



**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
*MINDFULNESS* DALAM MENINGKATKAN *SELF CONTROL*  
SISWA KELAS XI DI SMAN 8 SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Penyelesaian Studi  
Pada Program Studi Bimbingan Konseling*

**OLEH:**

**KHOTIFA KHAIRUNISA  
NIM. 2130108049**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR  
2025 M/1446 H**

## BIODATA PENULIS



Nama : Khotifa Khairunisa  
Panggilan : ifa  
NIM : 2130108049  
Tempat Tanggal Lahir : Batusangkar, 26 Juni 2002  
Jenis kelamin : Perempuan  
Alamat : Tanjung Bonai Aur, Sijunjung  
Nama Orang tua  
Ayah : Syafardidarman  
Ibu : Lensarita  
Riwayat Pendidikan  
TK : TK Dharmawanita  
SD : SDN 21 Tanjung Bonai Aur  
SMP : MTsN 6 Sijunjung  
SMA : SMAN 8 Sijunjung  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri  
Mahmud  
Yunus Batusangkar  
Motto : (Q.S Ash-Sarh : 5-6)  
No HP : 081266861133

## KATA PENGANTAR

Segala puji beserta syukur *Alhamdulillah*, penulis ucapkan ke hadirat Allah *SWT*, karena berkat rahmat yang tak terhingga, nikmat yang selalu diberi dan karunia yang sangat banyak sampai saat ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness* Dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa Kelas IX Di SMA Negeri 8 Sijunjung“**. Shalawat dan salam tidak lupa disampaikan kepada pucuk pimpinan umat islam yakni nabi besar Muhammad *SAW*, *Allahummashalli’Ala Muhammad Wa’Ala Ali Muhammad*. Beliauah seorang tauladan yang paling baik dan berakhlak mulia bagi umat islam diseluruh dunia.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu wujud dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Skripsi ini disusun untuk melengkapi syarat-syarat dari tugas untuk memperoleh Gelar Sarjana (S-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar. Penulis percaya, Penyelesaian skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa izin dari Allah, serta juga bantuan dari berbagai pihak yang terkait dan telah berperan baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu penulis ucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Bapak Prof. Delmus Puneri Salim, M.A., M.Res., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar beserta jajaran
2. Bapak Dr. Ridwal Trisoni, S.Ag., M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar beserta jajaran
3. Bapak Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
4. Ibu Dr. Rafsel Tas’adi, M.Pd terimakasih banyak penulis ucapkan kepada ibu selaku Dosen Penasehat Akademik.
5. Ibu Dr. Silvianetri, M.Pd., Kons selaku Dosen pembimng skripsi, terimakasih banyak penulis ucapkan kepada ibu atas bimbingan, serta nasehat dan dukungannya dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Kepala LPPM Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar beserta jajaran.
7. Kepala perpustakaan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar beserta jajaran yang telah memberi kemudahan administrasi.
8. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar
9. Kepala sekolah SMA Negeri 8 Sijunjung beserta jajaran.

Akhirnya, hanya kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'Ala* semata jualah penulis berserah diri, semoga bantuan, motivasi dan bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak menjadi amal ibadah yang ikhlas hendaknya dan dibalas oleh Allah *Subhanahu Wa Ta'Ala* dengan balasan yang berlipat ganda. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat kepada kita semua. *Aamiin Allahummaamiin.*

Batusangkar, Juli 2025  
Peneliti,

**Khotifa Khairunisa**  
**NIM. 2130108049**

## ABSTRAK

Khotifa Khairunisa NIM.2130108049 dengan judul skripsi, “*Pengaruh Konseling Teknik Mindfulness dalam Meningkatkan Self Control Siswa Di kelas XI SMA Negeri 8 Sijunjung*”. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi Masalah pokok dalam penelitian ini adalah rendahnya *self-control* siswa di SMAN 8 Sijunjung, hal ini ditandai dengan terdapatnya siswa yang tidak mematuhi aturan sekolah, menunda waktu mengerjakan tugas, tidak fokus saat jam pelajaran, terlambat masuk ke dalam kelas, merokok pada saat jam pembelajaran, kurangnya menghargai guru atau orang lain, dan mengambil keputusan tanpa memikirkan kosekuensinya. Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh dari konseling kelompok teknik *mindfulness* dalam meningkatkan *self-control* siswa kelas XI di SMAN 8 Sijunjung.

Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan jenis *pre-eksperimen* menggunakan rancangan penelitian desain *one group pre-test* dan *post-test* yaitu melihat *self-control* dari kelompok eksperimen menggunakan instrumen yang sama pada saat *pre-test* dan *post-test*. *Self-control* siswa diukur dengan menggunakan Skala Likert. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 8 Sijunjung yang berjumlah 44 orang dengan sampel penelitian 10 orang, yang di dipilih secara acak dengan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu teknik analisis statistik dengan pengujian prasyarat, pengujian hiotesisi uji Paired T-test dan N-gain.

Berdasarkan Hasil penelitian analisis data statistik dapat diketahui bahwa t hitung sebanyak 26,93 dengan df 9. Apabila dilihat dari t tabel dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh nilai kritik t dengan df nya yaitu 1,83. Jadi kesimpulannya adalah jika nilai “t” hitung > “t” tabel ( 26,93 > 1,83) maka terbukti bahwa hipotesis nihil (H0) ditolak dan Hipotesis Alternative (Ha) diterima artinya terdapat pengaruh positif signifikan konseling kelompok teknik *mindfulness* dalam meningkatkan *Self-control* siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Sijunjung dengan hasil Uji N-Gain didapatkan bahwa besarnya pengaruh dari variabel X terhadap Variabel Y tergolong pada kategori Tinggi.

## ABSTRACT

*Khotifa Khairunisa NIM.2130108049 with the thesis title, "The Effect of Mindfulness Technique Counseling in Improving Self-Control of Students in Grade XI of SMA Negeri 8 Sijunjung." Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Department of Guidance and Counseling, Mahmud Yunus State Islamic University, Batusangkar.*

*Based on the results of interviews and observations, the main problem in this study is the low self-control of students at SMAN 8 Sijunjung. This is indicated by the presence of students who do not comply with school rules, delay completing assignments, lack focus during class hours, come late to class, smoke during class hours, lack respect for teachers or others, and make decisions without considering the consequences. The purpose of this study is to examine the effect of mindfulness technique group counseling in improving self-control of grade XI students at SMAN 8 Sijunjung.*

*This research method is quantitative with a pre-experimental type using a one-group pre-test and post-test design, which examines the self-control of the experimental group using the same instrument for the pre-test and post-test. Student self-control was measured using a Likert Scale. The population in this study was 44 11th-grade students at SMAN 8 Sijunjung, with a sample of 10 students selected randomly using a simple random sampling technique. The data analysis technique used was statistical analysis with prerequisite testing, hypothesis testing using the Paired T-test, and N-gain test.*

*Based on the results of the statistical data analysis, it can be seen that the calculated t-value is 26.93 with a df of 9. When viewed from the t-table with a significance level of 5%, the critical t-value with a df of 1.83 is obtained. So the conclusion is that if the calculated "t" value > "t" table (26.93 > 1.83) then it is proven that the null hypothesis (H<sub>0</sub>) is rejected and the Alternative Hypothesis (H<sub>a</sub>) is accepted, meaning that there is a significant positive influence of mindfulness technique group counseling in improving self-control of class XI students at SMA Negeri 8 Sijunjung with the results of the N-Gain Test, it was found that the magnitude of the influence of variable X on variable Y was classified as High.*

## DAFTAR ISI

BIODATA PENULIS .....	2
KATA PENGANTAR .....	i
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACK .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
BAB I_PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat dan Luaran Penelitian .....	10
G. Defenisi Operasional .....	11
BAB II_LANDASAN TEORI .....	14
A. Hakikat <i>Self-control</i> .....	14
1. Defenisi <i>self-control</i> .....	14
2. Aspek-aspek <i>Self-control</i> .....	17
3. Tujuan <i>Self-control</i> .....	19
4. Karakteristik <i>Self-Control</i> .....	20
5. Jenis-Jenis <i>Self-Control</i> .....	21
6. Faktor yang mempengaruhi <i>self-control</i> .....	21
B. Konseling Kelompok Teknik <i>Minfulness</i> .....	23
1. Defenisi konseling kelompok.....	23
2. Tujuan konseling kelompok .....	26
3. Konponen konseling kelompok.....	26

4. Dinamika kelompok .....	27
5. Asas-asas konseling kelompok.....	28
6. Fungsi konseling kelompok .....	28
7. Tahap pelaksanaan konseling kelompok.....	29
8. Defenisi <i>Mindfulness</i> .....	31
9. Tujuan teknik <i>Mindfulness</i> .....	33
10. Teknik-teknik <i>Mindfulness</i> .....	34
C. Keterkaitan Konseling Kelompok Teknik <i>Mindfulness</i> Dengan <i>Self-Control</i>	
35	
D. Kajian Penelitian Relevan.....	36
E. Kerangka Berfikir .....	37
F. Hipotesis .....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Jenis Penelitian .....	39
B. Tempat dan waktu penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel.....	40
D. Desain Penelitian .....	42
E. Pengembangan Instrumen.....	43
F. Teknik pengumpulan data.....	47
G. Teknik analisis data .....	49
H. Pengujian Hipotesis .....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	53
A. Deskripsi Data .....	53
1. Data Hasil <i>Pre-test</i> .....	53
2. Pelaksanaan konseling kelompok teknik <i>mindfulness</i> .....	59
3. Data Hasil <i>Post-test</i> .....	80
B. Teknik Analisis Data .....	82
1. Pengujian Prasyarat .....	83
2. Uji N-Gain.....	87
C. Pembahasan .....	88
BAB V PENUTUP.....	91

A. Kesimpulan .....	91
B. Implikasi .....	91
C. Saran .....	92

DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Agenda Pelaksanaan Penelitian .....	40
Tabel 3. 2 Populasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Sijunjung.....	41
Tabel 3. 3 Anggota Sampel dengan Teknik Simple Random Sampling.....	42
Tabel 3. 4 Rancangan Eksperimen.....	42
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Skala Instrumen <i>Self Control</i> .....	44
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Item Instrumen dengan Validator (1).....	45
Tabel 3. 7 Hasil Uji Instrumen Penelitian dengan Validator (2).....	46
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Butir Item <i>Self Control</i> .....	47
Tabel 3. 9 Uji Reliability Statistics .....	47
Tabel 3. 10 Skor Skala Likert .....	48
Tabel 3. 11 Klasifikasi <i>Self Control</i> Siswa .....	49
Tabel 3. 12 Kriteria N-Gain .....	52
Tabel 4. 1 Data Pretest <i>Self-control</i> Siswa.....	53
Tabel 4. 2 Anggota <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen .....	55
Tabel 4. 3 Klasifikasi Skor <i>Pretest Self Control</i> Di SMAN 8 Sijunjung.....	55
Tabel 4. 4 Hasil <i>Pre-test</i> Subvariabel Kontrol Pikiran .....	56
Tabel 4. 5 Presentase <i>self-control</i> berdasarkan hasil <i>pretest</i> Subvariabel Kontrol Emosi.....	56
Tabel 4. 6 Hasil <i>Pre-test</i> Subvariabel Kontrol Emosi.....	57
Tabel 4. 7 Presentase <i>Self-Control</i> Berdasarkan Hasil Pretest Subvariabel Kontrol emosi .....	57
Tabel 4. 8 Hasil <i>Pretest</i> Subvariabel Kontrol Perilaku .....	58
Tabel 4. 9 Presentase <i>Self-Control</i> Berdasarkan Hasil <i>Pretest</i> Subvariabel Kontrol Perilaku.....	58
Tabel 4. 10 Jadwal pelaksanaan penelitian .....	59
Tabel 4. 11 Hasil data <i>post-test</i> .....	81
Tabel 4. 12 Kategori skor <i>post-test</i> indikator <i>self-control</i> .....	81
Tabel 4. 13 Perbandingan hasil <i>pretest</i> dan <i>post-test</i> .....	82
Tabel 4. 14 Uji Normalitas ( <i>Test of Normality</i> ) .....	83

Tabel 4. 15 <i>Test of Homogeneity of Variances</i> .....	84
Tabel 4. 16 Analisis Perhitungan Data dengan Statistik Uji-t .....	85
Tabel 4. 17 Hasil Uji-T ( <i>Paired Samples T-Test</i> ) .....	87
Tabel 4. 18 Uji N-Gain.....	87

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka berpikir.....	37
------------------------------------	----

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Hasil perbandingan data <i>pretest</i> dan <i>posttes</i> .....	82
---	----

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa peralihan di mana seseorang beranjak dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Selama fase remaja, individu mengalami tahap perkembangan menuju kedewasaan dan kemandirian. Masa remaja juga diidentifikasi sebagai waktu pencarian jati diri atau identitas. Dalam fase ini, individu akan merasakan dorongan untuk memahami berbagai hal, yang umumnya terlihat pada siswa remaja awal yang biasanya berada di tingkatan pendidikan Sekolah Menengah (Fitriana & Nirmala, 2023).

Saat ini Pendidikan merupakan bagian terpenting dalam aspek kehidupan seseorang yaitu sebagai bekal dalam rangka membentuk manusia yang cerdas dan berkualitas. Sesuai dengan undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 2 tahun 2003 Bab II Pasal 3 yaitu pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi siswa yang bertanggung jawab (Ompusunggu & Nababan, 2024).

Sebagai konsekuensinya, Kepribadian siswa di Sekolah menengah Atas umumnya masih labil dan mudah dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat menyeret mereka kepada hal-hal merugikan diri mereka sendiri seperti kurangnya kesadaran mereka tentang mengontrol diri. Apabila para siswa tersebut belajar sesuai dengan kehendak sendiri dalam arti tanpa aturan yang jelas, maka upaya belajar siswa tersebut tidak dapat berjalan dengan efektif. Apalagi tantangan kehidupan sosial dewasa ini semakin kompleks, termasuk tantangan dalam mengalokasikan waktu. Dalam hal ini jika pengaturan waktu tidak dilakukan berdasarkan kesadaran sendiri maupun arahan pihak lain, maka semuanya akan menjadi permasalahan dalam mencapai tugas perkembangannya. Demikian pula dengan

kedisiplinan siswa melakukan aktifitas belajar dipadukan dengan aktivitas lain dalam kehidupan sehari-hari (Sarnudin et al., 2022).

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa fase remaja merupakan fase perubahan yang sangat pesat, masa-masa perkembangan siswa dalam mencari jati dirinya, namun terkadang siswa tidak menyadari akan perubahan yang dialami, yang mana hal demikian dapat menyebabkan siswa bertindak sesuai kehendaknya dan tidak memperhatikan lingkungan sekitar, diantaranya yaitu *Self-control* yang berarti kemampuan siswa dalam mengendalikan dirinya dengan baik, jika siswa memiliki *self-control* yang rendah dapat mengakibatkan siswa terjerumus kepada hal-hal yang tidak baik dan merugikan diri sendiri dan orang lain.

Permasalahan ini akan semakin komplis ketika siswa mengalami emosi yang tidak stabil, yang terlihat dari perilaku mereka yang menunjukkan kemarahan atau emosi pada tingkat yang tinggi karena ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan diri saat menghadapi masalah. Beberapa dari rasa putus asa ini muncul akibat perubahan biologis yang berhubungan dengan kematangan seksual serta kebingungan dalam mengatasi dilema antara masih menjadi anak-anak atau berperan sebagai orang dewasa. Dalam situasi ini, siswa mungkin bersikap agresif dan menentang guru untuk menutupi rasa kurang percaya diri mereka, terutama saat guru mengajukan pertanyaan tentang materi pelajaran, dan siswa merasa ragu untuk memberikan jawaban. Ledakan emosi atau kemarahan sering kali terjadi akibat gabungan stres psikologis, ketidakstabilan biologis, serta kelelahan akibat kerja keras yang berlebihan dan pola makan yang tidak sehat, disertai dengan kurang tidur (Ahmad, 2022)

Remaja dengan kondisi yang labil lebih cenderung memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, kesadaran diri yang rendah, dan hal-hal serupa, yang dapat menjerumuskan mereka untuk melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma agama, adat istiadat, dan kaidah yang

berlaku di masyarakat. Pergaulan bebas, termasuk keluar larut malam, bergaul dengan lawan jenis tanpa batasan, bullying, berpenampilan tidak sesuai dengan umur, dan melanggar aturan sekolah, adalah contoh dari hal-hal yang tidak sesuai tersebut (Anwar et al., 2019).

Menurut Hurlock 1997 saat usia remaja kemampuan mengontrol diri akan berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi apabila pada akhir masa remajanya mampu mengelola emosinya di hadapan orang lain tetapi menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima (dalam Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010).

Semakin berkembangnya siswa pada masa remaja maka akan semakin sering juga menghadapi situasi-situasi yang menimbulkan konflik seperti perilaku yang kurang baik dan tidak terkontrol yang dapat menyebabkan pada kenakalan remaja. Masa perkembangan remaja seringkali menimbulkan gejolak yang jarang disadarinya maka sebagai seorang pelajar siswa perlu mendapatkan pendidikan yang tepat untuk mencegah timbulnya persoalan-persoalan terkait hidupnya. Jika hal ini diabaikan maka siswa dapat mengalami masalah yang lebih kompleks. Sebaliknya, jika perkembangan dilakukan secara optimal maka tugas perkembangan dapat sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Perkembangan optimal merupakan sebuah kondisi yang memungkinkan individu mampu mengambil pilihan dan keputusan secara sehat, bertanggung jawab serta memiliki daya adaptasi tinggi terhadap dinamika kehidupan yang dihadapinya (Arsal, 2023)

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan Pada tanggal 24 Juni 2024 pukul 09.00 – 10.00, dari paparan narasumber yaitu guru bimbingan konseling (S) dan beberapa siswa yang ada di SMA Negeri 8 sijunjung yaitu (NP) dan (H), fenomena yang terjadi dilapangan peneliti mendapatkan informasi bahwa terdapat siswa yang tidak mematuhi aturan, menunda nunda waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan, tidak

fokus dan tidur pada saat jam pelajaran, terlambat datang ke sekolah, sering terlambat masuk kelas saat pergantian jam pelajaran, perilaku kurangnya menghargai guru maupun lingkungan sekitar, mengambil keputusan tanpa memikirkan konsekuensinya.

Kemudian berdasarkan observasi yang peneliti amati juga melihat bahwa beberapa siswa tidak peduli dengan aturan lingkungan sekitarnya, contohnya ada beberapa perilaku siswa yang merokok di jam sekolah di warung luar sekolah, pakaian yang tidak rapi sesuai aturan sekolah, berbicara kotor atau kasar kepada teman sebaya, belum mampu menahan emosi saat tersinggung, namun tidak semua siswa berperilaku demikian.

*Self-control* diperlukan untuk melawan kekuatan-kekuatan yang saling bertentangan seperti bukan transisi dari penilaian ke niat, melainkan transisi dari niat ke tindakan. Siswa yang lebih sadar dan tertarik sepenuhnya pada diri dan kehidupannya sehari-hari akan mampu mengontrol lingkungan dan aktivitas yang dilakukannya, memanfaatkan peluang dalam lingkungan hidupnya secara efektif, serta memiliki kemampuan memilih dan menciptakan konteks yang tepat untuk mereka sesuaikan dengan kebutuhan siswa (Savitri & Listiyandini, 2017).

Dalam hal ini Roy F. Baumeister 2004 mengatakan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku demi mencapai tujuan jangka panjang dan menyesuaikan diri dengan norma sosial (Vosh & Baumeister f, 2016).

Setiap siswa harus memiliki suatu pertahanan untuk membantunya dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya yang disebut sebagai kontrol diri. siswa yang kurang mampu dalam mengendalikan dirinya maka dapat merugikan dirinya sendiri dan juga orang lain sehingga akan meresahkan masyarakat serta lingkungannya, berbeda dengan individu yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan dirinya maka ia akan dapat mengarahkan tindakan juga perilakunya kepada hal-hal yang sifatnya positif dan bertanggung jawab (Insan & Zahra, 2023).

*Self-control* memegang peran yang penting dalam kehidupan siswa, terutama Kemampuan untuk menjauhkan diri dari tindakan yang muncul dan mengikuti tuntutan adaptasi, pada siswa dengan pengendalian diri yang baik akan mampu mengarahkan tindakannya, sebaliknya siswa dengan pengendalian diri yang rendah maka tidak mampu mengendalikan diri dan terjerumus dalam godaan serta tidak mampu untuk melawan perilaku *impulsive*. Yang dimaksud dengan *impulsiv* adalah suatu perilaku yang dilakukan tanpa memikirkan akibatnya secara berulang-ulang (Dwi Marsela & Supriatna, 2019).

Kemudian selaras dengan itu Micheal R. Gottfredson & Travis Hirschi (1990) mengatakan bahwa seseorang yang *self-controlnya* rendah memiliki ciri-ciri seperti perilaku Impulsif yaitu bertindak tanpa berpikir panjang, Tidak tahan frustrasi dan mudah marah atau agresif, kemudian Mementingkan kepuasan jangka pendek seperti tidak sabar, menginginkan hasil yang instan, Kurang perencanaan yaitu seperti tidak memikirkan konsekuensi yang akan terjadi dalam jangka panjang (Bermúdez & Murray, 2024).

Sementara itu remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi memungkinkan seseorang untuk mengendalikan diri dan mengubah dan mengembangkan kehidupan sosial dan pribadinya. Ini disebabkan oleh peran kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri sangat penting untuk kehidupan seseorang (Permatasari et al., 2024).

Dalam kehidupan modern pada saat ini kita akan semakin banyak menemukan masalah dan peristiwa yang sangat mencemaskan di negara ini. Kita sering melihat di berita televisi dan media informasi lainnya bahwa anak-anak remaja sering melakukan pelanggaran yang melanggar hukum karena mereka tidak dapat mengendalikan atau mengontrol diri. masalah yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri. Anak yang gagal di dalam mengembangkan kontrol diri selama masa perkembangannya akan

menyebabkan siswa itu kurang peka terhadap norma dan aturan yang berlaku sehingga siswa tersebut akan sangat rentan melanggar aturan bahkan melakukan tindakan kriminal (Luthfi et al., 2023).

