri saya melalui bimbingan kelompok".<sup>90</sup>

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, Pernyataan ini menunjukkan bahwa rasa dukungan dan perhatian yang diberikan oleh keluarga dapat mempengaruhi motivasi siswa. Ketika siswa merasa didorong dan diperhatikan oleh keluarganya, mereka menjadi lebih semangat dan siap untuk berpartisipasi aktif dalam bimbingan kelompok, yang membantu mereka mengasah kemampuan pengendalian diri mereka. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga menciptakan rasa percaya diri, yang mendorong siswa untuk lebih terbuka dan proaktif dalam proses bimbingan.

---

<sup>90</sup> Habibullah, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung (13 Maret 2025)*

“Guru saya memberikan contoh yang baik tentang kontrol diri dan memotivasi saya untuk meningkatkan kontrol diri saya melalui bimbingan kelompo”.<sup>91</sup>

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, hal ini menunjukkan bahwa peran guru sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan kontrol diri. Melalui teladan yang baik dalam mengelola emosi dan tindakan, guru memberi pengaruh positif bagi siswa untuk meniru perilaku tersebut. Selain itu, dorongan yang diberikan oleh guru memotivasi siswa untuk lebih aktif dan bersemangat dalam mengikuti bimbingan kelompok, yang membantu mereka memperbaiki pengendalian diri. Dukungan dan perhatian guru memungkinkan siswa merasa lebih percaya diri dalam mengelola diri mereka sendiri.

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan, peneliti menemukan bahwa faktor eksternal memainkan peran yang sangat penting dalam pengembangan kontrol diri siswa melalui bimbingan kelompok. Salah satu faktor eksternal utama adalah dukungan dari guru, di mana guru yang memberikan teladan dalam kontrol diri serta memberikan motivasi dan dorongan positif dapat memperkuat kemampuan siswa dalam mengelola diri mereka. Selain itu, peran keluarga, terutama perhatian dan dorongan dari orang tua, sangat berpengaruh. Ketika siswa merasa didukung dan dihargai oleh keluarga, mereka menjadi lebih termotivasi untuk mengikuti bimbingan kelompok dengan lebih aktif, yang pada akhirnya

---

<sup>91</sup> Ikbal Maulana, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung (13 Maret 2025)*

membantu mereka mengembangkan kontrol diri yang lebih baik. Dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari guru maupun keluarga, siswa lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam mengendalikan diri dan dapat berkembang lebih baik dalam proses bimbingan.<sup>92</sup>

Hal demikian juga di ungkapkan oleh fathan yang merupakan siswa kelas VIII yang mengikuti bimbingan kelompok, dalam wawancaranya sebagai berikut:

“Dukungan dari teman-teman saya di sekolah membuat saya merasa lebih percaya diri dalam meningkatkan kontrol diri saya melalui bimbingan kelompok.”<sup>93</sup>

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, hal ini menunjukkan bahwa teman sebaya memainkan peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kontrol diri. Ketika siswa merasakan dukungan dari teman-teman mereka, baik melalui dorongan maupun berbagi pengalaman, mereka merasa lebih dihargai dan lebih termotivasi untuk mengikuti bimbingan kelompok. Dukungan sosial ini menciptakan suasana yang lebih positif, yang membantu siswa untuk merasa lebih percaya diri dan lebih terbuka dalam mengembangkan kemampuan pengendalian diri mereka.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, faktor eksternal yang mempengaruhi pengembangan kontrol diri siswa

---

<sup>92</sup> Observasi, 14 Maret 2025

<sup>93</sup> Fathan, Siswa SMPN 8, *Wawancara Langsung*, (14 Maret 2025)