Maka salah satu kebutuhan siswa adalah kemampuan untuk mengendalikan diri. Pada umumnya, siswa berada pada fase penuh tantangan dan stres, atau badai dan tekanan, karena mereka mempunyai keinginan untuk menentukan arah hidup mereka sendiri. Jika mereka diarahkan dengan baik, mereka dapat tumbuh menjadi individu yang bertanggung jawab, namun sebaliknya, jika tidak, masa depan mereka mungkin akan suram. Oleh karena itu, remaja membutuhkan kontrol diri. Tidak semua remaja mengalami badai dan tekanan, tetapi lebih sering terjadi saat remaja (Hardi et al., 2019).

Menurut logue 1985 (Nurhanifa et al., 2020) mengatakan terdapat beberapa elemen yang akan mempengaruhi proses *Self-control* mereka diantaranya yaitu orang tua, sekolah dan teman-teman di sekitarnya. Pola pengasuhan yang diterapkan orang tua, kebijakan program yang diterapkan di sekolah, kondisi sosial teman-teman sebayanya, kebudayaan yang diterapkan di lingkungan sekitar rumah, serta hal yang berhubungan dengan penggunaan media sosial secara tidak sadar dan akan memberikan pengaruh pada proses kontrol diri yang dimilikinya. Yang lebih rentan menuju kontrol diri yang rendah adalah seorang pelajar, maka siswa membutuhkan bantuan psikologis untuk menjaga kesehatan mentalnya salah satunya dengan menguatkan kesadaran dalam berpikir maupun bertindak.

Lingkungan beserta dengan dinamikanya baik perilaku, kebiasaan, kondisi maupun budaya yang berkembang di lingkungan tersebut akan menjadi tempat anak melakukan proses belajar dan menjadi model atau contoh bagi anak dalam bertumbuh kembang karena akan menjadi suatu patokan bagi anak. Ketika remaja berada pada lingkungan (keluarga dan masyarakat) yang menunjukkan dan memperlakukan mereka dengan perilaku kasar maka anak pun akan mencontoh atau meniru dan

menerapkan perilaku agresif pula sesuai dengan model yang diamati (Rianda et al., 2023).

Kemampuan untuk mengendalikan diri dipengaruhi oleh keluarga, terutama orang tua. Komponen *Self-control* diantara seperti Kemampuan untuk mengendalikan perilaku *impulsif*, kemampuan untuk mengendalikan dorongan, kemampuan untuk mengantisipasi peristiwa, dan kemampuan untuk membuat keputusan. Keputusan yang dibuat oleh seseorang dengan menggunakan pemikiran kognitif untuk meningkatkan hasil dan tujuan yang diinginkan dikenal sebagai *Self-control* (Rohman et al., 2023)

Konteks sosial seperti kondisi lingkungan sekitar atau bahkan lingkungan kelas, mempengaruhi pembentukan kontrol diri seseorang. Faktor kontekstual sosial dapat mempengaruhi pembentukan *Self-control* dalam kondisi lingkungan yang buruk. Hal ini umumnya berakar pada tidak memadainya proses pengendalian informal dalam kondisi sosial yang buruk (Buker, 2011). Oleh karena itu, *Self-control* ini berfungsi sebagai kemampuan untuk menghentikan atau mencegah tindakan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain (Paramartha et al., 2023).

Kondisi ini jika tidak ditanggapi dengan serius maka akan berdampak buruk bagi pribadi siswa maupun orang lain disekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di sekolah ini perlu memiliki kontrol diri yang lebih baik lagi. maka dari itu siswa memerlukan bimbingan untuk mengelola dan meningkatkan *Self-control* pada lingkungan sosialnya baik itu dirumah, sekolah, maupun di masyarakat agar siswa mampu mengendalikan setiap tindakan, perasaan serta tanggung jawab dari setiap keputusan yang dilakukan (Husniah et al., 2023).

Pada Penelitian ini peneliti menggunakan layanan Konseling Kelompok teknik *mindfulness* yaitu merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui Layanan konseling kelompok dapat memberikan siswa kesempatan untuk mendiskusikan dan mengatasi masalah secara kolektif melalui interaksi dalam kelompok selama proses konseling. konseling

kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut (Fahmi & Slamet, 2016).

Konseling kelompok adalah jenis layanan yang diberikan kepada anggota kelompok atau siswa dengan tujuan membantu mereka menyelesaikan masalah dan mengoptimalkan pengembangan potensi mereka. Tujuan lain dari konseling kelompok adalah agar anggota kelompok dapat belajar dari masalah dan pengalaman orang lain (Wijayanti, 2020).

Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dengan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan nilai-nilai yang berlaku. Proses bimbingan merupakan usaha yang sadar yang dilakukan oleh orang yang memiliki kompetensi dalam bidang bimbingan maupun konseling yang diberikan kepada personal maupun komunal dalam rangka untuk mengembangkan kemampuan individu secara mandiri agar individu dapat memahami dirinya sendiri (Rahmah et al., 2024).

Konseling merupakan suatu program layanan yang bertujuan untuk membantu siswa dalam mencapai tujuan perkembangan optimal. Layanan bimbingan dan konseling adalah suatu layanan yang mengutamakan berbagai macam bentuk dan jenis layanan yang memungkinkan siswa berkembang dengan baik dalam perkembangan akademis dan perilaku pengembangan, sehingga dapat mengurangi perilaku bermasalah (Hariyati et al., 2021). Layanan konseling pada prinsipnya memberikan pendampingan, oleh karena itu konselor dituntut secara kreatif untuk

menyiapkan berbagai program yang dibutuhkan oleh peserta didik terkait dengan pengembangan potensi, penyesuaian diri dan penanggulangan masalah (Hadiarni et al., 2023).

Dari beberapa pendapat diatas dapat di pahami bahwa layanan bimbingan konseling merupakan suatu bentuk layanan untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang sedang dialami, dengan tujuan agar siswa dapat memahami apa yang terjadi pada dirinya dan membantu siswa dalam proses mencapai tugas perkembangan yang optimal.

Kemudian Pendekatan *mindfulness* adalah proses yang berfokus pada masa kini dan tidak mengancam yang menurut banyak klien memberdayakan dan dapat menarik bagi klien dari berbagai latar belakang budaya, khususnya mereka yang budayanya mungkin tidak mendukung berbagi masalah terkait keluarga atau eksplorasi dan pengungkapan emosi yang intens. Dengan konseling kelompok teknik *mindfulness* ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengontrol diri dari segi pikiran, perilaku atau perbuatannya dengan penuh kesadaran serta mengambil keputusan dengan memikirkan konsekuansinya (Erford, 2015).

Berdasarkan fenomena diatas Maka layanan bimbingan dan konseling ini perlu dilakukan sejak awal siswa masuk sekolah, dengan begitu siswa memiliki modal dalam pengendalian dirinya terutama di lingkungan sekitarnya. Dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui lebih detail mengenai **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness* Dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Sijunjung”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang maka identifikasi masalah dalam penelitian yang terkait dengan fenomena diatas adalah :

1. Pengaruh Konseling Kelompok untuk meningkatkan *Self-control* siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Sijunjung.

2. Pengaruh teknik *Mindfulness* dalam meningkatkan *Self-control* siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Sijunjung.
3. Apakah ada Hubungan Konseling Kelompok teknik *Mindfulness* dengan *Self-control* siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Sijunjung.
4. Upaya guru Bimbingan Konseling dalam meningkatkan *Self-control* siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Sijunjung.
5. Pengaruh Konseling Kelompok teknik *Mindfulness* dalam meningkatkan *Self-control* siswa SMA Negeri 8 Sijunjung.

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka peneliti membatasi penelitian yaitu Pengaruh Konseling Kelompok teknik *Mindfulness* Dalam Meningkatkan *Self-control* Siswa Di SMA Negeri 8 Sijunjung.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh Konseling Kelompok teknik *Mindfulness* ini untuk meningkatkan *Self-control* siswa SMAN 8 Sijunjung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Konseling Kelompok teknik *Mindfulness* dalam meningkatkan *Self-control* siswa SMA Negeri 8 Sijunjung.

#### **F. Manfaat dan Luaran Penelitian**

##### 1. Secara Teoritis

Kegunaan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman untuk pengembangan ilmu pengetahuan, wawasan pemikiran, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling dalam hal layanan bimbingan klasikal teknik *mindfulness* untuk meningkatkan *self control* dalam pergaulan siswa.

##### 2. Secara Praktis

- a. Manfaat bagi Siswa : membantu siswa yang mengalami kontrol diri yang rendah agar dapat meningkat dan mencapai tugas perkembangan yang optimal.
  - b. Manfaat bagi peneliti : memberikan pengalaman bagi peneliti dalam penulisan karya ilmiah.
  - c. Manfaat bagi guru : memberikan masukan kepada guru tentang salah satu cara dalam meningkatkan *Self-control* pada siswa dengan menggunakan layanan konseling Kelompok teknik *mindfulness* khususnya yang berperan dalam bidang Bimbingan dan Konseling.
3. Luaran penelitian

Luaran penelitian atau target yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi yang dicetak untuk sumber penelitian lanjutan di perpustakaan UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
2. Artikel hasil penelitian yang diterbitkan di Jurnal Ilmiah Nasional terakreditasi

#### **G. Defenisi Operasional**

Penelitian ini agar dapat dipahami dan dilakukan secara operasional, konkrit dan nyata, maka peneliti akan merincikan definisi operasional dari variable. Maka perlu dijelaskan Definisi operasional dari beberapa istilah yang terdapat dalam skripsi ini sebagai berikut:

*Self-control* menurut Goldfield dan Merbaum (dalam Agustin & Kusnadi, 2019) yaitu kemampuan seseorang untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kemampuan mengontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya, mengendalikan emosi yang berarti mendekati situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespons situasi tersebut dan mencegah reaksi yang berlebihan.

*Self-control* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan, mengatur serta mengarahkan tindakan, pikiran, dan emosinya secara sadar dalam menghadapi godaan, dorongan *impulsive* atau keinginan sesaat. Kathleen D. Vosh dan Roy F. Baumeister dalam bukunya *Handbook of Self-Regulation* edisi ketiga mengatakan bahwa *Self-control* adalah kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi dan perilaku ataupun mengesampingkan kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik, hal ini memungkinkan seseorang untuk memantau dan mengatur dirinya dalam memenuhi harapannya. Yang mana dalam konteks belajar membantu siswa mengontrol diri dalam mencapai tugas perkembangannya dengan baik.

Konseling kelompok, menurut prayitno (Habsy et al., 2024) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah sebuah upaya yang dilakukan oleh guru BK sebagai bentuk bantuan kepada siswa dengan cara memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok telah menjadi salah satu metode yang efektif dalam memberikan dukungan emosional, pencerahan, dan arahan kepada individu yang menghadapi berbagai masalah dan kesulitan dalam lingkungan yang penuh dengan kompleksitas dan tantangan. Adapun teknik konseling kelompok yang efektif dalam meningkatkan *self-control* siswa diantaranya yaitu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT) yaitu teknik *Mindfulness*, teknik toleransi distress, teknik regulasi emosi.

*Mindfulness* merupakan sebuah teknik yang dikembangkan Jon Kabat-Zinn dalam bukunya *Mindfulness Meditation For Everyday Life*, yang dikenal sebagai pelopor pendekatan *Mindfulness* melalui program MBSR (*mindfulness-based stress reduction*), menyatakan bahwa salah satu tujuan utama pendekatan *Mindfulness* adalah untuk memperoleh kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan cara yang non-reaktif dan tidak menghakimi. Ini membantu siswa menjadi lebih hadir dalam kehidupan sehari-hari dan mengurangi efek kecemasan atau stres

yang disebabkan oleh kekhawatiran atau penyesalan yang ada di masa depan (Erford, 2015)

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Hakikat *Self-control***

##### **1. Defenisi *self-control***

*Self-control* merupakan potensi diri yang dapat dibangun dan digunakan seseorang dalam menjalani proses kehidupan, termasuk menghadapi situasi lingkungannya. Pengendalian diri juga didefinisikan sebagai kemampuan individu yang dapat membimbing dan mengarahkan bentuk perilaku mereka ke arah yang lebih baik.

Dari *internal locus of control* yang dipelopori oleh Rotter tahun 1990. Rosenbeum (1980:110) mengemukakan bahwa *Self-control* dapat dipelajari dan perlu adanya keyakinan bahwa seseorang dapat mengontrol perilakunya sendiri tanpa bantuan dari luar dirinya. Baumeister, vosh dan tice (Malouf, 2014:334) mengatakan bahwa *Self-control* sebagai kapasitas manusia untuk mengendalikan respon terutama dalam fungsinya untuk beradaptasi dengan norma, ideal, moral, ekspektasi sosial, dan pencapaian jangka Panjang (Ghuftron, M. N., & Risnawita, 2010).

Pakar psikologi Calhoun dan Acocella 1990 mendefinisikan *self-control* sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Self-control* adalah kemampuan seseorang untuk membaca situasi diri dan lingkungannya sendiri serta untuk mengendalikan dan mengelola faktor-faktor perilaku. Mereka dapat menampilkan diri dalam mengendalikan perilaku, menarik perhatian, atau ingin mengubah perilaku (Larasati et al., 2022).

*Self-control* didefinisikan sebagai kemampuan untuk membimbing, mengatur, mengarahkan perilaku yang dapat membawa hasil positif dan merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses kehidupan mereka, termasuk dalam menangani situasi lingkungan sekitarnya (Dwi Marsela & Supriatna, 2019).

Kemampuan seseorang untuk mencegah dorongan berperilaku secara tidak etis dikenal sebagai pengendalian diri. Apalagi jika mengingat bahwa remaja memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan tanpa hambatan yang berarti (Öztop & Nayci, 2021).

Menurut konseptualisasi Hirschi (2004) yang direvisi, *self-control* adalah kecenderungan untuk mempertimbangkan secara penuh kisaran potensi dari suatu tindakan tertentu yang mengalihkan fokus dari jangka panjang implikasi tindakan tersebut terhadap implikasinya yang lebih luas dan sering kali terjadi pada saat yang sama. Selaras dengan pendapat di atas Averill 1973 (dalam Fatima et al., 2023) mengatakan bahwa yang dimaksud dengan *Self-control* adalah kemampuan seseorang dalam merubah perilaku, kemampuan memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini, dan kemampuan mengelola informasi yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan.

*Self-control* diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya, mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, serta membuat keputusan tentang apa yang harus dilakukan. Pengendalian diri berfokus pada kemampuan mengatur untuk memilih tindakan yang sesuai dengan keyakinannya (Ayuningsih & Retnoningsih, 2015).

Salah satu potensi yang dapat dikembangkan oleh setiap siswa adalah *Self-control*. Potensi ini dapat digunakan oleh individu selama proses kehidupan, termasuk dalam menangani situasi di lingkungan tempat tinggalnya. *Self-control* selain dapat mereduksi efek-efek *psikologis* yang negatif dari *stresor-stresor* lingkungan, juga dapat digunakan sebagai *intervensi* yang bersifat pencegahan (Mukhtar et al., 2016).

*Self-control* adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan mencegah pengrusakan diri, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri atau bebas dari

pengaruh orang lain, dan kebebasan menentukan tujuan kemampuan untuk membedakan perasaan dan pikiran rasional serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri sendiri (Himawan et al., 2020).

*Self-control* merupakan bentuk dari mengendalikan tingkah laku, penguasaan diri, kendali diri, latihan membentuk, meluruskan atau menyempurnakan sesuatu, sebagai kemampuan mental atau karakter moral; hukuman yang diberikan untuk melatih atau memperbaiki, kumpulan atau sistem peraturan-peraturan bagi tingkah laku. Setiap orang memiliki keinginan dan kapasitas yang berbeda-beda dalam upaya melakukan kontrol diri, dan perbedaan individual ini berimplikasi pada aspek emosional, sosial, serta penyesuaian perilaku (Junita et al., 2019). *Self-control* merupakan sebuah proses penahanan diri dari hal-hal negatif atau berdampak buruk pada seseorang. Sangat sulit karena harus menghadapi sejumlah besar tantangan, yang tidak dapat dikontrol kecuali dengan usaha keras. Ketika pengendalian diri dilakukan dengan niat saja tanpa adanya perubahan perilaku dan tindakan, maka akan sulit untuk mencapai keputusan yang tepat. Saat seseorang melakukan *Self-control* dengan penuh kesadaran penuh maka diharapkan untuk mencapai hasil yang maksimal (Sulaima et al., 2023).

*Self-control* adalah kemampuan untuk bertindak dalam situasi yang dihadapi dengan mengendalikan apa yang terjadi di dalam dirinya. Dengan mengontrol diri internal dan eksternal, orang dapat membaca situasi yang terjadi untuk mencapai keinginannya. *Self-control* termasuk kemampuan untuk berhati-hati dalam mengambil keputusan ini dapat berarti menunda pembelian dengan mempertimbangkan lebih lanjut atau tidak melakukan pembelian secara spontan (Chairiah & Siregar, 2022).

Berdasarkan berbagai rumusan definisi dan pendapat diatas, dapat peneliti pahami bahwa *Self-control* merupakan suatu bentuk

pengendalian dan pertahanan diri seseorang dalam mengelola perilaku, perasaan serta keputusan terhadap tindakan yang dilakukan, sehingga dapat menerapkan pola hidup yang berkarakter dan mencapai tugas perkembangan dengan memiliki potensi diri yang lebih baik. Selain itu *Self-control* bertujuan untuk mencegah dan mengatur dorongan dalam diri siswa agar tidak melanggar norma yang berlaku serta membantu siswa menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan.

## 2. Aspek-aspek *Self-control*

Roy F. Baumeister menjelaskan *self-control* sebagai kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku demi mencapai tujuan jangka panjang dan menyesuaikan diri dengan norma sosial. Dalam model *of self-control* (Baumeister et al., 2007), Baumeister membagi *self-control* ke dalam beberapa aspek yaitu sebagai berikut :

### a. *Control cognitive and decision making*

Kemampuan untuk mengelola proses berpikir secara sadar dan membuat Keputusan yang rasional, bukan impulse. Ini termasuk fokus pada informasi yang relevan, menimbang konsekuensi, dan memilih Tindakan yang selaras dengan tujuan jangka panjang.

### b. *Emotional and impulse control*

Kemampuan untuk mengatur, menahan, dan mengelola emosi negatif seperti (marah, sedih, cemas) serta menahan dorongan sesaat yang bertentangan dengan nilai atau tujuan diri.

### c. *Behavior control*

Kemampuan untuk mengatur Tindakan nyata secara sadar agar selaras dengan aturan sosial, norma, dan nilai pribadi, serta sesuai dengan tujuan jangka Panjang.

Aspek *self-control* menurut Averill (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan seperti berikut :

a. Mengontrol Perilaku (*behavioral control*)

Merupakan kemampuan memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, dibedakan atas dua komponen, yaitu:

- a) Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan keadaan. Siswa dengan kemampuan mengontrol diri yang baik mampu mengatur perilakunya tanpa menggunakan sumber eksternal.
- b) Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Mengontrol Kognitif (*cognitive control*)

Merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. dibedakan menjadi dua komponen, yaitu:

- 1) Kemampuan memperoleh informasi yaitu dengan Informasi yang dimiliki siswa mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, siswa dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan objektif.
- 2) Kemampuan melakukan penilaian berarti individu berusaha untuk menilai suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol Keputusan (*decution control*)

Merupakan kemampuan untuk memilih hasil dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana siswa memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.

Dari pendapat diatas dapat dipahami bahwa aspek-aspek *self-control* Dalam segala aspek kehidupan, individu sangat memerlukan *Self-control* yang baik karena dengan memiliki *Self-control* yang baik

individu dapat mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang mereka perbuat.

Menurut De Ridder mengatakan *Self-control* terdiri atas dua aspek, yaitu penghambatan (*inhibition*) dipahami sebagai suatu kemampuan diri untuk menahan rayuan dorongan atau perilaku tidak baik yang datang kepada diri. Selain itu inisiasi (*initiation*) dipahami sebagai suatu kemampuan untuk *goal directed behavior* atau perilaku yang diarahkan pada tujuan yang hendak dicapai, pada aspek ini adanya tindakan untuk melakukan hal yang baik (Ananda et al., 2024).

### 3. Tujuan *Self-control*

Tujuan dari mengendalikan diri adalah (Wuluwandja Anas & Dami Anselmus, 2018) :

- a. Untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam memprediksi dan mempersiapkan yang akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahui, sehingga dapat mengurangi stress.
- b. untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.
- c. untuk menyinggung tentang kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan sebuah peristiwa yang menekan setelah hal tersebut terjadi. Individu berusaha mencari makna dari setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan.

Menurut Calhoun dan Acocella dalam (Wuluwandja Anas & Dami Anselmus, 2018) ada dua tujuan individu untuk mengontrol diri, yaitu:

- a. Individu hidup dalam kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol diri agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain.

- b. Masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut diharapkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Manfaat yang diperoleh dari keberhasilan seseorang dalam kontrol diri atau pengendalian diri yaitu:

- a. Akan meningkatkan sifat lebih sabar, bersyukur, dapat meningkatkan komunikasi positif di lingkungan masyarakat sehingga diperoleh suasana tenang.
- b. Akan lebih dapat menimbangakan pencukupan kebutuhan hidup yang sesuai dengan kemampuan diri dan meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang diperoleh.
- c. Dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, iri dan tidak puas yang dapat terjadi pada semua tingkatan.

Dari pendapat diatas dapat dipahami bahwa *Self-control* bermanfaat untuk membantu siswa mengembangkan dan meningkatkan rasa syukur, terhindar dari perbuatan buruk dan tidak akan merugikan diri sendiri, dan menjadikan diri lebih terarah.

#### **4. Karakteristik *Self-Control***

Menurut logue dalam (Fatimah, 2017) Orang-orang yang memiliki *Self-control* yang baik terdapat ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Tekun dan mampu bertahan dengan tugas yang menjadi tanggung jawabnya walaupun ia mengalami banyak rintangan.
- b. Memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan aturan dan norma yang berlaku dimana saja.
- c. Perilakunya tidak menunjukkan sikap emosional yang meledak-ledak.
- d. Memiliki sifat toleransi yang baik atau mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap situasi yang tidak disenangi.

Micheal R. Gottfredson & Travis Hirschi 1990 (dalam Anwar et al., 2019) mengatakan bahwa Individu yang memiliki *Self-control* yang rendah ciri-cirinya yaitu sebagai berikut :

- a. Impulsif yaitu bertindak tanpa berpikir panjang.
- b. Tidak tahan frustrasi yaitu mudah marah atau agresif.
- c. Mementingkan kepuasan jangka pendek yaitu tidak sabar dan menginginkan hasil yang instan.
- d. Kurang perencanaan yaitu seperti tidak memikirkan konsekuensi jangka panjang.
- e. Cenderung mengambil resiko tinggi yaitu tidak takut bahaya atau hukuman yang akan diterima.

### **5. Jenis-Jenis *Self-Control***

Menurut Block (Putri & Syamantha, 2024) *Self control* dibagi menjadi tiga jenis yaitu:

- a. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri bereaksi terhadap stimulus. *Over control* adalah penggunaan pengendalian diri secara berlebihan oleh seorang individu yang mengakibatkan terhambatnya respon terhadap rangsangan secara signifikan.
  - 1) Pengendalian diri, atau kemampuan untuk menahan dorongan hati tanpa memikirkan terlebih dahulu, berada di bawah kendali.
  - 2) Pengendalian yang tepat adalah pengendalian diri yang menekankan pada upaya pribadi untuk mengendalikan impuls secara tepat dan benar.
- b. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
- c. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat

### **6. Faktor yang mempengaruhi *self-control***

*Self-control* seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk situasi yang tidak menentu dan lingkungan yang berubah-ubah. Namun, secara umum, kontrol diri seseorang dipengaruhi oleh dua komponen yaitu faktor internal dan eksternal (Luthfi et al., 2023), sebagai berikut:

a. Faktor internal yang mempengaruhi yaitu:

- 1) Usia yaitu kemampuan mengendalikan diri meningkat seiring bertambahnya usia seseorang.
- 2) Kepribadian, setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda, dan ini menentukan bagaimana seseorang bertindak terhadap situasi tertentu. Meskipun ada beberapa individu yang lebih lambat dalam menanggapi situasi, terutama ketika mereka mengalami tekanan psikologis, ada juga individu yang lebih cenderung reaktif.

b. Faktor eksternal yang mempengaruhi yaitu :

- 1) Faktor keluarga, yaitu terutama orang tua menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang.
- 2) Situasi atau lingkungan adalah komponen penting dalam proses kontrol diri karena setiap orang bertindak dalam situasi tertentu dengan cara yang berbeda. Setiap situasi memiliki karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi seseorang.
- 3) Budaya dan etnis seseorang dapat mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan dan pemikiran, karena setiap kebudayaan memiliki keyakinan yang membentuk cara seseorang bereaksi dengan lingkungannya. Seseorang yang tinggal di budaya yang berbeda akan memiliki perilaku yang berbeda tergantung pada nilai-nilai yang mereka tanamkan.

Rice mengemukakan bahwa beberapa sikap orang tua yang kurang tepat dapat mempengaruhi *self control* pada siswa, beberapa

sikap orang tua tersebut meliputi Pengabaian fisik, Pengabaian emosional, Pengabaian intelektual termasuk di dalamnya kegagalan untuk memberikan pengalaman yang menstimulasi intelektual remaja, Pengabaian sosial, dan Pengabaian moral (Ani Putri et al., 2020).

Menurut Nasichah (dalam Ghufro, M. N., & Risnawita, 2010) mengatakan bahwa penerapan Disiplin orangtua yang menjadi lebih demokratis dikaitkan dengan meningkatnya kemampuan anak untuk mengendalikan diri. Oleh sebab itu, jika orang tua menerapkan disiplin sejak awal untuk seorang anak dengan tegas, dan apabila orang tua tetap konsisten terhadap segalanya, maka perilaku konsisten tersebut akan dianalisis, dan jika orangtua tetap konsisten dengan semua konsekuensi yang dialami anak, maka anak akan belajar mengendalikan diri.

## **B. Konseling Kelompok Teknik Mindfulness**

### **1. Defenisi konseling kelompok**

Bimbingan dan konseling adalah salah satu bentuk layanan bantuan yang umum ada di lembaga pendidikan, yang berfungsi untuk membantu siswa dalam mengatasi berbagai masalah, termasuk yang berkaitan dengan proses belajar. Aktivitas bimbingan dan konseling berasal dari pengalaman manusia itu sendiri. Fakta menunjukkan bahwa individu seringkali menemui berbagai tantangan yang datang silih berganti dalam hidup mereka (Rahmah et al., 2024).

Menurut Prayitno 2017 Konseling kelompok yaitu salah satu jenis layanan bimbingan konseling yang ditujukan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai macam informasi dan pemahaman baru serta pengentasan masalah pribadi dari masing-masing anggota (Sukma, 2018).

Konseling kelompok adalah jenis konseling di mana orang berkumpul dalam kelompok untuk saling membantu, berbagi pengalaman, dan belajar. Hubungan kelompok, atau hubungan antar

anggota kelompok, dapat menjadi tempat di mana setiap anggota dapat menggunakan semua informasi (Husniah et al., 2023).

Prayitno 1997 (Sekarini & Dinni, 2024) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan kegiatan yang dilakukan sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok seperti interaksi, kerjasama, memberi saran dan kegiatan lain yang bermanfaat bagi anggota kelompok. Dijelaskan pula bahwa tujuan dari konseling kelompok yaitu anggota akan memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan penyelesaian masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat penulis pahami bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan dan mengentaskan permasalahan yang sedang dialaminya agar dapat diselesaikan dan tidak mengganggu kegiatan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga konseli dapat mengentaskan masalahnya. Layanan konseling kelompok merupakan pelayanan BK yang ditujukan kepada peserta didik untuk memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengembangan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok (Jumiarti, 2019).

Konseling adalah hubungan timbal balik profesional antara konselor dan klien yang bertujuan untuk membantu klien menyelesaikan masalah mereka. konseling bukan hanya sebuah peristiwa yang terjadi di antara dua individu. Konseling juga merupakan intuisi sosial yang tertanam dalam kultur masyarakat

modern. Konseling merupakan suatu hubungan profesional dalam bentuk bantuan dengan menekankan eksplorasi dan pemahaman serta proses penentuan diri (saputra eka, 2024).

Selaras dengan itu Burk dan Stef (dalam Firdaus & Marsudi, 2021) berpendapat bahawa konseling mengindikasikan hubungan profesional antara konselor terlatih dengan klien. Hubungan ini biasanya bersifat individu ke individu, walaupun terkadang melibatkan lebih dari satu orang. Konseling didesain untuk membantu klien klien, untuk memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan dan untuk memahami mereka mencapai tujuan penentuan diri mereka melalui pilihan yang telah diinformasikan dengan baik serta bermakna bagi mereka dan melalui pemecahan masalah emosional.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling. konseling kelompok adalah yang terdiri dari anggota kelompok yang bersifat homogen dan terdiri dari pemimpin kelompok yang dilaksanakan sebagai upaya preventif dan kuratif serta mengembangkan kemampuan anggota konseling kelompok (Amelia S & Silvianetri, 2023).

Konseling Kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman serta membahas dan menyelesaikan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok. konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok yang jumlahnya minimal dua orang. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut (Fahmi & Slamet, 2016).

## **2. Tujuan konseling kelompok**

Menurut Prayitno (2012), fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi peserta layanan. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok berfokus pada masalah pribadi peserta dan memberikan dua tujuan kepada peserta pertama, meningkatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap peserta melalui peningkatan tingkah laku, terutama bersosialisasi dan berkomunikasi. Tujuan kedua adalah untuk memecahkan masalah individu yang bersangkutan dengan masalah yang mereka hadapi. Tujuan lainnya konseling kelompok adalah (Yandri et al., 2022):

- 1) Pengentasan Masalah: Membantu anggota kelompok menuntaskan masalah pribadi yang sedang mereka alami.
- 2) Pengembangan Kemampuan Sosialisasi dan Komunikasi: Meningkatkan kemampuan anggota kelompok dalam berinteraksi, berkomunikasi, dan mengungkapkan diri secara efektif.
- 3) Pengembangan Diri: Mendorong pertumbuhan pribadi, pemahaman diri, dan penyesuaian diri yang lebih baik.
- 4) Peningkatan Pemahaman Diri: Membantu anggota kelompok memahami pikiran, perasaan, dan perilaku mereka sendiri.
- 5) Perubahan Perilaku: Mengubah perilaku yang menghambat perkembangan diri atau perilaku yang tidak adaptif.

## **3. Komponen konseling kelompok**

Tiga komponen utama terdiri dari konseling kelompok, menurut Prayitno (2004):

- a. Pemimpin kelompok
  - a) mereka bertanggung jawab untuk membentuk, mengarahkan, dan memelihara dinamika kelompok.
  - b) Memberikan bantuan, bimbingan, atau intervensi baik pada isi maupun proses sambil menjaga kerahasiaan.
  - c) Harus memiliki karakteristik seperti wawasan luas, sensitif terhadap interaksi interpersonal, mampu membangun suasana

aman dan mendukung, dan kemampuan relasional seperti empati, kejujuran, kejujuran, dan keberanian.

b. Anggota kelompok

Kelompok tidak ada jika tidak ada anggota. Untuk menjadi efektif, kelompok harus aktif berpartisipasi dengan mendengarkan, berbagi, berpendapat, mengkritik, memberikan umpan balik, dan mendukung satu sama lain. Juga penting untuk mempertimbangkan jumlah tidak terlalu besar atau kecil dan komposisi homogen atau heterogen.

c. Dinamika kelompok

Merupakan interaksi interpersonal yang sehat: semangat, kerjasama, saling berbagi, dan mendukung satu sama lain berperan sebagai media utama untuk mencapai tujuan konseling melalui kekuatan dan keunikan dinamika yang muncul di dalam kelompok.

Komponen-komponen yang ada dalam sistem konseling kelompok meliputi variabel input awal seperti siswa atau anggota kelompok, input instrumental yang mencakup konselor, program, langkah-langkah, dan media yang digunakan, input lingkungan yang terdiri dari norma, tujuan, serta kondisi sekolah, proses atau perantara yang berhubungan dengan jenis hubungan atau interaksi, perlakuan, serta kontak perilaku yang telah disepakati untuk dikelola dan dimodifikasi, dinamika dalam kelompok, dan output yang berkaitan dengan perubahan perilaku dan kemampuan dalam mengerjakan tugas perkembangan serta fungsinya dalam keseluruhan sistem (Masril, 2022).

#### **4. Dinamika kelompok**

Dinamika kelompok merupakan sebuah konsep yang menggambarkan proses kelompok yang selalu bergerak, hidup dan berkembang serta dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang selalu berubah-ubah. Dinamika kelompok sendiri nantinya akan membawa

suasana yang hangat dan akrab, sehingga peserta didik dapat merasa nyaman dan bebas dalam membawa kondisi pribadinya, dinamika kelompok dalam konseling kelompok (Septiana et al., 2020).

### **5. Asas-asas konseling kelompok**

Pelaksanaan konseling kelompok sangat terikat pada asas-asas etika dan moral, di antaranya yang paling ditekankan oleh Prayitno adalah:

- a. Kerahasiaan: Segala sesuatu yang dibahas dalam kelompok adalah rahasia dan hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan konselor. Ini sangat krusial untuk membangun kepercayaan.
- b. Kesukarelaan: Anggota kelompok datang dan berpartisipasi atas kemauan sendiri, tanpa paksaan.
- c. Keterbukaan: Anggota kelompok didorong untuk mengungkapkan diri secara jujur dan apa adanya.
- d. Kenormatifan: Norma-norma dan aturan kelompok ditaati bersama.
- e. Kekinian: Masalah yang dibahas adalah masalah yang sedang dialami atau dirasakan saat ini.
- f. Kegiatan: Anggota kelompok diharapkan aktif berpartisipasi

### **6. Fungsi konseling kelompok**

Menurut Prayitno 2012 (dalam Yandri et al., 2022) Pelayanan konseling mengembangkan sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui kegiatan pelaksanaan konseling. Fungsi tersebut mencakup fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan, dan pengembangan, serta fungsi advokasi sebagai berikut:

#### **1) Fungsi Pemahaman (*Understanding Function*)**

Fungsi pemahaman yaitu fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien atau kelompok klien

tentang dirinya, lingkungannya, dan berbagai informasi yang dibutuhkan.

2) Fungsi Pencegahan (*Preventive Function*)

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien atau kelompok klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

3) Fungsi Pengentasan (*Curative Function*)

Fungsi pengentasan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien atau kelompok klien untuk memecahkan masalah yang dialaminya dalam kehidupan atau perkembangannya.

4) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan (*Development and Preservative*)

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik agar tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

5) Fungsi Advokasi

Fungsi advokasi adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan pengembangan yang dialami oleh klien.

## **7. Tahap pelaksanaan konseling kelompok**

Menurut Prayitno 2012 (dalam Wijayanti, 2020) Pelaksanaan layanan Konseling kelompok di lakukan dalam 3 tahapan, yaitu tahap awal, tahap kerja dan tahap akhir :

a. Tahap Pembukaan

Konselor sebagai pemimpin konseling kelompok harus menyampaikan aturan-aturan dalam pelaksanaan konseling yang meliputi pembukaan kegiatan dengan doa, menyampaikan topic bebas agar peserta didik merasa nyaman, perkenalan anggota kelompok, dan pemberian permainan agar peserta lebih rileks dalam mengikuti layanan. Pada tahap ini menjelaskan tujuan konseling kelompok, Menyusun aturan atau norma kelompok, Menyepakati kerahasiaan dan komitmen, Membangun kepercayaan dan kedekatan, Mengenali masalah umum yang akan dibahas, Ice breaking / pengenalan diri

b. Tahap inti

Tahap inti kegiatan layanan konseling kelompok, dimana semua anggota kelompok sudah terjalin hubungan yang baik. Saling tukar pendapat, menyampaikan asumsinya, mempertahankan pendapatnya sehingga pembukaan diri berlangsung dengan bebas dalam dinamika kelompok. Pemimpin kelompok harus melihat dengan baik dan menentukan arah yang dituju dari setiap pembicaraan yang dilakukan anggota kelompok. Identifikasi dan eksplorasi masalah masing-masing anggota, Pengungkapan pikiran dan perasaan, Penerapan teknik intervensi konseling, Pemberian umpan balik antar anggota, Penguatan dan klarifikasi

c. Tahap pengakhiran

Tahap akhir dari proses konseling kelompok yang berfokus pada penarikan makna, evaluasi proses dan hasil konseling, serta persiapan untuk kembali ke kehidupan nyata dengan bekal yang telah diperoleh selama konseling. Terakhir dari kegiatan konseling kelompok, dimana pemimpin kelompok harus membuat kesimpulan dari perilaku-perilaku baru yang diperoleh. Refleksi pengalaman selama konseling, Evaluasi perubahan sikap dan perilaku,

Memberikan penguatan akhir dan motivasi, Perpisahan secara simbolik, dan Penyampaian rencana tindak lanjut (follow-up).

### **8. Defenisi *Mindfulness***

Jon Kabat-Zinn, yang dikenal sebagai pelopor pendekatan *Mindfulness* melalui program MBSR (mindfulness-based stress reduction), menyatakan bahwa salah satu tujuan utama pendekatan *Mindfulness* adalah untuk memperoleh kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan cara yang non-reaktif dan tidak menghakimi. Ini membantu siswa menjadi lebih hadir dalam kehidupan sehari-hari dan mengurangi efek kecemasan atau stres yang disebabkan oleh kekhawatiran atau penyesalan yang ada di masa depan (Erford, 2015).

*Mindfulness based cognitive therapy (MBCT)* merupakan metode yang mengintegrasikan unsur terapi CBT dengan praktik meditasi dan peningkatan kesadaran. Melalui MBCT, para konselor dapat mendukung klien mereka dalam memperbaiki kemampuan interaksi sosial. Selain itu, konselor dapat menerapkan latihan kesadaran untuk membantu klien dalam menciptakan strategi untuk mengatasi emosi negatif serta berkontribusi pada transformasi mereka dari individu yang kurang sehat menjadi lebih baik (Wibowo & Febrianti, 2023).

Selaras dengan pendapat sebelumnya Bear 2003 (dalam Rahman, 2019) mendefinisikan *mindfulness* sebagai teknik memusatkan kesadaran pada saat ini, menerima dan tidak menghakimi dengan penuh kesadaran terhadap pengalaman baik atau buruk yang terjadi di dalam maupun di luar dirinya. Teknik *mindfulness* terfokus pada niat, perhatian, dan sikap, kebijaksanaan terfokus pada saat ini dan dengan sikap yang tidak menghakimi.

Untuk mengembangkan toleransi terhadap perasaan sulit yang diungkapkan oleh orang lain dan dalam diri sendiri, orang harus terbuka dan menerima pengalaman mereka saat ini. Menikmati momen saat ini

dan menyadari pikiran dan perasaan siswa adalah cara untuk menjadi sadar diri. *Mindfulness* meminta orang untuk menjadi terbuka dan menerima pengalaman hidupnya, yang kemudian mengembangkan toleransi untuk perasaan yang sulit diekspresikan dalam dirinya dan terhadap orang lain.

Teknik *Mindfulness* memungkinkan kolaborasi dan perubahan perilaku sambil tetap menekankan pentingnya hubungan terapeutik dan teknik ini memungkinkan klien memutuskan untuk terus mematuhi, berhenti mematuhi, atau memodifikasi aturan-aturan yang dipersepsi, yang memberikan kebebasan dan fleksibilitas yang lebih besar kepada klien dalam mengontrol tingkat stres. *Mindfulness* akan melibatkan bagaimana cara kita melihat, merasakan, mengetahui dan mencintai terhadap yang difokuskan pada saat ini dan kesadaran yang lebih besar (Kabat-Zinn, 2006).

Teknik *Mindfulness*, menurut (Erford, 2015) adalah proses yang berfokus pada masa kini dan tidak mengancam yang menurut banyak klien memberdayakan dan dapat menarik bagi klien dari berbagai latar belakang budaya, khususnya mereka yang budayanya mungkin tidak mendukung berbagi masalah terkait keluarga atau eksplorasi dan pengungkapan emosi yang intens. Pendekatan ini juga dapat ditransfer secara bermakna ke berbagai konteks budaya, termasuk konteks gender, ras, etnis, sosial ekonomi, disabilitas, dan orientasi seksual.

*Mindfulness* adalah cara hidup saat ini, memperhatikan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang membantu untuk lebih menerima diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, pendekatan *mindfulness* berpusat pada memberikan perhatian terhadap pengalaman yang terjadi saat ini sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi kekhawatiran yang pernah terjadi di masa lalu. Teknik *Mindfulness* memiliki banyak hal baik dan positif daripada hal-hal buruk atau salah (Romadhoni & Widiatie, 2020).

*Mindfulness* atau kesadaran yaitu seseorang dalam keadaan mengenali, mengerti, tentang dirinya dan hukum-hukum ataupun peraturan yang berlaku terhadap dirinya, termasuk peraturan dan perintah ajaran agama yang mengatur segala perbuatan dalam kehidupannya yang harus dijalankannya dengan taat dan patuh. *Mindfulness* melatih siswa untuk sadar akan pikiran, perasaan, dan sensasi fisik yang dialami pada saat ini (Wati & Silvianetri, 2018).

#### **9. Tujuan teknik *Mindfulness***

Teknik *Mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Kesejahteraan subjektif adalah salah satu contoh kesehatan psikologis. Teknik *Mindfulness* tidak dapat dipisahkan dari budaya klien dan keyakinannya. Mampu memfokuskan pikiran pada keadaan dan pengalaman saat ini adalah ciri kegiatan *mindfulness*. Fokusnya adalah pada otak manusia. Otak manusia memiliki banyak jaringan neuron yang luar biasa yang dapat memfokuskan perhatian manusia pada satu hal (Silvianetri et al., 2022).

Konseling kelompok teknik *Mindfulness* ini tentu memiliki tujuan dalam pelaksanaannya, diantaranya yaitu meningkatkan ketahanan, kesadaran penuh dalam pengendalian pikiran, emosional dan tindakan. Melalui pendekatan ini, siswa belajar mengenali munculnya gejala-gejala seperti, kemarahan, kelelahan, dan tekanan dengan meningkatkan strategi penanganan masalah yang mereka hadapi. *Mindfulness* dapat berfungsi untuk meningkatkan kehendak seseorang untuk mengalami peristiwa saat ini. Selain dapat menjadikan seseorang melakukan kontrol diri yang baik juga bermanfaat untuk kesehatan mental (Wandi et al., 2025).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat diphami bahwa konseling kelompok *Mindfulness* adalah untuk membantu anggota kelompok mengembangkan kesadaran diri dan keterampilan dalam mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku mereka dengan cara yang lebih sadar dan penuh perhatian. *mindfulness* yang berfokus pada

perhatian penuh dapat membantu anggota kelompok untuk memperbaiki kemampuan mereka dalam fokus, yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan mereka

#### 10. Teknik-teknik *Mindfulness*

Konseling kelompok *Mindfulness* menggabungkan kekuatan *Mindfulness* dan konseling kelompok sebagai metode terapeutik. Tujuannya adalah untuk membantu siswa menjadi lebih sadar tentang apa yang mereka rasakan, pikirkan, dan rasakan dalam tubuh mereka saat ini. Oleh karena itu, siswa dapat merespons situasi dengan lebih rasional dan mengurangi stres. Menurut Kabat-Zinn, 2006 (dalam Erford, 2015). Pendekatan *mindfulness* dapat dilakukan dengan Teknik berikut :

- 1) *Visual/Guided Imagery*: Imajinasi terbimbing, dijelaskan oleh Smeltzer & Bare bahwa imajinasi terbimbing adalah metode relaksasi yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Secara sederhana, metode ini menggunakan imajinasi secara sengaja untuk mencapai kondisi relaksasi dan menghindari sensasi yang tidak diinginkan. Menurut (Erford, 2015) terapis kognitif menggunakan visual untuk mengakses keyakinan klien dan mendesak reinterpretasi pengalaman. Sebelum memulai *guided imagery*, pastikan ruangan dalam keadaan tenang dan klien merasa nyaman, setelah klien rileks, mulailah pengalaman imajinasi terbimbing
- 2) *Deep Breathing*: Banyak konselor profesional sekarang merekomendasikan teknik pernapasan untuk menenangkan tubuh. Dengan belajar bernapas lebih dalam dan dengan cara yang efektif, klien dapat belajar mengelola stres mereka.
- 3) *Progressive Muscle Relaxation Training*: Keyakinan yang mendasari teknik latihan *relaksasi otot progresif* adalah

bahwa otot tidak dapat di relaksasi dan ditegangkan pada saat yang bersamaan, fakta yang *didasarkan* pada prinsip timbal balik. Dengan belajar mengidentifikasi cara otot merasa ketika tegang dan rileks, seseorang dapat belajar untuk rileks, sehingga mengurangi stress.