juga sangat dipengaruhi oleh teman sebaya. Teman-teman di lingkungan sekitar siswa memberikan dukungan sosial yang besar, yang dapat memperkuat rasa percaya diri dan motivasi siswa dalam mengikuti bimbingan kelompok. Ketika siswa merasa diterima dan didukung oleh teman-temannya, mereka lebih cenderung untuk terbuka dan aktif berpartisipasi dalam proses bimbingan. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, baik dalam bentuk dorongan positif maupun berbagi pengalaman, menciptakan suasana yang nyaman dan menyemangati siswa untuk terus berkembang dalam pengelolaan diri. Dalam banyak kasus, siswa merasa lebih mudah untuk berbicara atau berbagi tantangan yang mereka hadapi dalam mengontrol diri ketika mereka mendapatkan dukungan moral dari teman-teman mereka. Oleh karena itu, hubungan yang positif dengan teman sebaya sangat berperan dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi siswa untuk belajar dan mengembangkan kontrol diri mereka, baik di dalam maupun di luar sesi bimbingan kelompok.<sup>94</sup>

Setelah melalui proses wawancara, pengamatan, dan dokumentasi yang telah dilakukan, peneliti menemukan temuan yang berkaitan dengan dengan Faktor internal dan eksternal yang mendorong bimbingan kelompok terhadap kontrol diri pada siswa di sekolah, diantaranya:

a. Faktor internal yang mempengaruhi keberhasilan dalam

---

<sup>94</sup> Observasi, 13 Maret 2025

pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap kontrol diri ini yaitu meliputi: kesadaran diri dan kepercayaan diri.

- b. Faktor eksternal yang mempengaruhi keberhasilan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap kontrol diri ini yaitu meliputi lingkungan sosial seperti: dukungan guru dan teman sebaya, lingkungan keluarga seperti orang tua

## **B. Pembahasan**

### **1. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Tentang Kontrol Diri Pada Siswa SMPN 8 Pamekasan**

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, pelaksanaan bimbingan kelompok di SMPN 8 terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya kontrol diri. Kegiatan bimbingan kelompok diawali dengan tahap awal, di mana guru BK atau konselor menyapa peserta didik/konseli menggunakan kalimat yang membangkitkan semangat dan antusiasme siswa. Setelah itu, guru BK menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yang disesuaikan dengan tujuan khusus layanan yaitu mengenai kontrol diri.

Memasuki tahap inti, guru BK membagi siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk berdiskusi mengenai pengalaman pribadi mereka terkait kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari. Dalam diskusi tersebut, siswa diajak untuk mengidentifikasi berbagai situasi yang menantang kontrol diri serta strategi yang biasa mereka gunakan untuk mengatasinya. Selanjutnya, dilakukan curah pendapat antar kelompok dan diskusi bersama mengenai pentingnya kontrol diri serta berbagai teknik yang dapat diterapkan untuk meningkatkannya, seperti manajemen diri, relaksasi, dan berpikir sebelum bertindak. Hasil

diskusi kelompok kemudian dipresentasikan oleh masing-masing kelompok di depan kelas agar dapat saling belajar dan memperluas wawasan.

Pada tahap penutup, guru BK mengajak siswa untuk menyimpulkan hasil kegiatan hari itu serta memberikan penguatan mengenai pentingnya kontrol diri dalam kehidupan siswa sehari-hari. Guru juga memberikan umpan balik terhadap partisipasi aktif para siswa selama kegiatan berlangsung. Sebagai tindak lanjut, siswa diberikan tugas mandiri berupa mencatat tiga situasi selama satu minggu di mana mereka berhasil mengendalikan diri. Kegiatan diakhiri dengan penutupan dan doa bersama. Dengan pelaksanaan bimbingan kelompok yang terstruktur ini, diharapkan siswa dapat lebih menguasai kontrol diri mereka dalam berbagai situasi, baik di sekolah maupun di luar lingkungan pendidikan.