Dapat dipahami bahwa Konseling kelompok dan teknik *mindfulness* berkaitan, Konseling kelompok adalah proses pembelajaran dan pengembangan diri yang dilakukan oleh kelompok orang untuk mencapai tujuan tertentu. Sebaliknya, kesadaran diri adalah teknik yang membantu orang meningkatkan kesadaran akan perilaku, perasaan, dan pikiran mereka.

### **C. Keterkaitan Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness* Dengan *Self-Control***

Bentuk keterkaitan konseling teknik *mindfulness* dengan *Self-control* berdasarkan hasil penelitian Kabat-Zinn 1990 (dalam Agustin & Kusnadi, 2019) mengatakan bahwa *Self-control* dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengontrol perhatian terhadap berbagai tingkat kognitif, emosi, perilaku, tubuh, dan pengalaman interpersonal melalui pendekatan *mindfulness*.

Sejalan dengan pendapat diatas Borwn dan Ryan, 2003 (Agustin et al., 2022) mengindikasikan bahwa semakin tinggi *Mindfulness* yang dimiliki siswa, maka akan semakin berpengaruh terbentuk *self-control* dalam diri siswa dan selanjutnya akan mempengaruhi penurunan tingkat *impulsivitas* siswa.

Kemudian menurut Liu 2022 (Mayangsari et al., 2024) mengatakan pendekatan konseling kelompok yang mengintegrasikan *Mindfulness* berpengaruh memberikan dukungan sosial kepada remaja sambil mengajarkan keterampilan *Self-control*. Intervensi ini juga memungkinkan remaja untuk berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain, sera meningkatkan keterampilan sosial dalam situasi kelompok yang berdinamika.

#### D. Kajian Penelitian Relevan

Penelitian relevan tentang bimbingan klasikal dan *Self-control* adalah sebagai berikut:

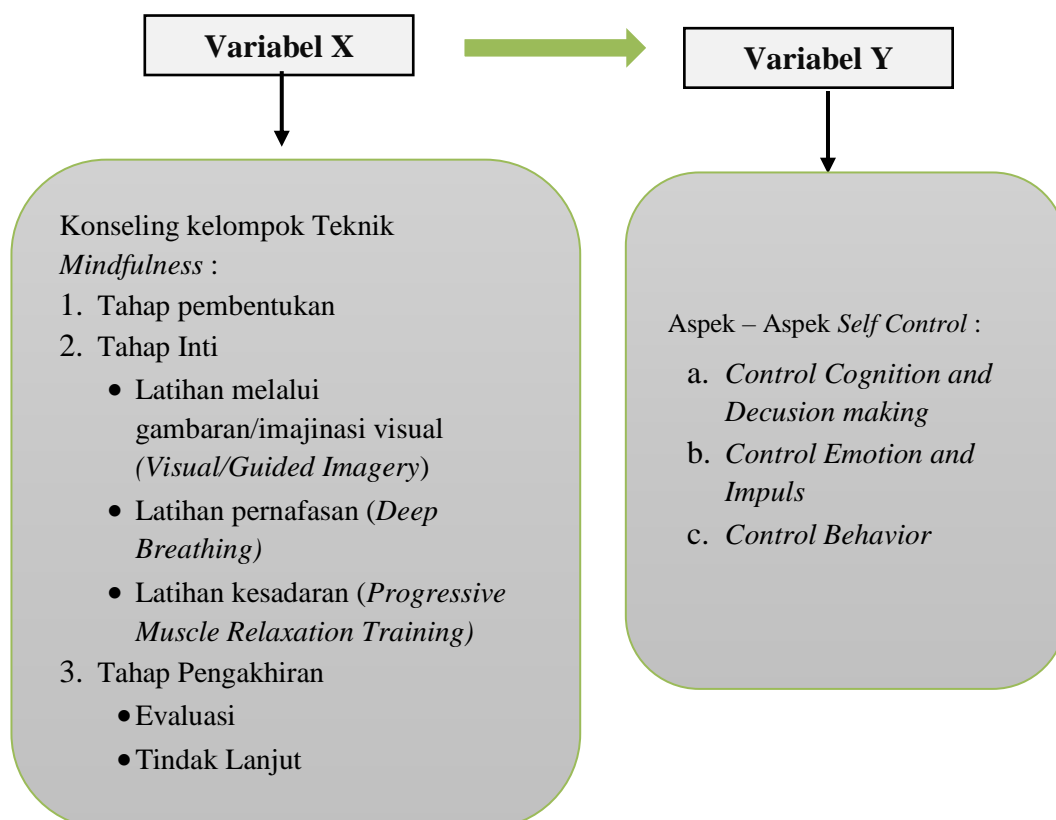
1. Penelitian oleh (Agustin & Kusnadi, 2019) berjudul “Pendekatan *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (ABH)” Tujuan penelitian ini adalah berupaya dalam meningkatkan kontrol diri pada anak dengan pendekatan *mindfulness*, sehingga bisa diterapkan pada anak berhadapan dengan hukum di Indonesia dan dapat menurunkan angka kriminalitas anak. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terdahulu adalah peneliti menggunakan strategi layanan dalam bimbingan konseling yaitu dengan layanan konseling kelompok, persamaan penelitian diatas dengan peneliti yaitu sama-sama membahas cara meningkatkan *self control* individu siswa.
2. Penelitian oleh (Darmayanti, 2024) berjudul “Peran *Mindfulness* Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Pada Remaja”. Tujuan penelitian untuk menemukan jawaban apakah terdapat pengaruh dari peran *mindfulness* terhadap kontrol diri pada remaja, apakah kedua variabel tersebut menegaskan keberagaman yang berbeda atau bertabrakan pada gejala psikologis dan apakah hal ini berada dalam tingkat tinggi, sedang, dan atau rendah. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk menentukan pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan *self-control* siswa, terdapat persamaan antar variabel Y, yaitu sama sama membahas tentang *self-control*.
3. Penelitian oleh (Sulaima et al., 2023) berjudul “*Self Control* Pada Anak ABK Di SLB Negeri Jember”. Tujuan peneliti terdahulu untuk mengetahui *self-control* pada anak abk di SLB negeri jember, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui peran guru dalam meningkatkan *self-control* anak berkebutuhan khusus dengan beberapa ketunaan seperti anak tuna rungu wicara dan tuna netra, menganalisa program yang diberikan dan strategi, faktor pendukung dan penghambat program, serta evaluasi program peningkatan *self-control* pada anak

berkebutuhan khusus di SLB negeri jember. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas cara meningkatkan *Self-control* siswa.

4. Penelitian oleh (Wandi et al., 2025) yang berjudul “Peran meditasi *Mindfulness* Dalam meningkatkan Kontrol Diri” tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur sistematis mengenai peran meditasi *mindfulness* dalam meningkatkan kontrol diri. Dengan menganalisis metode, hasil, dan implikasi penelitian sebelumnya, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis yang signifikan. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan menjadi landasan bagi pengembangan penelitian lebih lanjut di bidang ini. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk menentukan pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan *self-control* siswa, terdapat persamaan antar variabel Y, yaitu sama sama membahas tentang *self-control*

## E. Kerangka Berfikir

Gambar 2. 1 Kerangka berpikir



Berdasarkan gambar 2.1 diatas dijelaskan konseling kelompok teknik *mindfulness* diharapkan dapat meningkatkan *Self-control* siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Sijunjung yang meliputi kontrol kognitif dan membuat Keputusan, kontrol emosi dan impuls, serta control perilaku. Layanan Konseling kelompok yang peneliti maksud disini yaitu treatment dengan menggunakan konseling teknik *mindfulness* yakni latihan pernafasan, latihan kesadaran, latihan fokus dan refleksi.

#### F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara terhadap masalah penelitian yang diperoleh melalui kajian teoritik berupa analisis deduktif yang bersifat kesimpulan sementara. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1. Hipotesis Naratif

***Ha*** : Konseling kelompok teknik *mindfulness* terdapat pengaruh signifikan dalam meningkatkan *Self-control* siswa Di SMA Negeri 8 Sijunjung.

***H0*** : Konseling kelompok teknik *Mindfulness* tidak terdapat pengaruh signifikan dalam meningkatkan *Self-control* siswa di SMA Negeri 8 Sijunjung.

##### 2. Hipotesis Statistik

$H_a = t_0 > t_t$

$H_0 = t_0 < t_t$

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya metode penelitian yang peneliti gunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Menurut (Sugiyono, 2013) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen*. Menurut Arikunto (2019) Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antar dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Desain yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest* menurut Creswell (2012) yaitu jenis desain kuasi-eksperimental di mana satu kelompok diukur sebelum dan setelah intervensi. Perbedaan skor memberikan perkiraan efek dari intervensi tersebut.

### **B. Tempat dan waktu penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 8 Sijunjung, adapun alasan peneliti memilih sekolah tersebut karena peneliti menemukan fenomena dilapangan sesuai dengan masalah yang peneliti kemukakan dilatar belakang, jangka waktu penelitian yaitu Juni sampai Juli tahun 2025. Seperti uraian pada Tabel 3.1 berikut :

**Tabel 3. 1 Agenda Pelaksanaan Penelitian**

No	Hari/tanggal	Kegiatan
1.	Senin / 22 Juli 2024	Pengantaran surat tugas pembimbing
2.	Rabu / 04 Desember 2024	Konsultasi perbaikan Judul skripsi dan Acc judul
3.	Selasa / 24 desember 2024	Bimbingan Revisi BAB II mengenai teori sesuai variabel yang diteliti
4.	Rabu / 15 januari 2025	Bimbingan revisi BAB III populasi dan sampel yang akan digunakan.
5.	Senin / 3 februari 2025	Bimbingan revisi BAB III mengenai uji statistic yang akan digunakan.
6.	Rabu / 5 februari 2025	Acc Untuk Seminar Proposal
7.	Rabu / 19 februari 2025	Seminar Proposal
8.	Senin / 28 April 2024	Konsultasi bimbingan instrumen penelitian
9.	Senin / 26 mei 2025	Validasi instrumen dengan validator
10.	Selasa / 3 juni 2025	Bimbingan perbaikan instrument
11.	Selasa /10 juni 2025	Acc Instrument Penelitian
12.	Kamis /12 juni 2025	Penyebaran instrumen penelitian ( <i>pretest</i> )
13.	Senin / 16 juni 2025	Penelitian Treatment 1
14.	Selasa /17 juni 2025	Penelitian Treatment 2
15.	Rabu / 18 juni 2025	Penelitian Treatment 3
16.	Selasa / 15 juli 2025	Penelitian Treatment 4
17.	Rabu / 16 juli 2025	Penelitian Treatment 5
18.	Kamis / 17 juli 2025	Penelitian Treatment 6
19.	Sabtu / 19 juli 2025	Penyebaran instrumen setelah treatmen ( <i>Post-test</i> )

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi Penelitian

Dalam penelitian memerlukan populasi untuk dijadikan sebagai objek atau subjek penelitian. Menurut Sugiyono dalam (Amin Fadilah et al., 2023) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang ada dalam penelitian. Wilayah ini meliputi tentang objek atau subjek yang bisa ditarik kesimpulannya sebagai keseluruhan suatu objek di

dalam penelitian yang dialami dan juga dicatat segala bentuk yang ada di lapangan. Sedangkan menurut populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.

Dari pendapat pakar diatas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah sejumlah pengelompokan karakteristik yang peneliti gunakan dalam penelitian. Dalam penelitian yang menjadi populasi peneliti adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 8 sijunjung yang diantaranya adalah siswa yang memiliki ciri-ciri *Self-control* yang rendah seperti perilaku tidak fokus dan tidur saat jam pelajaran, terlambat masuk ke dalam kelas atau datang ke sekolah, merokok saat jam sekolah yang berjumlah 44 orang seperti pada Tabel 3.2 berikut :

**Tabel 3. 2 Populasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Sijunjung**

Kelas	Jumlah Siswa	Populasi
XI F1	23 orang siswa	22 orang siswa
XI F2	21 orang siswa	22 orang siswa
Jumlah	44 orang siswa	44 orang siswa

## 2. Sampel Penelitian

Sampel menurut Arikunto 2012 (dalam Zahroh et al., 2024) adalah bagian kecil yang terdapat dalam populasi yang mencakup dan mewakili populasi untuk penelitian yang sedang dilakukan. Menurut sugiyono 2013 dikatakan *simple random sampling* (sampel acak sederhana) karena pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat dipahami bahwa sampel penelitian ini peneliti ambil yaitu dari kelas XI F1 dan F2. Peneliti fokus mengambil sebanyak 10 orang siswa berdasarkan hasil analisis skala dengan tingkat *self-control* yang dilihat dari skor olahannya yang teridentifikasi rendah dipilih secara acak. Seperti pada uraian Tabel 3.3 sebagai berikut :

**Tabel 3. 3** Anggota Sampel dengan Teknik Simple Random Sampling

No	Inisial	Skor	Kategori
1.	AF	60	Rendah
2.	APN	63	Rendah
3.	ER	58	Rendah
4.	FA	58	Rendah
5.	A	61	Rendah
6.	AH	56	Rendah
7.	TAP	55	Rendah
8.	WLS	55	Rendah
9.	MT	60	Rendah
10.	ADH	61	Rendah

#### D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *pra-eksperimental* dengan jenis *one group pretest-posttest*, yang berarti hanya satu kelompok eksperimen yang akan dievaluasi berdasarkan perlakuan yang diterimanya. Langkah awal proses ini adalah melaksanakan *pretest* sebelum tindakan diambil, agar dapat dilihat efek perlakuan tersebut terhadap siswa. Setelahnya, *post-test* akan dilaksanakan untuk menilai seberapa besar pengaruh yang timbul setelah tindakan dilakukan. Untuk penjelasan yang lebih mendalam, bisa merujuk pada Tabel 3.4 yang berikut:

**Tabel 3. 4** Rancangan Eksperimen

Group (Kelompok)	Pretest	Treatment	Posttest
<i>Experiment</i>	$O_1$	X	$O_2$

Keterangan:

$O_1$  = *Pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

X = *Treatment* (perlakuan)

$O_2$  = *Posttest* (setelah diberikan perlakuan)

Maksud dari Tabel 3.4 diatas adalah peneliti akan melakukan penelitian pada suatu kelompok sampel tanpa adanya kelompok

pembandingan. Sebelum kelompok eksperimen diberikan treatment (x), maka terlebih dahulu diberikan pretest ( $O_1$ ) untuk memperhatikan kondisi dalam kelompok experiment lalu setelah itu diberikan treatment kepada kelompok posttest ( $O_2$ ) dan hasil tes kedua dibandingkan dengan hasil tes pertama. Penelitian eksperimen ini dilihat seberapa berpengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel bebas disini yaitu konseling kelompok mindfulness dan variabel terikatnya terkait *Self-control* siswa di SMA 8 Sijunjung setelah dilakukannya layanan atau treatment.

#### **E. Pengembangan Instrumen**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala *Likert* merupakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan pengguna menggunakan skala likert. Skala *Likert* adalah skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert pada Tahun (1932). Skala *likert* memiliki empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor atau nilai yang mempersentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap dan perilaku. Skala *likert* dapat juga dikatakan sebagai skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner dan merupakan skala yang paling banyak digunakan untuk penelitian (Setyawan & Atapukan, 2018).

Menurut Prayitno dalam (Ramdani et al., 2023) uji validitas digunakan untuk menentukan seberapa akurat pernyataan (instrumen penelitian) yang akan dibuat kepada responden dalam instrumen. Validitas suatu alat ukur dapat ditentukan dengan suatu tes yang disebut dengan uji validitas. Ketika suatu pernyataan pada kuesioner dapat memberikan gambaran tentang variabel yang diukur, maka instrument tersebut dikatakan valid. Sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan keteguhan atau konsistensi alat ukur yang digunakan, pada penelitian ini peneliti menggunakan *Skala Self-control*. Untuk mengukur *Self-control* siswa, peneliti menyusun kisi-kisi instrumen. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 3.5 dibawah ini:

**Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Skala Instrumen *Self Control***

Variable	Subvariabel	Indikator	Item		Jumlah
			favorable	Unfavorable	
S E L F  C O N T R O L	<b>Control Cognition</b> (mengendalikan pikiran)	a. Mampu mengendalikan pikiran dan menjaga konsentrasi atau fokus.	1,2	3,4	8
		b. Kemampuan mengambil keputusan yang tepat.	5,6	7,8	
	<b>Control impulse and Emotion</b> (mengendalikan impuls dan emosi)	a. Mengelola dan menenangkan emosi yang kuat.	9,10	11,12	8
		b. Mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang pas.	13,14	15,16	
	<b>Control Behavior</b> (mengatur perilaku)	a. Mampu menahan diri dari godaan dan dorongan sesaat	17,18	19,20	8
		b. Mampu memulai dan mempertahankan tindakan sesuai tujuan	21,22	23,24	
Jumlah Pernyataan			12	12	24

**Sumber :** Baumeister, R. F., & Vos, K. D. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation: research, Theory, and Applications*. Guilford Press.

### 1. Uji Validitas

Validitas dapat diartikan sebagai uji yang digunakan untuk mengukur apakah suatu instrumen penelitian benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan kata lain, uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang dihasilkan oleh instrument tersebut sesuai dengan realitas atau konsep yang akan diteliti. Instrumen yang valid dalam penelitian akan menghasilkan hasil yang valid dan juga reliabel.

Skala ini dapat dikatakan valid apabila skala ini benar-benar dapat mengukur *Self-control* siswa.

Menurut Sugiyono 2013 (Muslimin, 2023) terdapat tiga cara dalam melakukan pengujian validitas instrumen yaitu uji validitas konstruksi (*kontruk validity*), uji validitas isi atau item, dan uji validitas eksternal. Pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan uji validitas konstruk dan uji validitas isi atau item, dijelaskan sebagai berikut :

a. Validitas Konstruk

*Judgement expert* / pendapat dari ahli digunakan untuk menguji validitas konstruksi. Instrumen yang berisi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu dikonstruksi terlebih dahulu, baru kemudian dikonsultasikan dengan ahli. Kemudian para ahli akan memberikan Keputusan sebagai berikut Valid tanpa revisi, Valid dengan revisi dan tidak valid. Validasi instrumen dilakukan dengan cara:

- 1) Menyusun indikator instrumen sesuai dengan teori dan pernyataan penelitian sehingga instrument dapat digunakan untuk mengungkap rendahnya *self-control* siswa.
- 2) Berkonsultasi dengan pembimbing yaitu Dr. Silvianetri, M.Pd, Kons
- 3) Berkonsultasi dengan validator 1 yaitu Dra. Hadiarni, M.Pd, Kons
- 4) Berkonsultasi dengan validator 2 yaitu Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd

Hasil uji validitas dengan ahli (validator 1) disajikan pada Tabel 3.6 berikut :

**Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Item Instrumen dengan Validator (1)**

No	Hasil validasi	Nomor Item	Jumlah
1.	Item yang valid	-	-
2.	Item yang valid dengan revisi	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21,	24

		22, 23, 24.	
3.	Item yang tidak valid	-	-
Jumlah			24

Dari Tabel 3.6 di atas, yang merupakan hasil evaluasi oleh pakar (validator 1) Ibu Dr. Hadiarni, M.Pd, Kons, dapat dilihat bahwa total item yang dinyatakan valid dengan revisi sebanyak dua puluh empat. Saran yang diberikan oleh validator adalah untuk membuat kalimat pernyataan lebih efisien, menyesuaikan kalimat pernyataan dengan tujuan kisi-kisi, dan berusaha agar tidak terdapat kata yang diulang dalam satu kalimat.

Hasil uji validitas dengan ahli (validator 2) disajikan pada Tabel 3.7 berikut:

**Tabel 3. 7 Hasil Uji Instrumen Penelitian dengan Validator (2)**

No	Hasil validasi	Nomor Item	Jumlah
1.	Item yang valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, , 21, 22, 23, 24.	20
2.	Item yang valid dengan revisi	10, 12, 17, 20	4
3.	Item yang tidak valid	-	-
Jumlah			24

Dari Table 3.7 diatas, yang merupakan hasil validasi oleh ahli (validator 2) ibu Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd, dapat dilihat bahwa jumlah item sebanyak dua puluh yang dinyatakan valid tanpa revisi dan valid dengan revisi sebanyak tiga item. Empat item (10, 12, 17, 20) direvisi sesuai dengan Hal yang disarankan oleh validator yaitu membuat penggunaan kata selalu atau sering dihilangkan dan menghilangkan kata berulang.

## b. Validitas isi (Item)

**Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Butir Item *Self Control***

No item	Hasil	Keterangan	No item	Hasil	Keterangan
1	0,538905	Valid	13	0,580363	Valid
2	0,530767	Valid	14	0,595077	Valid
3	0,671026	Valid	15	0,670892	Valid
4	0,679494	Valid	16	0,658895	Valid
5	0,415099	Valid	17	0,554689	Valid
6	0,770443	Valid	18	0,477346	Valid
7	0,612801	Valid	19	0,598042	Valid
8	0,779557	Valid	20	0,740961	Valid
9	0,508078	Valid	21	0,564463	Valid
10	0,448483	Valid	22	0,549690	Valid
11	0,677478	Valid	23	0,762149	Valid
12	0,598966	Valid	24	0,619082	Valid

Sumber : Uji Statistic data *SPSS 25*

**2. Uji Realibilitas**

Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan keteguhan atau konsistensi alat ukur yang digunakan, uraian uji reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 3.9 berikut :

**Tabel 3. 9 Uji Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.925	24

Berdasarkan kutipan tabel 3.9 diatas, bahwa didapatkan hasil uji reliabilitas instrumen *Self-control* yang penulis buat memiliki nilai *Cronbach's alpha* 0,925, jika dibandingkan dengan kategori koefisien realibilitas instrumen *self-control* yang penulis tulis berada pada kategori reliabilitas tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa instrumen yang penulis buat sangat baik dan dapat dipercaya untuk mengukur *Self-control* siswa.

**F. Teknik pengumpulan data**

Menurut Arikunto (2013) data merupakan segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu

keperluan. Data merupakan Kumpulan fakta yang diperoleh dari suatu pengukuran. Suatu pengambilan keputusan yang baik merupakan hasil dari penarikan kesimpulan yang didasarkan pada Data atau Fakta yang akurat.

Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan sebuah instrumen. Skala likert adalah skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert pada Tahun (1932). Skala likert memiliki empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor atau nilai yang mempersentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap dan perilaku (Simamora, 2022). Peneliti memilih skala likert dalam penelitian ini karena peneliti ingin mengukur sikap, pendapat atau persepsi siswa, berdasarkan *alternative* jawaban seperti yang sudah peneliti rincikan pada Tabel 3.10 sebagai berikut:

**Tabel 3. 10 Skor Skala Likert**

Alternative jawaban	Item Positif	Item Negatif
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-kadang (KD)	3	3
Jarang (JR)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

Proses pengolahan data selanjutnya dilakukan dengan mengklasifikasikan jawaban berdasarkan kategori *self-control* dalam diri siswa. Rentang nilai yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dari skor 1-5 dengan alternatif jawaban Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-Kadang (KD), Jarang (JR) dan Tidak Pernah (TP). Jumlah item pada skala instrumen penelitian *Self-control* sebanyak 24 item, interval kriteria dapat ditentukan seperti berikut :

1. Skor maksimum  $5 \times 24 = 120$

Keterangan: jumlah skor maksimum diperoleh dari jumlah keseluruhan item instrumen yaitu 24 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5, dan hasil yang diperoleh yaitu 120.

2. Skor minimum  $1 \times 24 = 24$

Keterangan: jumlah skor minimum diperoleh dari jumlah keseluruhan item dikalikan dengan skor terendah yaitu 1, dan hasil yang diperoleh yaitu 24.

3. Skor Ideal  $120 - 24 = 96$

Keterangannya yaitu rentang diperoleh dari hasil skor maksimum lalu dikurangi dengan jumlah item angket secara keseluruhan sehingga memperoleh hasil 96.

4. Banyak kriteria

Banyak kriteria adalah tingkatan : sangat tinggi dengan jawaban selalu, tinggi dengan jawaban sering, sedang dengan jawaban kadang-kadang, rendah dengan jawaban jarang, sangat rendah dengan jawaban tidak pernah.

5. Panjang kelas interval  $96 : 5 = 19$

Panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang lalu dibagi dengan banyak kriteria. Berikut penjabaran pada Tabel 3.11 dibawah ini:

**Tabel 3. 11 Klasifikasi *Self Control* Siswa**

No	Interval	Kriteria <i>Self Control</i>
1.	100 – 120	Sangat Tinggi
2.	81 - 99	Tinggi
3.	62 - 80	Sedang
4.	43 - 61	Rendah
5.	24 - 42	Sangat Rendah

#### **G. Teknik analisis data**

Analisis data penelitian adalah proses metodologis penerapan alat statistik atau analisis kuantitatif yang berbeda untuk mengubah data mentah yang telah dikumpulkan menjadi informasi yang relevan. Singkatnya, analisis data penelitian adalah prosedur penting yang mengubah data yang belum diolah menjadi informasi yang relevan dan bermakna dengan menerapkan metode statistik atau kuantitatif. Menemukan pola, hubungan, atau tren dalam data yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi masalah penelitian atau menguji teori

adalah tujuan analisis data. Keberhasilan penelitian dan validitas temuan penelitian bergantung pada pemilihan prosedur analisis yang sesuai dan interpretasi hasil analisis data yang akurat (Candra Susanto et al., 2024).

## 1. Pengujian Prasyarat

Uji prasyarat dilakukan untuk mengetahui apakah data yang kita teliti sudah memenuhi syarat atau belum. Adapun analisis uji beda yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji Normalitas dan homogenitas sebagai berikut (AR & Usman, 2015) :

### a. Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono, 2020), uji normalitas adalah suatu uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dengan kata lain, uji normalitas digunakan untuk menguji kelayakan penggunaan teknik analisis statistik *parametrik*, yang hanya dapat digunakan jika data bersifat normal. Jika data tidak normal, maka peneliti harus mempertimbangkan untuk menggunakan teknik statistik *non-parametrik*, yang tidak mensyaratkan asumsi normalitas. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yakni :

Jika nilai signifikansi  $>$  dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $<$  dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah data *pretest* dan *posttest* memiliki varian yang sama atau tidak. Dengan maksud homogenitas merupakan himpunan data yang diteliti mempunyai karakter yang sama. Uji Homogenitas digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan uji statistik.

Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah Jika nilai signifikansi kecil dari  $<$  0,05, maka dikatakan bahwa varian dari kelompok populasi data adalah tidak sama. Jika nilai

signifikansi besar dari  $> 0,05$ , maka dikatakan bahwa varian dari kelompok populasi data adalah sama.

## H. Pengujian Hipotesis

Teknik analisis data yang dilakukan dengan cara membandingkan dua nilai dengan mengajukan pertanyaan apakah terdapat perbedaan antara nilai tes pertama dengan nilai tes kedua secara signifikan. Analisis statistik yang digunakan dengan program *software SPSS 25.0* yaitu dengan teknik *paired uji (t-test)*, langkah-langkah analisis data eksperimen dengan model (*pre-test*) dan (*post-tes*) *design* (Anas, 2010: 305-306).

### 1. Uji *paired sample t – Test*

Adapun langkah-langkahnya menurut (Montolalu & Langi, 2018) dalam menganalisis data dengan model sampel kecil ini adalah sebagai berikut:

- a. Mencari rerata nilai tes awal sebelum melakukan treatment (*pre-test*)
- b. Mencari rerata nilai tes akhir setelah dilakukan treatment (*post-test*)
- c. Menghitung perbedaan rerata dengan menggunakan dengan *Uji-t* dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{SEMD}$$

- d. Mencari *mean* dari *difference*

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

- e. Mencari deviasi *standart* dari *difference*

$$SDD = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

- f. Mencari *standart error* dari *mean difference*

$$SEMD = \frac{SDD}{\sqrt{N-1}}$$

- g. Mencari nilai *df*

$$df = N-1$$

Keterangan:

MD : *Mean of difference* nilai rata-rata hitung beda selisih antara skor

pretest dan skor posttest.

$\sum D$  : Jumlah beda/selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*

$N$  : *Number of cases* yaitu jumlah subjek yang akan diteliti.

*SEMD* : *Standart Error (Standart kesesatan)* dari Mean of difference.

*SD* : Deviasi standart dari perbedaan antara skor skor *pretest* dan skor *posttest*.

$N$  : Jumlah Sampel

Jika  $t$  hitung ( $t_o$ ) nilainya lebih besar dari  $t$  tabel ( $t_t$ ) dengan taraf signifikansi 5%, maka ( $H_o$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima, artinya layanan konseling kelompok teknik *Mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap *self-control* siswa, tetapi apabila harga  $t$  hitung ( $t_o$ ) lebih kecil dari  $t$  table ( $t_t$ ) maka sebaliknya konseling kelompok teknik *mindfulness* tidak berpengaruh signifikan terhadap *self-control* siswa.

$$N - Gain = \frac{\text{Skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maximum} - \text{skor pretest}}$$

**Tabel 3. 12 Kriteria N-Gain**

N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk menghitung pengaruh variabel (X) dengan (Y). Penelitian yang peneliti lakukan yaitu menghitung berpengaruh atau tidaknya konseling kelompok teknik *mindfulness* terhadap *self-control* siswa di kelas XI SMA Negeri 8 Sijunjung.

Langkah pertama yang peneliti lakukan terlebih dahulu yaitu pengambilan data awal (*pre-test*) yaitu pada siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Sijunjung dengan menyebarkan angket untuk mengetahui *self-control* siswa. Setelah dilakukan (*pre-test*) kemudian diberikan treatment dan dilanjutkan dengan tahap pengumpulan data akhir (*post-test*) untuk melihat ada atau tidaknya perubahan setelah diberikan *treatment*.

#### 1. Data Hasil *Pre-test*

Pada penelitian kuantitatif jenis eksperimen dengan desain penelitian *pre-eksperimental one group pre-test desaign* Dalam Peneliti melakukan 2 kali pengukuran *Self-control* siswa yaitu tahap sebelum dilakukan treatment (*pre-test*) dan tahap setelah dilakukannya *treatment* (*post-test*). Untuk lebih mudah dipahami, dapat dilihat dari Tabel 4.1 berikut ini :

**Tabel 4. 1 Data Pretest *Self-control* Siswa**

No	Inisial	Skor	Kategori <i>Self-control</i>
1.	AF	60	Rendah
2.	APN	59	Rendah
3.	ER	63	Sedang
4.	FA	87	Rendah
5.	A	61	Rendah
6.	AH	82	Tinggi
7.	TAP	60	Rendah
8.	WLS	61	Rendah
9.	MT	59	Rendah
10.	ADH	56	Rendah
11.	AF	89	Tinggi
12.	ER	58	Rendah
13.	DA	99	Tinggi

14.	FA	58	Rendah
15.	FR	93	Tinggi
16.	GFR	78	Sedang
17.	GN	87	Tinggi
18.	HAH	57	Rendah
19.	LR	95	Tinggi
20.	MA	58	Rendah
21.	MJ	97	Tinggi
22.	MLM	59	Rendah
23.	MAZ	78	Sedang
24.	MAW	102	Sangat tinggi
25.	MT	60	Rendah
26.	MY	76	Sedang
27.	NPS	92	Tinggi
28.	NL	94	Tinggi
29.	PY	60	Rendah
30.	R	87	Tinggi
31.	RKI	89	Tinggi
32.	RA	80	Sedang
33.	RD	80	Sedang
34.	RMP	83	Tinggi
35.	SFA	62	Sedang
36.	S	101	Sangat Tinggi
37.	SG	80	Sedang
38.	SNS	90	Tinggi
39.	TAP	56	Rendah
40.	TF	86	Tinggi
41.	VSR	99	Tinggi
42.	WLS	55	Rendah
43.	ZM	60	Rendah
44.	ZM	102	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil *Pre-test* pada Tabel 4.1 diatas terlihat bahwa diantara 44 orang siswa tersebut yang dominan adalah siswa dengan kategori *self-control* yang rendah sebanyak 18 orang, namun juga terdapat siswa yang sedang 8 orang, tinggi 15 orang dan sangat tinggi 3, tidak terdapat yang sangat rendah. Melihat kategori kondisi *self-control* pada siswa, maka kondisi ini dapat direduksi sehingga *self-control* yang dialami oleh siswa mengalami peningkatan.

Setelah memperoleh hasil *pre-test* tersebut, peneliti membagi siswa tersebut kedalam satu kelompok eksperimen. Peneliti memilih

anggota kelompok dengan teknik *simple random sampling* atau secara acak sederhana dengan kategori siswa yang teridentifikasi *Self-control* nya rendah sebanyak 10 orang diambil berdasarkan nama yang keluar saat pengundian secara acak seperti uraian pada Tabel 4.2 berikut ini :

**Tabel 4. 2 Anggota *Pre-test* Kelompok Eksperimen**

No	Inisial	Skor	Kategori
11.	AF	60	Rendah
12.	APN	63	Rendah
13.	ER	58	Rendah
14.	FA	58	Rendah
15.	A	61	Rendah
16.	AH	56	Rendah
17.	TAP	56	Rendah
18.	WLS	55	Rendah
19.	MT	60	Rendah
20.	ADH	61	Rendah

Adapun hasil klasifikasi skor *self control* siswa secara keseluruhan dapat dilihat pada Tabel 4.3 berikut ini :

**Tabel 4. 3 Klasifikasi Skor *Pretest Self Control* Di SMAN 8 Sijunjung  
Daftar N=10**

No	Interval Skor	Klasifikasi	F	%
1.	100-120	Sangat Tinggi	3	30%
2.	81-99	Tinggi	15	150%
3.	62-80	Sedang	8	80%
4.	43-61	Rendah	18	180%
5.	24-42	Sangat Rendah	-	-
Total			44	440%

Adapun Hasil *Pretest* untuk masing-masing indikator dari *self-control* siswa sebagai berikut :

- a. Indikator kontrol pikiran dan membuat keputusan

Berdasarkan hasil angket yang telah diberikan dengan kontrol diri per subvariabel ini, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 4 Hasil *Pre-test* Subvariabel Kontrol Pikiran**

No	Siswa	Skor	Kategori
1.	AF	21	Sedang
2.	APN	22	Sedang
3.	ER	18	Rendah
4.	FA	18	Rendah
5.	A	22	Sedang
6.	AH	17	Rendah
7.	TAP	17	Rendah
8.	WLS	16	Rendah
9.	MT	21	Sedang
10.	ADH	21	Sedang
Total		193	Rendah
Rata - rata		19,3	

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui bahwa hasil skor *pretest* kontrol pikiran dan membuat keputusan pada indikator 1 dan 2 dari 10 orang sampel penelitian secara keseluruhan diperoleh jumlah skor 193 dengan rata-rata 19,3 pada kategori rendah.

**Tabel 4. 5 Presentase *self-control* berdasarkan hasil *pretest* Subvariabel Kontrol Emosi**

Rentang skor	Klasifikasi	f	%
32-40	Sangat Tinggi	0	0
26-31	Tinggi	0	0
20-25	Sedang	5	50%
14-19	Rendah	5	50%
8-13	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa hasil skor *pretest* kontrol emosi siswa pada indikator 3 dan 4 kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi terdapat 0 orang pada kategori sangat tinggi, 0 orang pada kategori tinggi, 5 orang pada kategori sedang, 5 orang pada kategori rendah dan 0 orang pada kategori sangat rendah.

## b. Indikator Kontrol Emosi

**Tabel 4. 6 Hasil *Pre-test* Subvariabel Kontrol Emosi**

No	Siswa	Skor	Kategori
1.	AF	18	Rendah
2.	APN	18	Rendah
3.	ER	19	Rendah
4.	FA	20	Sedang
5.	A	18	Rendah
6.	AH	19	Rendah
7.	TAP	20	Sedang
8.	WLS	17	Rendah
9.	MT	19	Rendah
10.	ADH	19	Rendah
Total		187	Rendah
Rata - rata		18,7	

Berdasarkan tabel 4.6 diatas diketahui bahwa hasil skor *pretest* kontrol emosi pada indikator 3 dan 4 dari 10 orang sampel penelitian secara keseluruhan diperoleh jumlah skor 187 dengan rata-rata 18,7 pada kategori rendah.

**Tabel 4. 7 Presentase *Self-Control* Berdasarkan Hasil Pretest Subvariabel Kontrol emosi**

Rentang skor	Klasifikasi	f	%
32-40	Sangat Tinggi	0	0
26-31	Tinggi	0	0
20-25	Sedang	2	20%
14-19	Rendah	8	80%
8-13	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat diketahui bahwa hasil skor *pretest* kontrol emosi siswa pada indikator 3 dan 4 kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi terdapat 0 orang pada kategori sangat tinggi, 0 orang pada kategori tinggi, 2 orang pada kategori sedang, 8 orang pada kategori rendah dan 0 orang pada kategori sangat rendah

## c. Indikator Kontrol Perilaku

**Tabel 4. 8 Hasil *Pretest* Subvariabel Kontrol Perilaku**

No	Siswa	Skor	Kategori
1.	AF	21	sedang
2.	APN	23	sedang
3.	ER	21	sedang
4.	FA	20	sedang
5.	A	21	sedang
6.	AH	20	sedang
7.	TAP	19	rendah
8.	WLS	22	sedang
9.	MT	20	sedang
10.	ADH	21	sedang
Total		208	Sedang
Rata - rata		20,8	

Berdasarkan tabel 4.8 diatas diketahui bahwa hasil skor *pretest* kontrol emosi pada indikator 5 dan 6 dari 10 orang sampel penelitian secara keseluruhan diperoleh jumlah skor 208 dengan rata-rata 20,8 pada kategori sedang.

**Tabel 4. 9 Presentase *Self-Control* Berdasarkan Hasil *Pretest* Subvariabel Kontrol Perilaku**

Rentang skor	Klasifikasi	f	%
32-40	Sangat Tinggi	0	0
26-31	Tinggi	0	0
20-25	Sedang	9	90%
14-19	Rendah	1	10%
8-13	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat diketahui bahwa hasil skor *pretest* kontrol emosi siswa pada indikator 3 dan 4 kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi terdapat 0 orang pada kategori sangat tinggi, 0 orang pada kategori tinggi, 9 orang pada kategori sedang, 1 orang pada kategori rendah dan 0 orang pada kategori sangat rendah.

## 2. Pelaksanaan konseling kelompok teknik *mindfulness*

Ada sepuluh orang siswa dalam satu kelompok yang akan diberikan treatment layanan konseling kelompok Teknik *mindfulness*, dengan tujuan untuk meningkatkan *self-control* siswa. Kegiatan konseling kelompok dilakukan sebanyak 6 kali sesuai dengan jadwal yang sudah disepakati bersama anggota kelompok eksperimen seperti uraian Tabel 4.10 berikut :

**Tabel 4. 10 Jadwal pelaksanaan penelitian**

No	Tanggal	Jam	Deskripsi Kegiatan
1.	12/06/2025	09.00-10.00	Pre-test, pada pertemuan ini dilakukan Penilaian awal dengan Pengisian Skala instrumen penelitian <i>Self Control</i> oleh siswa kelas XI.
2.	16/06/2025	09.00-10.30	Pertemuan pertama membahas permasalahan siswa yang berkaitan dengan <i>control cognitif</i> siswa yaitu sulit untuk fokus atau tidak konsentrasi saat pelajaran berlangsung,dengan menggunakan teknik <i>mindfulness (deep breathing, visualisasi guided imagery, dan PMRT)</i>
3.	17/06/2025	09.00-10.30	Pertemuan kedua, membahas lebih Lanjut materi sebelumnya yang berkaitan dengan <i>control cognitif and decusion making</i> , namun masalah siswa berbeda yaitu permasalahan siswa bimbang mengambil keputusan melakukan teknik <i>mindfulness (deep breathing, visualisasi guided imagery, dan PMRT)</i>
4.	18/06/2025	09.00-10.30	Pertemuan ketiga membahas permasalahan siswa yang berkaitan dengan <i>control emosi</i> , permasalahannya yaitu siswa mengalami permasalahan mudah tersinggung dan melakukan teiknik <i>mindfulness (deep breathing visualisasi guided imageri, danPMRT)</i>
5.	15/07/2025	09.00-10.30	Pertemuan keempat membahas lebih Lanjut permasalahan siswa yang berkaitan dengan <i>control emosi</i> yaitu siswa yang kesulitan mengungkapkan perasaan yang dialami dan melakukan teiknik <i>mindfulness (deep breathing visualisasi guided imagery, Dan PMRT)</i>
6.	16/07/2025	09.00-10.30	Pertemuan kelima membahas permasalahan siswa yang berkaitan dengan <i>control behavior</i> yaitu siswa terlambat masuk kelas dan membolos dan melakukan teknik <i>mindfulness (deep breathing, visualisasi guided imagery, da PMRT)</i>

7.	17/07/2025	09.00-10.30	Pertemuan keenam membahas permasalahan siswa yang berkaitan dengan <i>control cognitif</i> dan <i>control behavior</i> yaitu siswa menunda-nunda tugas dan pekerjaan dan melakukan teknik <i>mindfulness</i> ( <i>deep breathing, visualisasi guided imagery, dan PMRT</i> )
8.	19/07/2025	09.00-10.30	<i>Posttest</i> (penilaian setelah dilakukan treatment)

a. Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness* Treatment I

1) Tahap pembukaan

Pada tahap ini, pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan menerima anggota kelompok secara terbuka, mengajak anggota kelompok berdoa dan memulai kegiatan secara ikhlas karena Allah SWT. Kemudian pemimpin kelompok membangun suasana awal yang kondusif dengan menciptakan rasa aman, dan saling percaya antar anggota kelompok. Setelah itu melakukan perkenalan singkat yang dimulai dari pemimpin kelompok terlebih dahulu yang dilanjutkan oleh anggota kelompok dengan menyebutkan nama lengkap beserta panggilan akrab, asal daerah dan disertai gambarkan perasaan hari ini melalui ekspresi wajah.

Kemudian sebelum masuk tahap lebih lanjut pemimpin kelompok menanyakan apa itu konseling kelompok. Dan terdapat beberapa siswa yang belum tau konseling kelompok, pemimpin kelompok menjelaskan konseling kelompok dan memperkenalkan tujuan umum konseling kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan mengenai kegiatan yang akan dilakukan yaitu konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* agar anggota kelompok memahami kegiatan yang dilaksanakan serta terciptanya hubungan yang harmonis dan diharapkan terbentuknya dinamika kelompok dengan suasana kekeluargaan dalam pelaksanaan konseling kelompok ini.

Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan tujuan konseling kelompok teknik *mindfulness*, yaitu sebuah layanan

konseling yang diberikan kepada peserta didik dalam bentuk kelompok untuk mengetahui kesadaran yang timbul dari memperhatikan secara sengaja pada saat ini tanpa menghakiminya, meningkatkan ketahanan serta kesadaran penuh peserta didik dalam pengendalian peserta didik dari segi pikiran, emosional maupun tindakan, mengembangkan kemampuan peserta didik dalam mengatasi situasi dan komitmen untuk mewujudkan perubahan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan tentang asas-asas konseling kelompok teknik *mindfulness* yaitu asas kerahasiaan, asas kekinian, asas kegiatan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan dan asas kenormatifan. Agar anggota kelompok lebih fokus lagi dalam pelaksanaan konseling kelompok, pemimpin kelompok mengajarkan untuk melakukan *ice breaking* terlebih dahulu kemudian dilanjutkan pada tahap berikutnya.

## 2) Tahap inti

Pada sesi 1 ini Sebagai kegiatan awal, pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan mengajak anggota kelompok melakukan teknik *mindfull deep breathing* terlebih dahulu agar anggota kelompok dapat lebih merasakan kesadaran penuh pada saat ini dan lebih fokus lagi dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Kemudian pemimpin kelompok memberikan kebebasan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pendapatnya yang berkaitan dengan masalah yang akan dibahas yaitu menentukan cara meningkatkan *self control* peserta didik yaitu berkaitan dengan *control cognitif* peserta didik.

Pada tahap ini akan membahas permasalahan yang dialami oleh MT dibahas secara tuntas dan mendalam tentang “kebiasaan melamun dan tidak fokus pada saat proses

pembelajaran berlangsung” dengan pendekatan *mindfulness* teknik *visualisasi/guided imagery* dengan indikator *control cognitif* tentang kemampuan peserta didik dalam mengendalikan pikiran dan menjaga konsentrasi.

Kemudian pemimpin kelompok mulai menggali permasalahan MT lebih dalam, khususnya terkait kebiasaan melamun dan tidak fokus dalam pembelajaran. MT diajak untuk merefleksikan situasi-situasi di mana mereka sering melamun, apa isi pikirannya saat itu, serta perasaan dan dampaknya terhadap pemahaman materi pelajaran. Dalam sesi ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mendiskusikan dan memberikan tanggapan serta pendapat terhadap permasalahan yang dialami lalu pemimpin kelompok memberikan ruang kepada anggota kelompok untuk menyadari bahwa melamun bukanlah hal yang sepenuhnya buruk, akan tetapi jika terjadi secara terus-menerus dan tidak disadari, akan mengganggu proses belajar dan prestasi akademik mereka.

Selanjutnya pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk melakukan *mindfulness*, pertama pemimpin kelompok memandu MT dan anggota kelompok lainnya untuk memejamkan mata kemudian melakukan latihan (*deep breathing*) mengatur nafas dalam-dalam dengan hitungan 1 sampai 4, kemudian diam sejenak hembuskan perlahan, lakukan hingga anggota kelompok merasa sudah fokus.

Setelah mereka sudah fokus dan rileks, pemimpin kelompok menginstruksikan untuk membayangkan sebuah skenario yaitu “Bayangkan adik-adik duduk di kelas, guru sedang menjelaskan pelajaran. Tapi kali ini, adik-adik fokus menyimak, mencatat, dan tidak memikirkan hal lain”.

Selama proses latihan, anggota kelompok diminta untuk tetap hadir, menerima apa pun yang muncul dalam pikirannya

tanpa menghakimi, dan perlahan mengarahkan perhatian kembali ke objek fokus seperti napas atau sensasi tubuh. pemimpin juga memberikan tugas rumah dan mengajak anggota kelompok berupa latihan *mindfulness* singkat selama 5–10 menit setiap hari sebelum belajar, untuk membiasakan otak dan pikiran tetap tenang dan fokus.

### 3) Tahap pengakhiran

Pada tahap akhir, Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok merefleksikan seluruh proses yang telah dilalui dan perubahan yang dirasakan dalam hal kemampuan mengendalikan pikiran dan mengarahkan perhatian. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesan, pesan, serta strategi pribadi yang akan digunakan untuk mempertahankan praktik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menutup sesi dengan kesadaran penuh, dilakukan latihan 3 menit *breathing* sebagai momen reflektif yang sederhana namun bermakna. Pemimpin kelompok menekankan pentingnya melanjutkan latihan secara mandiri dan menyusun komitmen kecil, seperti menyediakan waktu lima menit setiap hari untuk melatih *mindfulness* guna menjaga fokus dan kejernihan berpikir.

## b. Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness Treatment II*

### 1) Tahap Pembukaan

Tahap awal pada pertemuan kedua, dalam tahap ini, pemimpin kelompok berperan aktif dalam menciptakan suasana aman, hangat, dan penuh penerimaan agar peserta merasa nyaman untuk terbuka. kemudian memulai dengan membaca doa, menyampaikan tujuan konseling kelompok, dan menjelaskan bahwa sesi-sesi ini dirancang untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan secara tepat dalam situasi belajar, seperti memilih kegiatan

ekstrakurikuler, menentukan prioritas belajar, mengelola waktu, atau memilih metode belajar yang sesuai.

Permasalahan yang diangkat berkaitan dengan indikator kontrol kognitif, karena ada anggota kelompok yang mengalami dilema akademik, namun tidak memiliki keterampilan atau kesadaran diri yang cukup untuk memutuskan dengan bijak. Mereka seringkali terjebak dalam ketakutan gagal, kebingungan karena banyak pilihan, atau dorongan impulsif untuk memilih sesuatu yang menyenangkan tetapi tidak produktif. Dalam tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan bahwa pendekatan yang akan digunakan adalah teknik dari *mindfulness*, yaitu cara untuk mengarahkan perhatian pada saat ini secara sadar, utuh, dan tanpa menghakimi.

Sebelum memulai lebih lanjut Untuk membangun kesadaran awal dan kesiapan mental peserta, anggota diajak untuk fokus dengan teknik *deep breathing* (pernapasan sadar) agar lebih rileks dan nyaman. Konselor membimbing siswa untuk duduk dengan posisi nyaman, mengatur napas secara perlahan, dan mengamati aliran napas masuk dan keluar sambil melepaskan ketegangan. Latihan ini dimaksudkan untuk mengajak anggota kelompok pada kondisi sadar penuh yang merupakan dasar dari pengambilan keputusan yang tenang dan reflektif. Pada tahap ini, pemimpin menyusun kesepakatan kelompok mengenai aturan, komitmen kerahasiaan, dan keterlibatan aktif dalam setiap sesi.

## 2) Tahap Inti

Tahap kerja merupakan inti dari konseling kelompok, di mana dinamika kelompok berkembang lebih dalam lagi, dan anggota kelompok mulai mengeksplorasi secara aktif permasalahan yang mereka hadapi serta belajar strategi untuk mengatasinya. Pada pertemuan ini membahas permasalahan yang dialami oleh TAP yaitu kesulitan mengambil keputusan,

pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk diskusi kelompok menggali lebih jauh pengalaman nyata yang mereka alami, seperti saat mereka ragu memilih antara belajar atau bermain, menunda tugas, atau memilih kelompok kerja.

Pemimpin kelompok memandu anggota untuk menyadari bahwa kebingungan dalam mengambil keputusan seringkali bukan disebabkan oleh kurangnya pilihan, tetapi karena ketidaksadaran terhadap emosi, nilai, dan tujuan pribadi. Oleh karena itu, untuk menumbuhkan kesadaran dan kejernihan dalam proses berpikir, pemimpin kelompok mengenalkan dua teknik utama yaitu *visualisasi guided imagery* dan PMRT (*Progressive Muscle Relaxation Technique*)

Teknik *visual imagery* digunakan dengan membimbing anggota kelompok dalam latihan imajinasi terpandu, di mana TAP diminta membayangkan dua situasi pengambilan keputusan yang berbeda, pertama memilih untuk belajar di malam hari atau tidur lebih awal. Anggota kelompok diminta membayangkan suasana hati, reaksi orang di sekitarnya, dan hasil dari masing-masing keputusan tersebut. Latihan ini membantu siswa membandingkan dampak dari pilihan-pilihan yang tersedia secara lebih sadar dan objektif, sehingga TAP dan anggota lainnya dapat melihat konsekuensi secara mental sebelum membuat keputusan nyata.

Sedangkan teknik PMRT digunakan untuk membantu TAP dan anggota kelompok yang mengalami kecemasan atau ketegangan tinggi ketika dihadapkan pada pilihan yang sulit. Dalam praktiknya, pemimpin kelompok mengarahkan siswa untuk secara bergantian menegangkan dan melemaskan otot-otot tubuh, mulai dari kaki, perut, tangan, hingga wajah. Dengan menyadari sensasi tegang dan relaks, anggota kelompok dapat lebih peka terhadap kondisi tubuh mereka sendiri yang biasanya

menjadi indikator tekanan mental. Ketika tubuh lebih rileks, pikiran akan lebih tenang dan jernih untuk mengambil keputusan yang rasional.

Selama tahap kerja, pemimpin kelompok terus memfasilitasi diskusi reflektif agar siswa bisa menyadari pola-pola pengambilan keputusan mereka, serta bagaimana latihan *mindfulness* membantu anggota kelompok merespon situasi dengan lebih bijak.

### 3) Tahap Pengakhiran

Tahap akhir adalah proses penutupan dari kegiatan konseling kelompok yang difokuskan pada evaluasi perubahan, penguatan keterampilan, dan perpisahan yang sehat. Pemimpin kelompok mengajak setiap anggota kelompok merefleksikan perkembangan mereka selama mengikuti sesi konseling, terutama dalam hal bagaimana mereka mengambil keputusan sekarang dibandingkan sebelumnya.

Kemudian pemimpin kelompok memberi penguatan bahwa perubahan positif ini bukanlah hasil kebetulan, tetapi hasil dari latihan kesadaran diri secara konsisten. Oleh karena itu, teknik *deep breathing*, *visual imagery*, maupun PMRT dianjurkan untuk terus dipraktikkan dalam keseharian siswa, terutama saat menghadapi tekanan atau ketika mereka merasa bimbang. Sebagai simbol penutupan, konselor mengajak siswa melakukan satu sesi *deep breathing* bersama untuk menandai selesainya perjalanan kelompok dengan penuh kesadaran dan penerimaan. Untuk tindak lanjut anggota kelompok diminta untuk menuliskan setiap perubahan yang mereka alami dalam aktivitas sehari-hari.

## c. Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness Treatment III*

### 1) Tahap Pembukaan

Pada tahap ini, pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan menerima anggota kelompok secara terbuka, mengajak

anggota kelompok berdoa dan memulai kegiatan secara ikhlas karena Allah SWT. Kemudian pemimpin kelompok membangun suasana yang lebih kondusif lagi dengan menciptakan rasa aman, dan saling percaya antar anggota kelompok. Kemudian sebelum mulai kegiatan melakukan *ice breaking* singkat agar lebih akrab lagi dan lebih fokus.

Kemudian sebelum masuk tahap lebih lanjut pemimpin kelompok menekankan kembali mengenai pelaksanaan konseling kelompok dan sedikit merefleksi kegiatan di pertemuan sebelumnya lalu menjelaskan pembahasan kegiatan konseling kelompok selanjutnya dan menyampaikan tujuan dari konseling kelompok ini, yaitu membantu peserta didik meningkatkan *self control*, pada pertemuan kali ini akan membahas yang berkaitan dengan pengelolaan emosi khususnya bagaimana cara anggota kelompok mengatur dan mengekspresikan emosinya.

Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan kembali tujuan konseling kelompok teknik *mindfulness* secara ringkas, serta menekankan kembali kontrak yang sudah disepakati saat pelaksanaan konseling kelompok untuk saling menghargai ide pendapat teman dan saling menghormati sesama anggota kelompok, kemudian dilanjutkan pada tahap berikutnya.

## 2) Tahap Inti

Pada pertemuan ketiga ini, pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan mengajak anggota kelompok melakukan teknik *mindfull deep breathing* terlebih dahulu agar anggota kelompok dapat lebih merasakan kesadaran penuh pada saat ini dan lebih fokus lagi dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Kemudian pemimpin kelompok memberikan kebebasan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pendapatnya mengenai materi yang dibahas berkaitan dengan menentukan cara

meningkatkan *self control* peserta didik yang pada aspek pengelolaan emosi yang ada dalam diri anggota kelompok.

Pada tahap ini akan membahas permasalahan yang telah disepakati pada pertemuan kedua ini yaitu permasalahan dialami oleh ER, WLS dan APN dibahas secara tuntas dan mendalam, mereka merasa mudah tersinggung dan mudah menangis, dibahas hingga tuntas menggunakan teknik *mindfulness* dengan aspek *self control* yang berkaitan terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi.

Kemudian dalam tahap ini, pemimpin kelompok menciptakan suasana aman dan terbuka agar siswa dapat membagikan pengalamannya secara jujur dan tanpa takut dihakimi. ER, WLS dan APN diminta menceritakan situasi yang pernah membuat mereka merasa tersinggung, mereka mengatakan ketika ditegur guru, saat bercanda dengan teman yang dianggap berlebihan, dan saat merasa tidak dianggap dalam kelompok belajar. Lalu anggota kelompok diminta untuk mendiskusikan dan memberikan tanggapan serta pendapat terhadap permasalahan yang dialami.

Setelah sesi diskusi dan berbagi pengalaman, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk memahami bagaimana pola pikir dan persepsi mereka dapat memicu perasaan negatif, meskipun situasinya sebenarnya netral atau tidak bermaksud menyakiti. Pemimpin kelompok mengaitkan reaksi emosional ini dengan konsep *mindfulness*, yaitu pentingnya menyadari isi pikiran, perasaan, dan reaksi tubuh sebelum bertindak. Untuk mendukung pemahaman ini, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok melakukan latihan dalam teknik *visual imagery*, yaitu membayangkan situasi yang pernah membuat mereka tersinggung, kemudian memvisualisasikan bagaimana mereka bisa merespons dengan lebih tenang, penuh

penerimaan, dan tidak langsung bereaksi negatif. Anggota diajak diajak membayangkan dirinya mengambil napas perlahan (*deep breathing*), menenangkan pikiran dengan kesadaran penuh, lalu merespons situasi dengan sikap yang lebih dewasa.

Untuk merasakan lebih lanjut pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk latihan teknik PMRT (*Progressive Muscle Relaxation Technique*). Teknik ini dilakukan dengan menegangkan dan melemaskan otot-otot tubuh secara bergantian, mulai dari tangan, lengan, bahu, wajah, dada, hingga kaki. Tujuan dari PMRT adalah agar anggota kelompok lebih peka terhadap ketegangan fisik yang biasanya menyertai emosi negatif seperti marah atau tersinggung. Dengan menyadari ketegangan ini, anggota kelompok dapat segera melakukan relaksasi agar tidak terjebak dalam reaksi emosional yang berlebihan.

Selama proses latihan sesi ini, pemimpin kelompok juga memfasilitasi diskusi kelompok untuk memperkuat pemahaman dan saling belajar antar anggota. Anggota kelompok diajak merefleksikan perubahan yang mereka rasakan setelah mengikuti latihan *mindfulness*, dan bagaimana mereka bisa menerapkannya saat menghadapi situasi sosial yang sensitif di kemudian hari.

### 3) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, pemimpin mengajak seluruh peserta untuk melakukan refleksi terhadap proses yang telah mereka jalani selama sesi. kemudian menanyakan kepada siswa apa saja hal baru yang mereka pelajari, bagaimana pandangan mereka terhadap emosi yang selama ini muncul, serta sejauh mana latihan *mindfulness* membantu mereka memahami dan mengelola perasaan tersinggung.

Siswa secara umum menyadari bahwa perasaan tersinggung atau merasa disudutkan sering kali muncul karena

persepsi pribadi yang belum sepenuhnya disadari. Dengan bantuan teknik *mindfulness*, mereka belajar untuk memberi jeda sebelum bereaksi, mengenali kondisi tubuh saat tegang, dan memilih respons yang lebih tenang. Konselor menekankan pentingnya konsistensi latihan *mindfulness*, karena hasil yang optimal tidak akan diperoleh hanya dengan sekali latihan. Siswa didorong untuk menggunakan teknik nafas sadar, visualisasi positif, atau relaksasi otot kapan pun mereka merasa emosinya mulai memuncak.

Di akhir sesi, pemimpin kelompok mengajak siswa untuk melakukan latihan *deep breathing* sekali lagi sebagai bentuk penutup yang menenangkan. Pemimpin kelompok juga memberikan tugas pribadi, yaitu mencatat satu kejadian dalam beberapa hari ke depan di mana mereka berhasil mengelola emosinya menggunakan teknik yang telah dipelajari. Proses ditutup dengan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasi aktif dan keberanian mereka dalam mengeksplorasi diri.

#### d. Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness Treatment IV*

##### 1) Tahap Pembukaan

Pada pertemuan keempat ini, pemimpin kelompok memulai sesi dengan menyambut seluruh anggota kelompok secara hangat dan penuh empati. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdoa dulu sebelum memulai segala sesuatu kemudian menjelaskan secara rinci mengenai tujuan konseling kelompok, yaitu membantu siswa agar mampu mengenali, menerima, dan mengungkapkan perasaannya dengan cara yang sehat dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Pemimpin juga menyampaikan bahwa teknik yang akan digunakan dalam konseling ini adalah teknik *mindfulness* yang mencakup latihan pernapasan dalam (*deep breathing*), *visual*

*imagery* (imajinasi terpandu), dan relaksasi otot progresif (PMRT), yang semuanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap emosi dan cara mengelolanya secara tenang dan penuh kontrol.

Kemudian, pemimpin kelompok membuat kesepakatan kelompok terkait aturan selama konseling, seperti menghargai pendapat orang lain, menjaga rahasia kelompok, berbicara secara bergiliran, dan tidak menghakimi. Dalam tahap ini juga dilakukan kontrak psikologis agar tercipta rasa aman, nyaman, dan kepercayaan antar anggota kelompok. Lalu pemimpin kelompok mulai mengajak anggota untuk berbagi secara ringan mengenai kebiasaan mereka dalam merespons emosi seperti marah, sedih, atau kecewa, dengan menggunakan pertanyaan yaitu Apa yang biasanya kamu lakukan saat marah tapi tidak bisa mengungkapkan perasaanmu, “Apakah kamu pernah merasa marah lalu meledak tiba-tiba tanpa tahu sebabnya”

Sesi kemudian dilanjutkan dengan perkenalan teknik *deep breathing* sederhana, di mana pemimpin kelompok memandu anggota untuk mengambil napas perlahan, dalam, dan sadar selama beberapa menit untuk membantu mereka hadir penuh pada saat ini dan menenangkan pikiran. Aktivitas ini sekaligus menjadi pembuka agar siswa terbiasa berada dalam kondisi reflektif dan tenang selama mengikuti proses konseling. Dilanjutkan pada tahap berikutnya.

## 2) Tahap Inti

Pada pertemuan keempat ini, pemimpin kelompok mulai menggali lebih dalam mengenai pengalaman anggota kelompok dalam menyimpan atau menahan emosi. Pada sesi ini akan membahas permasalahan yang telah disepakati yaitu permasalahan dialami oleh A dibahas secara tuntas dan mendalam mengenai kesulitan dalam mengungkap perasaan secara sehat,

dibahas hingga tuntas menggunakan teknik *mindfulness* dengan aspek *self control* yang berkaitan terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi.

Kemudian anggota kelompok diajak untuk mengenali situasi apa saja yang membuat mereka kesulitan mengungkapkan perasaan, serta dampak negatif yang mereka alami akibat kebiasaan tersebut. Misalnya, siswa yang menahan amarah terhadap temannya atau guru, kemudian tiba-tiba meledak dengan kata-kata kasar atau perilaku agresif, yang memilih diam dan menarik diri dalam konflik karena takut ditolak atau tidak ingin dianggap lemah.

Pemimpin kelompok mengajak diskusi terbuka dan refleksi kelompok, serta memfasilitasi latihan *visual imagery*, di mana anggota kelompok diajak untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi yang membuat mereka marah atau kecewa. Dalam imajinasi tersebut, anggota diarahkan untuk membayangkan diri mereka merespons situasi tersebut dengan cara yang lebih tenang, tegas, dan asertif. Latihan ini sangat membantu peserta memahami bahwa mereka sebenarnya memiliki pilihan dalam merespons emosi yang muncul, dan dapat mengubah kebiasaan lama mereka.

Selanjutnya, untuk menguatkan dilakukan latihan PMRT, yaitu relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk membantu anggota mengenali dan mengatasi ketegangan tubuh yang sering tidak disadari saat emosi muncul. Misalnya, saat marah, otot rahang dan tangan sering menegang. Melalui latihan ini, peserta diajak untuk secara bertahap mengencangkan dan melepaskan ketegangan pada bagian-bagian tubuh, sambil tetap fokus pada napas. Hal ini bertujuan untuk membangun kesadaran tubuh dan menurunkan intensitas emosi secara fisiologis.

Pada setiap sesi kerja, pemimpin kelompok memberikan ruang kepada anggota untuk berbagi pengalaman setelah latihan. Mereka diminta merefleksikan bagaimana perasaan mereka berubah sebelum dan sesudah latihan, serta apakah ada pemahaman baru yang muncul. Pemimpin kelompok juga membimbing peserta untuk membuat jurnal emosi sederhana sebagai sarana mengenali pola emosi mereka sehari-hari.

Selama tahap kerja, pemimpin kelompok terus memfasilitasi diskusi reflektif agar siswa bisa menyadari pola-pola pengambilan keputusan mereka, serta bagaimana latihan *mindfulness* membantu anggota kelompok merespon situasi dengan lebih bijak.

### 3) Tahap Pengakhiran

Tahap akhir adalah proses penutupan dari kegiatan konseling kelompok yang difokuskan pada evaluasi perubahan, penguatan keterampilan, dan perpisahan yang sehat. Pemimpin kelompok mengajak setiap anggota kelompok merefleksikan perkembangan mereka selama mengikuti sesi konseling, terutama dalam hal bagaimana mereka mengambil keputusan sekarang dibandingkan sebelumnya.