Siswa-siswa yang mengikuti bimbingan ini menunjukkan pemahaman yang baik mengenai cara mengelola diri, serta pentingnya menjaga perilaku yang positif. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan mereka yang semakin disiplin dan mampu mengontrol tindakan mereka, terutama dalam situasi yang membutuhkan pengendalian diri, seperti di lingkungan sekolah. Menurut Prayitno, bimbingan kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekumpulan orang atau sekelompok orang guna untuk memanfaatkan suasana kelompok. Bimbingan kelompok juga dilaksanakan untuk mencegah terjadinya sebuah masalah kepada seseorang atau peserta didik.<sup>95</sup> Di SMPN 8, pelaksanaan bimbingan

---

<sup>95</sup> Ibud, Erwin Erlangga, Bimbingan kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa, “*Jurnal Ilmiah Psikolog* . 152.

kelompok dilakukan dengan melibatkan sejumlah siswa untuk membantu mereka memahami pentingnya pengendalian diri. Tujuan dari bimbingan kelompok ini bukan hanya untuk memberikan informasi, tetapi juga untuk mendorong siswa agar bisa lebih baik dalam mengelola emosi, membuat keputusan yang tepat, dan menghindari perilaku yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Salah satu tujuan utama dari bimbingan kelompok ini adalah mencegah timbulnya masalah disiplin, seperti ketidakpatuhan terhadap aturan sekolah. Dengan adanya bimbingan ini, diharapkan para siswa tidak hanya memahami teori tentang kontrol diri, tetapi juga bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan sekolah. Hal ini penting agar mereka dapat lebih disiplin, bertanggung jawab, dan terhindar dari perilaku yang dapat merusak citra diri maupun nama baik sekolah.

Definisi lain mengenai bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Sukardi yaitu bimbingan yang dilakukan untuk memungkinkan sekelompok orang untuk memperoleh informasi atau pengetahuan yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari melalui dinamika kelompok.<sup>96</sup> Dari penjelasan tersebut relevan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok di SMPN 8 Pamekasan yang mana memberikan informasi terkait dengan pentingnya kontrol diri mereka dan hal itu juga sangat bermanfaat bagi kehidupan mereka

---

<sup>96</sup> Ibid

Bimbingan kelompok yaitu suatu pendekatan yang ditujukan kepada sekelompok orang yang menghadapi tantangan dan masalah yang sama. Bimbingan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan informasi, pengetahuan dan strategi yang sesuai supaya setiap anggota kelompok bisa bekerja sama dan bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi.<sup>97</sup> Teori ini relevan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok di SMPN 8, di mana dalam kelompok tersebut, anggota memiliki masalah yang serupa terkait dengan pengelolaan kontrol diri. Meskipun ada perbedaan dalam tingkat pemahaman dan penerapan kontrol diri, bimbingan kelompok ini bertujuan untuk membantu siswa yang mungkin kesulitan mengelola perilaku mereka, serta mereka yang sudah memiliki kontrol diri yang lebih baik. Kelompok ini terdiri dari siswa yang membutuhkan lebih banyak bantuan dalam mengelola emosi dan keputusan mereka, serta siswa yang sudah menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menerapkan kontrol diri, sehingga mereka dapat saling belajar dan berbagi pengalaman dalam menjaga kedisiplinan dan perilaku positif di lingkungan sekolah.

Anggota kelompok bisa berbagi pengalaman mereka dan berbicara tentang perasaan mereka sehingga melalui sharing pengalaman ini bisa menjadikan mereka saling memahami dan empati. Bukan hanya itu, melainkan mereka juga bisa meningkatkan rasa percaya diri, saling belajar satu sama lain dan juga bisa menyelesaikan masalah. Dengan

---

<sup>97</sup> Anis Nuril Laili Susistiyowati, Layanan bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa, “*Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 10, no 2, (Agustus, 2015) : 416. DOI: <http://dx.doi.org/10.21043/edukasia.v10i2.801>

bimbingan kelompok, anggota kelompok bisa merasa tidak sendirian saat menghadapi tantangan atau masalah.<sup>98</sup> Penjelasan tersebut sejalan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok di SMPN 8, di mana dalam kelompok tersebut, anggota memiliki kesamaan masalah dalam mengelola kontrol diri. Beberapa siswa mungkin mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku mereka, sementara yang lainnya sudah memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mengelola tindakan mereka. Bimbingan kelompok ini memberikan ruang bagi siswa yang mungkin perlu bantuan lebih dalam mengelola emosi dan keputusan mereka untuk berbagi pengalaman dengan teman-teman yang lebih mampu menjaga perilaku positif. Siswa yang sudah lebih paham tentang kontrol diri dapat saling berbagi pengalaman, sementara mereka yang masih perlu meningkatkan pengelolaan diri mendapatkan informasi yang lebih jelas dan lengkap tentang cara mengendalikan diri dalam berbagai situasi, khususnya di lingkungan sekolah.