Kemudian pemimpin kelompok memberi penguatan bahwa perubahan positif ini bukanlah hasil kebetulan, tetapi hasil dari latihan kesadaran diri secara konsisten. Oleh karena itu, teknik deep breathing, visual imagery, maupun PMRT dianjurkan untuk terus dipraktikkan dalam keseharian siswa, terutama saat menghadapi tekanan atau ketika mereka merasa bimbang. Kemudian memberikan ruang kepada peserta untuk berbagi pengalaman setelah latihan. Mereka diminta merefleksikan bagaimana perasaan mereka berubah sebelum dan sesudah latihan, serta apakah ada pemahaman baru yang muncul. Pemimpin kelompok juga membimbing peserta untuk membuat

jurnal emosi sederhana sebagai sarana mengenali pola emosi mereka sehari-hari.

e. Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness Treatment V*

1) Tahap Pembukaan

Pada tahap ini, pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan menerima anggota kelompok secara terbuka, mengajak anggota kelompok berdoa dan memulai kegiatan secara ikhlas karna allah SWT. Kemudian pemimpin kelompok membangun suasana yang lebih kondusif lagi dengan menciptakan rasa aman, dan saling percaya antar anggota kelompok. Kemudian sebelum mulai kegiatan melakukan *ice breaking* singkat agar lebih akrab lagi dan lebih fokus.

Kemudian sebelum masuk tahap lebih lanjut pemimpin kelompok menekankan kembali mengenai pelaksanaan konseling kelompok dan sedikit merefleksi kegiatan di pertemuan sebelumnya lalu menjelaskan pembahasan kegiatan konseling kelompok selanjutnya dan menyampaikan tujuan dari konseling kelompok ini, yaitu membantu peserta didik meningkatkan *self-control*, pada pertemuan kali ini akan membahas permasalahan yang berkaitan dengan pengelolaan perilaku anggota kelompok, anggota kelompok diminta untuk mengeksplorasi pengalaman yang mereka alami.

Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan kembali tujuan konseling kelompok teknik *mindfulness* secara ringkas, serta menekankan kembali kontrak yang sudah disepakati saat pelaksanaan konseling kelompok untuk saling menghargai ide pendapat teman dan saling menghormati sesama anggota kelompok, kemudian dilanjutkan pada tahap berikutnya.

2) Tahap inti

Pada pertemuan kelima ini, pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan mengajak anggota kelompok melakukan teknik

*mindfull deep breathing* terlebih dahulu agar anggota kelompok dapat lebih merasakan kesadaran penuh pada saat ini dan lebih fokus lagi dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Kemudian pemimpin kelompok memberikan kebebasan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pendapatnya mengenai materi yang dibahas berkaitan dengan menentukan cara meningkatkan *self control* peserta didik yang pada aspek pengelolaan perilaku anggota kelompok.

Pada tahap ini akan membahas permasalahan yang telah disepakati pada pertemuan kelima ini yaitu permasalahan dialami oleh AH dibahas secara tuntas dan mendalam, yaitu sering akhir-akhir ini sering terlambat masuk ke kelas dan beberapa kali bolos jajan keluar pekarangan sekolah, dibahas hingga tuntas menggunakan teknik *mindfulness* dengan aspek *self control* yang berkaitan terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola perilaku.

Kemudian dalam tahap ini, pemimpin kelompok menciptakan suasana aman dan terbuka agar siswa dapat membagikan pengalamannya secara jujur dan tanpa takut dihakimi. AH diminta menceritakan mulai mengenali pengalaman pribadi masing-masing terkait apa yang membuat AH datang atau terlambat masuk ke kelas, seperti merasa malas, tidak semangat ke sekolah, takut dimarahi guru, atau tidak percaya diri dalam pelajaran tertentu. Kemudian anggota kelompok diminta untuk mendiskusikan permasalahan yang dialami AH.

Setelah sesi diskusi dan berbagi pengalaman, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyadari bahwa tindakan mereka bukan semata-mata akibat dari faktor luar, tetapi juga dipengaruhi oleh pola pikir yang muncul secara otomatis, seperti rasa malas yang tidak disadari, pikiran negatif tentang sekolah, atau pengaruh lingkungan sosial yang membuat mereka

merasa tidak perlu masuk kelas tepat waktu. Dalam sesi ini, pemimpin kelompok mengenalkan teknik *mindfulness*, yaitu *visual imagery* (imajinasi terarah).

Kemudian pemimpin kelompok memandu anggota kelompok untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi sehari-hari saat mereka bangun tidur dan menghadapi pilihan berangkat ke sekolah atau tetap berbaring di tempat tidur. Mereka diajak membayangkan alur kejadian secara mendalam dari suara alarm yang berbunyi, kondisi kamar, suara ibu memanggil, perasaan enggan atau tidak termotivasi, hingga akhirnya keputusan yang mereka ambil. Setelah itu, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok mengubah skenario tersebut menjadi *visualisasi* positif, yakni membayangkan diri mereka bangun tepat waktu, melakukan teknik pernapasan dalam untuk menenangkan pikiran, lalu mengambil keputusan sadar untuk bersiap dan berangkat sekolah dengan tenang dan penuh tanggung jawab. Proses ini bertujuan menanamkan gambaran diri ideal yang lebih sadar dan bertanggung jawab secara berulang-ulang di dalam pikiran siswa, sehingga dapat mempengaruhi perilaku nyata mereka.

Selama proses latihan sesi ini, pemimpin kelompok juga memfasilitasi diskusi kelompok untuk memperkuat pemahaman dan saling belajar antar anggota. Anggota kelompok diajak merefleksikan perubahan yang mereka rasakan setelah mengikuti latihan *mindfulness*, dan bagaimana mereka bisa menerapkannya saat menghadapi situasi sosial yang sensitif di kemudian hari.

### 3) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, pemimpin mengajak seluruh peserta untuk melakukan refleksi terhadap proses yang telah mereka jalani selama sesi. kemudian menanyakan kepada siswa apa saja hal baru yang mereka pelajari, tahap akhir merupakan tahap

pengakhiran konseling kelompok yang berfokus pada evaluasi proses, refleksi diri, dan penguatan komitmen terhadap perubahan perilaku. Konselor mengajak siswa untuk merefleksikan kembali proses yang telah mereka ikuti dari awal hingga akhir, termasuk latihan *mindfulness* yang telah dipraktikkan, dan menanyakan bagaimana latihan-latihan tersebut telah membantu mereka mengenali dorongan untuk membolos atau datang terlambat. Siswa didorong untuk menyampaikan perubahan kecil yang mereka rasakan, baik dalam pola pikir, sikap, maupun tindakan, seperti mulai menyadari dorongan untuk menunda, mampu menenangkan diri saat pagi hari, atau lebih termotivasi untuk hadir di sekolah.

Pemimpin kelompok kemudian memperkuat makna perubahan kecil tersebut dengan menyampaikan bahwa perubahan perilaku memerlukan latihan dan kesadaran yang konsisten, dan dengan *mindfulness*, mereka memiliki alat untuk menghadapi konflik atau tantangan secara lebih dewasa. Sebagai tindak lanjut, pemimpin kelompok memberikan tugas sederhana berupa jurnal harian yang berisi catatan waktu bangun tidur, keputusan sadar apa yang diambil untuk berangkat sekolah, dan teknik *mindfulness* apa yang digunakan bila muncul rasa malas atau ingin membolos. Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan tanggung jawab serta menjaga keberlanjutan proses perubahan di luar sesi konseling.

Akhir sesi ditutup dengan apresiasi kepada seluruh anggota kelompok atas keberanian mereka dalam berbagi dan mengikuti latihan secara aktif. Pemimpin kelompok memberikan motivasi dan harapan agar peserta terus melatih kesadaran diri dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam membuat keputusan yang bertanggung jawab terhadap kehadiran dan kedisiplinan di sekolah.

f. Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness Treatment VI*

1) Tahap Pembukaan

Pada pertemuan keenam ini, pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan menerima anggota kelompok secara terbuka, mengajak anggota kelompok berdoa dan memulai kegiatan secara ikhlas karena Allah SWT. membentuk suasana yang nyaman, aman, dan terbuka agar siswa dapat merasa diterima dan bersedia berbagi pengalaman pribadinya tanpa merasa dihakimi. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan utama dari kegiatan konseling kelompok ini, yaitu membantu siswa menyadari dan mengatasi kebiasaan menunda tugas sekolah melalui pendekatan *mindfulness*. Kemudian sebelum mulai kegiatan melakukan *ice breaking* singkat agar lebih akrab lagi dan lebih fokus.

Selanjutnya sebelum masuk tahap lebih lanjut pemimpin kelompok menekankan kembali mengenai pelaksanaan konseling kelompok dan sedikit merefleksi kegiatan di pertemuan sebelumnya lalu menjelaskan pembahasan kegiatan konseling kelompok selanjutnya dan menyampaikan tujuan dari konseling kelompok ini, yaitu membantu peserta didik meningkatkan *self control*.

Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan kembali tujuan konseling kelompok teknik *mindfulness* secara ringkas, serta menekankan kembali kontrak yang sudah disepakati saat pelaksanaan konseling kelompok untuk saling menghargai ide pendapat teman dan saling menghormati sesama anggota kelompok, kemudian dilanjutkan pada tahap berikutnya.

2) Tahap Inti

Pada tahap ini di mana anggota kelompok mulai mengeksplorasi secara mendalam pengalaman anggota kelompok terkait penundaan tugas dan dampaknya terhadap kehidupan

akademik maupun psikologis. Anggota kelompok diajak untuk mengungkapkan pikiran-pikiran otomatis yang sering muncul ketika mereka berhadapan dengan tugas, seperti “nanti saja”, “masih ada waktu”, atau “aku tidak sanggup mengerjakan ini”.

Selanjutnya pemimpin kelompok memperkenalkan teknik *visual imagery* sebagai metode untuk membantu anggota membayangkan dengan jelas bagaimana rasanya ketika mereka berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu. Dalam sesi ini, siswa diminta menutup mata, duduk rileks, dan membayangkan situasi konkret di mana mereka pulang sekolah, membuka buku, mengerjakan tugas dengan tenang, dan menyelesaikannya dengan rasa puas. Visualisasi ini dilengkapi dengan narasi yang positif dan membangkitkan motivasi, seperti membayangkan guru yang tersenyum bangga atau nilai yang memuaskan.

Selanjutnya, pemimpin kelompok menguatkan dengan teknik PMRT (*Progressive Muscle Relaxation Technique*) untuk membantu anggota kelompok mengenali dan mengurangi ketegangan fisik yang sering muncul ketika mereka merasa tertekan oleh banyaknya tugas. Anggota kelompok diajak untuk menegangkan dan merilekskan kelompok otot tertentu secara bergantian, dimulai dari kaki hingga kepala, sambil memusatkan perhatian pada sensasi yang muncul di tubuh mereka. Latihan ini memberikan kesadaran baru bahwa stres tidak hanya hadir dalam pikiran, tapi juga dirasakan oleh tubuh, dan bahwa ketenangan fisik bisa membantu menciptakan kejelasan berpikir.

Dalam proses ini, anggota kelompok dilatih untuk menyadari dorongan untuk menunda, mengenalinya sebagai bagian dari pikiran otomatis, dan memilih respons yang lebih adaptif, seperti mengambil napas dalam dan memulai dengan tugas-tugas kecil terlebih dahulu. Pemimpin kelompok membantu siswa menyusun rencana tindakan harian yang realistis, termasuk

waktu khusus untuk belajar, dan menyarankan penggunaan mindful pause sebelum memilih untuk menunda tugas.

### 3) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, pemimpin mengajak seluruh peserta untuk melakukan refleksi terhadap proses yang telah mereka jalani selama sesi. kemudian menanyakan kepada anggota kelompok apa saja hal baru yang mereka pelajari, ahap akhir berfokus pada refleksi terhadap seluruh proses yang telah dijalani, penguatan perubahan positif, dan perencanaan langkah keberlanjutan. Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk merefleksikan pengalaman selama mengikuti konseling kelompok, termasuk perubahan yang mereka rasakan terhadap cara mereka memandang tugas sekolah dan respon mereka terhadap dorongan untuk menunda.

Pemimpin kelompok menanyakan teknik mana yang paling membantu apakah itu *deep breathing*, *visual imagery*, atau PMRT dan bagaimana mereka berencana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika menghadapi tantangan belajar atau keinginan untuk menunda. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk saling memberi umpan balik, berbagi motivasi, dan saling menguatkan.

Sebagai penutup, pemimpin kelompok mengadakan satu sesi relaksasi terpandu dengan teknik pernapasan dalam, dilanjutkan dengan visualisasi keberhasilan mereka dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas. Pemimpin kelompok memberikan pesan-pesan positif dan harapan agar siswa terus mengembangkan kontrol diri mereka melalui latihan mindfulness secara rutin.

### 3. Data Hasil *Post-test*

Hasil *post-test* di dapat setelah diberikan *treatment* kepada kelompok eksperimen, seperti yang telah dideskripsikan di atas,

Adapun hasil *post-test* siswa ada pada uraian Tabel 4.11 sebagai berikut:

**Tabel 4. 11 Hasil data *post-test***

No.	Inisial	Skor	Kategori <i>Self-control</i>
1.	AF	100	Sangat Tinggi
2.	APN	111	Sangat Tinggi
3.	ER	114	Sangat Tinggi
4.	FA	102	Sangat Tinggi
5.	A	101	Sangat Tinggi
6.	AH	104	Sangat Tinggi
7.	TAP	102	Sangat Tinggi
8.	WLS	110	Sangat Tinggi
9.	MT	105	Sangat Tinggi
10.	ADH	104	Sangat Tinggi
Jumlah		<b>1053</b>	
Rata - rata		<b>105,3</b>	

Berdasarkan Table 4.11 diatas hasil *post-test* dapat dilihat bahwa siswa yang telah diberikan treatment konseling kelompok Teknik Mindfulness sudah berada di tingkat tinggi yaitu dengan jumlah 1053 dengan rata-rata 105,3 yang berarti treatment yang diberikan berhasil meningkatkan *self-control* siswa.

**Tabel 4. 12 Kategori skor *post-test* indikator *self-control***

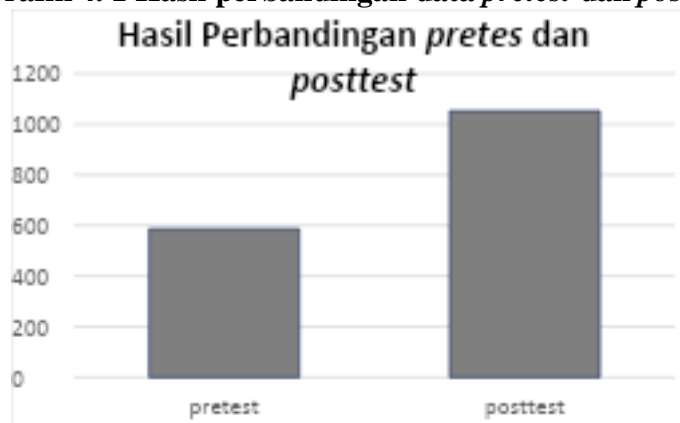
No	Interval Skor	Klasifikasi	F	%
1.	100-120	Sangat Tinggi	3	30%
2.	81-99	Tinggi	15	150%
3.	62-80	Sedang	8	80%
4.	43-61	Rendah	18	180%
5.	24-42	Sangat Rendah	-	-
Total			44	440%

Berdasarkan kategori skor *post-test* di tabel 4.12 atas, dapat dijelaskan bahwa pada kategori skor sangat tinggi 3 orang, 15 orang dengan kategori tinggi, 8 orang sedang, dan 18 orang rendah, sementara ini tidak terdapat dengan kategori sangat rendah.

### B. Teknik Analisis Data

Setelah layanan konseling kelompok diberikan kepada kelompok eksperimen, Langkah selanjutnya menganalisis data hasil treatment, dengan cara melakukan uji statistic (*uji-t*) untuk melihat apakah layanan konseling kelompok Teknik mindfulness berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *self-control* siswa di SMAN 8 Sijunjung.

**Grafik 4. 1 Hasil perbandingan data *pretest* dan *posttes***



Berikut perbandingan data *self-control* pada siswa saat *pretest* dan *post-test* secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 4.13 sebagai berikut :

**Tabel 4. 13 Perbandingan hasil *pretest* dan *post-test***

No	Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Post-Test</i>		Peningkatan Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	AF	60	Rendah	100	Sangat Tinggi	40
2.	APN	63	Rendah	111	Sangat Tinggi	48
3.	ER	58	Rendah	114	Sangat Tinggi	56
4.	FA	58	Rendah	102	Sangat Tinggi	44
5.	A	61	Rendah	101	Sangat Tinggi	40
6.	AH	56	Rendah	104	Sangat Tinggi	48
7.	TAP	55	Rendah	102	Sangat Tinggi	47
8.	WLS	55	Rendah	110	Sangat Tinggi	55

9.	MT	60	Rendah	105	Sangat Tinggi	45
10.	ADH	61	Rendah	104	Sangat Tinggi	43
Jumlah		587	-	1053	-	466
Rata-rata		58,7	-	105,3	-	46,6

Berdasarkan tabel 4.13 diatas terlihat bahwa sampel pada penelitian mengalami peningkatan jumlah skor *self-control*. Dilihat secara keseluruhan ada peningkatan skor antara *pretest* dan *posttest* yang hasil pretes terdapat jumlah skor 587 dengan rata-rata 58,7 dengan rincian anak yang memiliki kategori rendah 10 orang, setelah diberikan treatment hasil posttest dengan jumlah skor menjadi 1053 dengan rata-rata 105,3

### 1. Pengujian Prasyarat

Setelah diperoleh hasil *pretest* dan *posttest* secara keseluruhan, maka untuk melihat berpengaruh atau tidaknya layanan konseling kelompok Teknik mindfulness untuk meningkatkan self-control siswa maka harus dilakukan analisis statistik, sebelumnya maka harus dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu sebelum melakukan uji statistik (uji-t)

#### a. Uji Normalitas

**Tabel 4. 14 Uji Normalitas (*Test of Normality*)**

	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>pretest</i>	.182	10	.200*	.931	10	.454
<i>post test</i>	.225	10	.163	.889	10	.166

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Keterangan :

- Apabila responden  $> 50$ , maka menggunakan pengujian dengan *Kolmogorov-smirnov*
- Apabila responden  $< 50$ , maka digunakan pengujian dengan *Shapiro-wilk*.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4.14 data diatas dapat di pahami bahwa Jumlah responden pada penelitian ini kurang dari  $< 50$  responden yaitu sebanyak 44 orang. maka pengujian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shapiro-wilk*. Data akan memiliki distribusi normal apabila *sig* nya lebih besar  $> 0,05$ . Pada tabel uji normalitas di atas dapat dilihat signifikan terhadap variabel *pretest* memiliki nilai 0,454, dan signifikan *posttest* memiliki nilai 0,166, Maka ini membuktikan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan mengetahui apakah data memiliki varian yang sama. Uji dilakukan dengan uji statistik pada Tabel 4.15 sebagai berikut :

Tabel 4. 15 *Test of Homogeneity of Variances*

		<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	<i>Sig.</i>
variabel	<i>Based on Mean</i>	2.913	1	18	.105
	<i>Based on Median</i>	1.151	1	18	.298
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	1.151	1	11.922	.305
	<i>Based on trimmed mean</i>	2.424	1	18	.137

Berdasarkan uraian Tabel 4.15 diatas dapat diketahui nilai *Sig Based on Mean* (rata-rata) untuk variabel nilai *pretest* dan *post-test* adalah sebesar 0,105. Karena Nilai *Sig.*  $0,105 > 0,05$ . Maka dapat dipahami bahwa data variabel bersifat homogenitas. Tahapan selanjutnya yaitu melakukan uji–statistic (uji-t) dengan aplikasi IBM SPSS *statistic 25*. Selanjutnya analisis perhitungan seperti uraian pada Tabel 4.16 berikut :

Tabel 4. 16 Analisis Perhitungan Data dengan Statistik Uji-t

No	Inisial	Skor <i>Self-Control</i>		<i>D</i>	<i>D</i> <sup>2</sup>
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	( <i>Y</i> <sub>2</sub> - <i>Y</i> <sub>1</sub> )	( <i>Y</i> <sub>2</sub> - <i>Y</i> <sub>1</sub> ) <sup>2</sup>
1.	AF	60	100	40	1.600
2.	APN	63	111	48	2.304
3.	ER	58	114	56	3.136
4.	FA	58	102	44	1.936
5.	A	61	101	40	1.600
6.	AH	56	104	48	2.304
7.	TAP	55	102	47	2.209
8.	WLS	55	110	55	3.025
9.	MT	60	105	45	2.025
10.	ADH	61	104	43	1.849
<b>Jumlah</b>		587	1053	466	21988
<b>Rata-rata</b>		58,7	105,3	46,6	2.198,8

a. Mencari *mean* dari *difference*

$$\begin{aligned} MD &= \frac{\sum D}{N} \\ &= \frac{466}{10} \\ &= 46,6 \end{aligned}$$

b. Mencari deviasi *standart* dari *difference*

$$\begin{aligned} SDD &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2} \\ SD_D &= \sqrt{\frac{21988}{10} - \left(\frac{466}{10}\right)^2} \\ SD_D &= \sqrt{2.198,8 - (46,6)^2} \\ SD_D &= \sqrt{2.198,8 - 2.171,56} \\ SD_D &= \sqrt{27,24} \\ SD_D &= 5,21 \end{aligned}$$

c. Mencari *standart error* dari *mean difference*

$$SDMD = \frac{SDD}{\sqrt{N-1}}$$

$$SDMD = \frac{5,21}{\sqrt{10-1}}$$

$$SDMD = \frac{5,21}{\sqrt{9}}$$

$$SDMD = \frac{5,21}{3}$$

$$SDMD = 1,73$$

- d. Mencari perbedaan rata-rata dengan menggunakan uji-t menggunakan rumus berikut :

$$T_{hit} = \frac{MD}{SDMD}$$

$$T_{hit} = \frac{46,6}{1,73}$$

$$T_{hit} = 26,93$$

- e. Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

$$T_0 = 26,93$$

$$T_t = 1,83$$

Berdasarkan hasil analisis data statistik di atas maka dapat diketahui bahwa harga “t” hitung sebanyak 26,93 dengan df 9. Apabila kita lihat dari nilai t, taraf 5% diperoleh harga kritik t dengan df nya 9 adalah 1,83. Jadi  $T_{hit} > T_{tabel}$  yaitu  $(26,93 > 1,83)$ . Dengan membandingkan besarnya t, maka diperoleh hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. dari itu hasil uji-t pada analisis data diatas dinyatakan signifikan.