## **2. Bagaimana Hasil Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kontrol diri Siswa di SMPN 8 Pamekasan**

Hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok ini memberikan gambaran yang mendalam mengenai dampak positif yang dirasakan oleh para peserta. Secara keseluruhan, bimbingan kelompok ini berhasil menciptakan lingkungan yang kondusif bagi peserta untuk mengembangkan berbagai keterampilan yang berkaitan dengan aspek sosial, emosional, dan komunikasi. Selama proses bimbingan, peserta

---

<sup>98</sup> Ibid

menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, mengelola emosi, serta menyampaikan pendapat secara efektif dan jelas.

Selain itu, salah satu hasil utama dari pelaksanaan bimbingan kelompok ini adalah terciptanya ruang aman di mana peserta dapat saling berbagi pengalaman dan perasaan mereka tanpa merasa terhakimi. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih mengenal diri mereka sendiri, memahami tantangan yang dihadapi, dan mencari solusi bersama dalam kelompok. Melalui diskusi yang terbuka dan interaksi yang mendalam, banyak peserta yang merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalah pribadi maupun sosial yang mereka hadapi sehari-hari.<sup>99</sup>

Tak hanya itu, dalam bimbingan kelompok ini, peserta juga belajar untuk saling mendukung satu sama lain, membangun rasa empati, dan memperkuat hubungan sosial mereka. Aktivitas kelompok yang terstruktur dan difasilitasi dengan baik membantu mereka untuk bekerja sama dalam menyelesaikan tugas-tugas bersama, yang pada gilirannya meningkatkan keterampilan kolaborasi dan pengambilan keputusan yang lebih bijaksana.

Secara keseluruhan, pelaksanaan bimbingan kelompok ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berbasis pada saling mendengarkan dan berbagi pengalaman dapat memberikan dampak yang signifikan dalam perkembangan pribadi dan sosial para peserta.

---

<sup>99</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 114

Melalui program ini, peserta tidak hanya memperoleh wawasan baru mengenai diri mereka sendiri, tetapi juga memperoleh keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kemampuan mengatasi tantangan yang ada.<sup>100</sup>

Berdasarkan teori tersebut, kajian di atas juga berkaitan dengan peran penting guru BK dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mengenai kontrol diri di SMPN 8. Peran guru BK sangat berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam memahami materi yang diberikan selama bimbingan kelompok. Guru BK bertanggung jawab untuk menciptakan suasana yang mendukung, sehingga suasana bimbingan kelompok menjadi lebih dinamis dan menyenangkan. Dengan suasana yang kondusif, siswa dapat lebih mudah terlibat aktif dan menerima informasi dengan baik, khususnya dalam hal pengembangan kontrol diri yang merupakan tujuan utama dari bimbingan kelompok ini.

Hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dievaluasi dengan melakukan observasi setiap setelah pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada diri siswa setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.<sup>101</sup>

Berdasarkan teori tersebut, di SMPN 8 pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan lebih dari satu kali untuk memastikan siswa dapat

---

<sup>100</sup> Ibid

<sup>101</sup> Sri Wiwit Suprakanti, Penerapan Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas X MIPA 1 SMP Negeri 1 Jatibarang, *Jurnal Inovasi strategi dan Model Pembelajaran* 2, no 4, (Oktober 2022), 456-457.  
<https://jurnalp4i.com/index.php/strategi/article/view/1689>

mengembangkan kontrol diri yang baik. Dengan mengadakan bimbingan kelompok secara berkelanjutan, siswa diingatkan kembali akan pentingnya pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari dan dampak dari tidak mengelola perilaku dengan bijak. Melalui sesi bimbingan yang terjadwal secara berkala, diharapkan siswa lebih terbiasa dalam menerapkan kontrol diri, serta dapat menghindari perilaku negatif yang mungkin terjadi, terutama dalam lingkungan sekolah.