### c. Pengujian Hipotesis

#### 1. Uji Paired *T-Test*

**Tabel 4. 17 Hasil Uji-T (*Paired Samples T-Test*)**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Paired 1	pretest	46.6	5.50	1.74	50.5	42.664	26.786	9	.000
	posttest	00	2	0	36				

Berdasarkan Table 4. 17 diketahui bahwa hasil uji paired sample t test menggunakan IBM statistic 25 diatas diketahui skor sig (2tailed = 0,000) yang artinya nilai *sig* kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Maka dapat peneliti pahami bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* untuk meningkatkan *self-control* siswa.

#### 2. Uji N-Gain

Data N-Gain berguna untuk melihat meningkatnya *Self-control* siswa setelah diberikan (treatment). Nilai N-Gain ditentukan dengan rumus sebagai berikut :

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{skor post test} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

**Tabel 4. 18 Uji N-Gain**

No	Inisial	Kelompok		Gain	N-Gain Skor
		<i>Pretest</i>	<i>Post Test</i>		
1.	AF	60	100	40	39,95
2.	APN	63	111	48	47,95
3.	ER	58	114	56	55,95
4.	FA	58	102	44	43,95

5.	A	61	101	40	39,95
6.	AH	56	104	48	47,95
7.	TAP	55	102	47	46,95
8.	WLS	55	110	55	54,95
9.	MT	60	105	45	44,95
10.	ADH	61	104	43	42,95
Total		587	1053	466	465,5
Rata - rata		58,7	105,3	46,6	46,55

Contoh perhitungan sebagai berikut :

$$\text{Skor maksimum} : 5 \times 24 \times 10 = 1200$$

$$\text{Skor minimum} : 1 \times 24 = 24$$

$$\text{Rentang skor} : 1200 - 24$$

$$\text{Panjang kelas interval: } 1176 : 24 = 49$$

$$\text{N-Gain} = \frac{1053 - 587}{1200 - 587}$$

$$\text{N-Gain} = \frac{466}{613}$$

$$\text{N-Gain} = 0,76$$

Berdasarkan uraian pada tabel 4.18 tentang kategori N-Gain dapat diketahui jika hasil N-Gain > 0,76 maka masuk pada kategori tinggi, nilai  $0,30 < \text{N-Gain} \leq 0,70$  termasuk pada kategori sedang dan nilai N-Gain < 0,30 masuk pada kategori rendah. Setelah melakukan perhitungan N-Gain dari rata-rata skor angket awal dan akhir, diperoleh nilai N-gain sebesar 0,76 yang termasuk dalam kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa konseling kelompok Teknik *mindfulness* untuk meningkatkan *self-control* siswa di SMAN 8 Sijunjung berada di kategori Tinggi.

### C. Pembahasan

Konseling kelompok ini menjadi pilihan bagi peneliti dalam treatment meningkatkan *self-control* siswa, yang mana Layanan konseling kelompok dengan Teknik *mindfulness* berfokus pada proses saat ini, yang akan melibatkan bagaimana cara siswa melihat, merasakan serta memfasilitasi keterpusatan fokus dan kesadaran yang lebih besar terhadap hal yang dilakukan. Contoh permasalahan *Self-control* rendah yang dialami siswa diantaranya adalah tidak fokus dan tidur saat proses pembelajaran berlangsung, terlambat masuk ke kelas, terlambat datang ke sekolah, merokok

di jam sekolah, dan tidak menghargai guru atau teman sekitar. Melalui teknik *mindfulness* ini Siswa diajarkan untuk melibatkan perhatiannya dengan kesadaran penuh yang difokuskan “pada saat ini dan sekarang” menggunakan unit-unit dasar seperti niat, perhatian dan sikap. Teknik *Mindfulness* digunakan dalam sesi konseling kelompok yang diterapkan pada tahap kegiatan.

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok Teknik *Mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *Self-control* hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian yang telah dilakukan. Seluruh peserta konseling kelompok menunjukkan peningkatan skor setelah diberikan layanan atau *treatment*, dengan nilai  $T_{hit} 26,93 > T_{tabel} 1,83$  maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu pada taraf 5% dalam artian Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *Self-control* siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Sijunjung. Tak hanya itu pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Mindfulness* juga dapat dianalisis berdasarkan hasil dari nilai perhitungan N-Gain dari rata-rata skor angket awal dan akhir, diperoleh nilai N-gain sebesar 0,76 yang termasuk dalam kategori tinggi. Artinya, dengan layanan konseling kelompok Teknik *mindfulness* ini dapat berpengaruh dalam meningkatkan *Self-control* siswa.

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Darmayanti, 2024) berjudul “Peran *Mindfulness* Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Pada Remaja” berdasarkan hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *mindfulness* terhadap kemampuan kontrol diri pada remaja. Kemudian dijelaskan pada penelitian ini terdapat dalam indikator yang peneliti ukur yaitu kabat zinn menegaskan bahwa kontrol diri bisa dijalankan dengan mengembangkan potensi dalam mengelola perhatian terhadap macam emosi, tubuh, tingkat kognitif, perilaku, maupun pengalaman antar pribadi lewat pendekatan *mindfulness*. Kemampuan *Mindfulness* pada remaja bertempat pada kategori sedang. Tingkat *Mindfulness* yang dipunyai

pada remaja berkorelasi positif dengan kemampuan mereka untuk mengelola dirinya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Wandi et al., 2025) yang berjudul “Peran meditasi *Mindfulness* Dalam meningkatkan Kontrol Diri” menggarisbawahi bahwa *meditasi mindfulness* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kontrol diri melalui berbagai mekanisme, termasuk pengelolaan emosi, pengurangan *impulsivitas*, dan peningkatan fokus. Berbagai manfaat *mindfulness* tidak hanya dirasakan pada tingkat individu tetapi juga berdampak pada lingkungan sosial seperti dunia pendidikan dan pekerjaan. Dengan pendekatan yang berbasis pada penerimaan dan kesadaran penuh, meditasi *mindfulness* dapat diintegrasikan ke dalam program pengembangan diri dan intervensi psikologis untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan secara holistik.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diperoleh hasil bahwa Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness* dapat meningkatkan *Self-control* Siswa menjadi lebih baik. demikian hal ini tentu sangat dibutuhkan oleh siswa untuk terbuka dan menerima pengalamannya saat ini dalam mengembangkan toleransi terhadap perasaan-perasaan sulit yang diekspresikan dalam dirinya dan orang lain. Oleh karena itu Teknik *mindfulness* dibutuhkan untuk meningkatkan *self control* siswa baik dari segi pikiran, emosi maupun perilaku.

Seperti beberapa Teknik dalam *mindfulness* yang sudah dilakukan Teknik *visualisasi/guided imagery* dengan Teknik ini dapat membantu siswa dalam mengakses hubungan antara pengalaman siswa dengan menentukan bagaimana pengalaman itu menjadi intensif dalam pikiran siswa. Teknik *deep breathing* dapat dilakukan untuk membantu siswa dalam mengendalikan kecemasan dan mengelola emosi yang muncul. Kemudian *Progressive Muscle Relaxation Therapy* juga dapat diterapkan untuk menghasilkan pengurangan pada tingkat agresi dan ledakan kemarahan 90isbanding dengan penanganan biasa maka Teknik ini dapat digunakan untuk mengatur perilaku siswa untuk memenuhi kontrol diri yang lebih baik

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti di SMA Negeri 8 Sijunjung, dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Self-control* siswa. Sebelum siswa mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik *mindfulness*, mereka menunjukkan tingkat *Self-control* yang rendah. Hal ini tercermin dari data *pre-test* yang menunjukkan angka 587 dengan rata-rata 58,7%. Setelah pelaksanaan treatment berupa layanan konseling kelompok teknik *mindfulness*, terdapat peningkatan pada *Self-control* siswa yang kini berada pada kategori tinggi, dengan total 1053 dan rata-rata 105,3%.

Dari hasil penelitian sebelum dilakukannya treatment konseling kelompok teknik *mindfulness*, *self-control* siswa berada pada kategori rendah, kemudian Setelah diberikan layanan konseling kelompok Teknik *mindfulness*, *Self-control* siswa mengalami peningkatan dengan t-test sebesar 0,000 dengan signifikan 0,05 pada taraf signifikan 5% yaitu tingkat kepercayaannya 95% dan nilai t-hitung sebesar 26,93. Artinya dari Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa Konseling kelompok teknik *Mindfulness* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan *Self-control* siswa di SMA Negeri 8 Sijunjung.

### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti temukan akan mempunyai tindak lanjutnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang Konseling kelompok teknik *Mindfulness* untuk meningkatkan *Self-control* siswa. Penelitian ini dapat dikembangkan untuk menambah ilmu pada bidang bimbingan dan konseling, dan pembaca lainnya untuk menambah bahan referensi.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

#### 1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Di zaman sekarang, banyak istilah baru yang muncul, baik dalam psikologi maupun bimbingan dan konseling, yang berkaitan dengan perkembangan tugas siswa. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk lebih proaktif dalam menyediakan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa, agar mereka mampu mengenali dan mengatasi berbagai tantangan dalam perkembangan tugas-tugas mereka. Terdapat berbagai model dan metode konseling yang dapat digunakan oleh konselor di sekolah untuk memberikan layanan terbaik, terutama pendekatan atau teknik yang dapat mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, serta mengkonversi perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif.

#### 2. Bagi siswa di kelas XI SMA Negeri 8 Sijunjung

Siswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan self control, khususnya dalam mengatur dan mengelola pikiran, emosi serta perilaku yang ditampilkan. Kemampuan ini penting agar siswa dapat lebih fokus dan konsentrasi lagi dalam proses pembelajaran dan aktivitas sehari-hari agar tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran dan tugas perkembangan siswa. Diharapkan pula siswa lebih memprioritaskan interaksi sosial lebih baik lagi serta mengembangkan kedisiplinan dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugas akademik.

#### 3. Bagi peneliti

Peneliti diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk melakukan pengembangan lebih lanjut, baik dalam penyempurnaan instrumen maupun pendekatan yang digunakan. Selain itu, peneliti juga perlu melakukan refleksi terhadap keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, seperti ruang lingkup

sampel atau metode analisis, agar dapat memperbaiki dan menyempurnakan penelitian di masa yang akan datang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan program pembinaan self-control bagi siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Irmayanti, N., Grahani, firsty O., Dian, A., & Talita, A. A. (2022). Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 13246–13252. <http://eprints.uwp.ac.id/id/eprint/4744>
- Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (Abh). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(2), 40–47. <http://smslap.ditjenpas.go.id>
- Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>
- Amelia S, T. P., & Silvianetri, S. (2023). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Keterlambatan Peserta Didik. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 1987. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7500>
- Amin Fadilah, N., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dan Sampel. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Ananda, N., Hermina, C., & Quarta, D. L. (2024). Hubungan Self Control Dengan Off Task Behavior Siswa SMKN 4 Marabahan. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Ani Putri, S., Harapan, E., & Sari, K. (2020). Pengaruh Pola Asuh Permisif Orang Tua Terhadap Self-Control (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Rambang Kabupaten Muara Enim). *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 56. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v5i1.986>
- Anwar, H. K., Martunis, & Fajriani. (2019). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Pergaulan Bebas Pada Remaja Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 9–18.
- AR, M., & Usman, N. (2015). Manajemen Pembiayaan Pendidikan Dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran Pada Mtsn Janarata Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah. *Jurnal Administrasi Pendidikan : Program Pascasarjana Unsyiah*, 3(4), 123–129.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Arsal, F. R. (2023). *Manajemen pelaksanaan bimbingan konseling bernilai islami*. VII(1), 156–176.
- Ayuningsih, & Retnoningsih, D. A. (2015). Seminar nasional pendidikan. *Manajemen Konflik Dalam Organisasi*, 1(0711), 568–575.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bermúdez, J. P., & Murray, S. (2024). ScienceDirect Believe in your self-control : Lay theories of self-control and their downstream effects. *Current Opinion in Psychology*, 60, 101879. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101879>
- Buker, H. (2011). Formation of self-control: Gottfredson and Hirschi's general theory of crime and beyond. *Aggression and Violent Behavior*, 16(3), 265–276. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.03.005>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Chairiah, R., & Siregar, Q. R. (2022). Pengaruh Literasi Keuangan Dan Uang Saku Terhadap Perilaku Konsumtif Dengan Self Control Sebagai Variabel Mediasi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *SOSEK: Jurnal Sosial Dan ...*, 3(2), 84–98.
- Darmayanti, E. P. (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Pada Remaja. *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities (IJBITH)*, 1(1), 55–65.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Erford, B. T. (2015). *40 Techniques Every Counselor Should Know*.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdspd/article/view/17758>
- Fatima, E. H., Naimnule, L., & Wisrance, M. W. (2023). Persepsi Siswa tentang Self Control Sebagai Upaya Mengantisipasi Dampak Globalisasi Terhadap Kenakalan Remaja di SMP Negeri Fatumfaun. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 6035–6043. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i6.7550>

- Fatimah, D. N. (2017). Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan Self Control Siswa Smp Negeri 5 Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 25–37. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-03>
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Fitriana, S., & Nirmala, A. W. (2023). Meningkatkan Kemampuan Self Control Melalui Bimbingan Klasikal dengan Teknik Problem Based Learning pada Siswa Kelas X-1 SMA N 11 Semarang. *Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Semarang, November*, 1214–1218.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Habsy, B. Al, Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>
- Hadiarni, H., Jumiarti, D., Ardimen, A., Asmita, W., & Khairiah, V. L. (2023). Implementing Permenpan Number 16/2009 About Guidance and Counseling Services in Primary School: Teachers' Need Analysis. *Ta'dib*, 26(1), 115. <https://doi.org/10.31958/jt.v26i1.8759>
- Hardi, E., Ermayulis, D., & Masril, M. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(2), 141–149. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i2.921>
- Hariyati, Silvianetri, Ardimen, & Nelisma, Y. (2021). The Effectiveness of Group Counseling Services With Psychodrama Techniques Reducing the Academic Procrastination Behavior of Students of Sma Negeri 1 Lintau. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 18(2), 186–202. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.182-06>
- Himawan, A., Fitriana, S., & Wahyu Lestari, F. (2020). Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Metode Jigsaw Terhadap Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Di Sekolah Pada Kelas IX SMP Negeri 7 Pematang. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 15(1), 67–73. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v15i1.1301>
- Husniah, H., Yulitri, R., Leif, F., & Carol, T. (2023). *The Effect of CBT Approach Group Counseling in Reduce Online Game Addiction*. 2(June), 1–19.
- Insan, I., & Zahra, T. A. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Juvenile

Delinquency pada Siswa. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(3), 2996–3003. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.570>

Jumiarti, D. (2019). “*Innovation in Islamic Education: Challenges and Readiness in Society 5.0*” *PEMAHAMAN SISWA TERHADAP BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH*. 69–72.

Junita, S., Said, A., & Ardi, Z. (2019). The Relationship of Parental Social Support to Student Career Planning. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.24036/00251kons2020>

Larasati, B. S., Intansari, F., Wilantika, R., Mukhlis, H., Karisma, D., & Pamungkas, Y. T. (2022). Pelatihan Self-Control Terhadap Kedisiplinan Remaja di Sekolah X. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 341–346. <https://doi.org/10.47679/ib.2023441>

Luthfi, R., Maemunah, O., & Mardani, D. A. (2023). *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies Upaya Pondok Pesantren Al-Misbah Kota Tasikmalaya Dalam Menumbuhkan Self Control Anak Remaja ( Santri )*. 6(3), 57–75. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v6i3.662>.The

Masril, M. (2022). *Pengembangan Model Hipotetik Layanan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat Pendahuluan*. 12(1), 251–259.

Mayangsari, agnes mariana, Sugiharto, D., & Mulawarman. (2024). Self-Control in Adolescent: A Systematic Literature Review. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 230–245.

Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer dan Teknologi Informasi bagi Guru-Guru dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). *D’CARTESIAN*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.35799/dc.7.1.2018.20113>

Mukhtar, M., Yusuf, S., & Budiamin, A. (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4473>

Muslimin, D. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Penulis: GET PRESS INDONESIA*.

Nurhanifa, A., Widiarti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374/2593>

Ompusunggu, K., & Nababan, Y. (2024). Etika Pergaulan Remaja Masa Kini.

*JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, 02(01), 188–194.

- Öztop, F., & Nayci, Ö. (2021). Journal of Education and Teaching (IOJET). *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 2021(2), 1206–1224.
- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2023). Optimasi Peningkatan Self-Control melalui Teknik Self-Hypnosis. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 231. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i2.7795>
- Permatasari, D. H., Kusdaryani, W., & Setiawan, A. (2024). *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Perundungan Pada Siswa Kelas Xi Sma N 1 Bangsri*. 4, 64–78.
- Putri, F., & Syamantha, A. (2024). Pengaruh Self Control Terhadap Disiplin Siswa SMA Hang Tuah Belawan. *Psikologika*, 1(1), 01–14. <https://kti.potensi-utama.org/index.php/PSIKOLOGIKA/article/view/1715>
- Rahmah, F., Maulida, H., & Dewi Sasrtika, N. (2024). Penerapan Bimbingan Dan Konseling Dalam Kehidupan Sehari-Hari Menurut Pendidikan Agama Islam. *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 1–15.
- Rahman, A. A. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Ramdani, D., Supriatna, E., & Yuliani, W. (2023). Validitas Dan Reliabilitas Angket Kematangan Emosi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(3), 232–238. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i3.10869>
- Rianda, A., Hadiarni, & Masril. (2023). Perilaku Agresif Remaja di Nagari Talang Tengah Kecamatan Sungai Tarab Rianda. *Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif*, 2(2), 33–39.
- Rohman, U., Ismail, S., & Savela, R. (2023). Strategi pengendalian diri dalam perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 3(1), 35–40. <https://doi.org/10.35316/psycocomedia.2023.v3i1.35-40>
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on Adolescent Stress Levels at Al-Hasan Watugaluh Orphanage in Diwek Jombang. *Analysis of Factors Affecting Technology Acceptance in Shopee Application Users Using the Technology Acceptance Model (TAM)*. *INSOLOGY: Journal of Science and Technology*, 4(2), 77–86.

<https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2312>

- saputra eka, wahyu nanda. (2024). *Modul Pratikum Keterampilan Dasar Konseling*.
- Sarnudin, Faijin, Irham, Nurhayati, & Wahyuni, S. (2022). Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik. *GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 05(November), 30–36.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Sekarini, A., & Dinni, S. M. (2024). Konseling Kelompok Berbasis Teknik Seni Ekspresif Untuk Menurunkan Gejala Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Di Shelter Darurat Covid-19. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16(1), 131–144.
- Septiana, E. N., Rahmi, A., & Wae, R. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Analisis Transaksional Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas di SMPN 8 Bukittinggi*. 3(2), 69–75.
- Setyawan, R. A., & Atapukan, W. F. (2018). Pengukuran Usability Website E-Commerce Sambal Nyoss Menggunakan Metode Skala Likert. *Compiler*, 7(1), 54–61. <https://doi.org/10.28989/compiler.v7i1.254>
- Silvianetri, S., Irman, I., Fitriani, W., Silviri, M. H., Sa'ari, C. Z., & Fanany, R. (2022). The Effectiveness of Mindfulness Counseling to Improve Orphan Adolescents' Subjective Wellbeing. *Ta'dib*, 25(2), 204. <https://doi.org/10.31958/jt.v25i2.5804>
- Simamora, B. (2022). Skala Likert, Bias Penggunaan dan Jalan Keluarnya. *Jurnal Manajemen*, 12(1), 84–93. <https://doi.org/10.46806/jman.v12i1.978>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. In Penerbit Alfabeta, Bandung. [https://www.academia.edu/118903676/Metode\\_Penelitian\\_Kuantitatif\\_Kualitatif\\_dan\\_R\\_and\\_D\\_Prof\\_Sugiyono](https://www.academia.edu/118903676/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif_dan_R_and_D_Prof_Sugiyono)
- Sugiyono. (2020). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin* (Issue March). <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Sukma, D. (2018). Concept and application group guidance and group counseling base on Prayitno's paradigms. *Konselor*, 7(2), 49. <https://doi.org/10.24036/02018728754-0-00>
- Sulaima, I., Khamidah, D. A., Rohmaniyah, H. E., Qotuz, A., & Fitriana, Z. '.

(2023). Self Control Pada Anak ABK Di SLB Negeri Jember. *Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 01(2), 244–249.  
<http://jurnal.minartis.com/index.php/jishs>

- Vosh, K., & Baumeister f, R. (2016). *Handbook of self-regulation* (Third edit).
- Wandi, Nyanasuryanadi, P., Sari, F. A., & Yanti. (2025). Peran Meditasi Mindfulness Dalam Meningkatkan Kontrol Diri. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran ISSN: 3025-1206* (2025), 1206, 476–483.
- Wati, W., & Silvianetri, S. (2018). Pengaruh Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat Berjamaah Siswa. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 2(2), 83. <https://doi.org/10.31958/jsk.v2i2.1443>
- Wibowo, M. E., & Febrianti, T. (2023). Pelatihan Konseling Kelompok Mindfulness-Based Cognitive Therapy Bagi Konselor : Upaya Peningkatan Emotional Regulation Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group Counseling Training for Counselors : Efforts to Improve Emotional Regulation. *INTERNATIONAL JOURNAL OF PUBLIC DEVOTION E-ISSN:*, 6(2), 168–174.
- Wijayanti, T. (2020). Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan SFBC (Teknik Miracle Question). *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(2), 106–114. <https://doi.org/10.29407/nor.v7i2.15063>
- Wuluwandja Anas, P., & Dami Anselmus, Z. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 109–123.  
<http://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/20>
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69.  
<https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Zahroh, F., Cindy Safvitri, & Ismail Iriani. (2024). Human Resource Development Human Resource Management to Increase Job Satisfaction. *Indonesian Journal of Contemporary Multidisciplinary Research*, 3(1), 197–210.  
<https://doi.org/10.55927/modern.v3i1.7321>