### **3. Faktor Apa Saja yang Mendorong Bimbingan Kelompok Terhadap Kontrol Diri pada Siswa di SMPN 8 Pamekasan**

Beberapa faktor yang dapat mendorong keberhasilan bimbingan kelompok terhadap peningkatan kontrol diri antara lain adalah faktor internal, seperti kesadaran diri dan motivasi pribadi siswa untuk berkembang. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan dari guru, teman sebaya, dan orang tua juga sangat berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan kontrol diri siswa. Dengan pendekatan yang tepat dalam bimbingan kelompok, siswa dapat memperoleh wawasan yang lebih dalam mengenai bagaimana mengelola impuls dan emosi mereka secara efektif.

Menurut Gufron bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari dua yaitu: a). Faktor internal, yaitu faktor yang berperan dari dalam diri sendiri, dimana faktor ini ikut berperan terhadap kontrol diri sesuai usia, dimana semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol dirinya, dan

b). Faktor eksternal, yaitu faktor yang berperan dari luar atau lingkungan individu. Faktor ini datangnya dari lingkungan keluarga dimana orangtua lebih berperan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang biasanya disebabkan oleh banyak faktor. Orang memiliki stimulus atau situasi tertentu belum tentu sama dengan stimulus atau situasi lain, namun pada dasarnya kontrol diri itu secara garis besar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internal merupakan faktor yang datang dari dalam diri sendiri dan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar, misalnya lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan lingkungan keluarga, dimana orangtua harus lebih berperan aktif dalam mengontrol kemampuan diri anak<sup>102</sup>

Menurut Ghufroon & Risnawati membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu : 1) Faktor Internal, Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman

---

<sup>102</sup> Petrisia Anas Waluwandja, Zummy Anselmus Damib, “ *Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*”, 1, no. 1, (2018), 116  
<https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/20/15>

sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. 2) Faktor eksternal, Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu<sup>103</sup>

Faktor eksternal yang memengaruhi perkembangan seseorang mencakup lingkungan keluarga, di mana peran orangtua menjadi sangat dominan. Secara umum, faktor eksternal adalah segala hal dari luar individu yang dapat berpengaruh terhadap pembentukan sikap dan karakter seseorang. Dalam hal ini, keluarga berperan sebagai salah satu pengaruh eksternal yang signifikan, karena keluarga adalah tempat pertama di mana individu mendapatkan pembelajaran hidup. Dalam ruang lingkup keluarga ini, orangtua memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan karakter anak. Mereka bertanggung jawab untuk mendidik, memberikan nilai-nilai moral, serta membimbing anak-anak mereka dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu, keberadaan dan peran orangtua dalam lingkungan keluarga sangat menentukan perkembangan dan pola pikir seorang anak.<sup>104</sup>

---

<sup>103</sup> Ibid, Dyah Helen Permatasari, Wiwik Kusdaryani, Agus Setiawan, "pengaruh kontrol diri terhadap perilaku perundungan pada siswa kelas XI SMA N 1 Bangsri".

<sup>104</sup> Ibid., Ayu Khairunnisa, "*Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Di MAN 1 Samarinda*".

Faktor internal yang memengaruhi perkembangan individu berkaitan erat dengan elemen-elemen yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti kesadaran diri dan kepercayaan diri. Kesadaran diri merujuk pada kemampuan untuk mengenali perasaan, pikiran, dan motivasi diri, sehingga seseorang dapat lebih memahami kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya. Dengan kesadaran diri yang baik, individu dapat lebih bijak dalam mengambil keputusan dan bertindak sesuai dengan situasi yang dihadapi. Di sisi lain, kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi berbagai tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri ini sangat penting karena mendorong individu untuk bertindak dengan lebih berani dan percaya pada kemampuannya sendiri, sehingga mengurangi rasa takut dan meningkatkan kemungkinan untuk meraih kesuksesan. Kedua faktor ini, kesadaran diri dan kepercayaan diri, sangat berperan dalam membentuk cara individu berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.<sup>105</sup>

---

<sup>105</sup> Ibid