

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK MODELING SIMBOLIS TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN KONTROL DIRI**

**Cucu Arumsari**

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
e-mail : [cucuarum1@gmail.com](mailto:cucuarum1@gmail.com)

---

**Info Artikel**

*Sejarah artikel*

Diterima April 2016  
Disetujui Mei 2016  
Dipublikasikan Juni  
2016

---

**Kata Kunci:**

Konseling individu,  
teknik modeling  
simbolis, kontrol diri.

**Keywords:**

*individual counseling,  
symbolic modeling  
technique, self control.*

---

---

**Abstrak**

Penelitian dilakukan pada siswa yang memiliki kontrol diri rendah. Terdapat peserta didik yang terlibat pergaulan yang negatif di luar sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengembangkan kontrol diri penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen kuasi dengan desain single subject dengan desain A-B. Penelitian pelaksanaan pengukuran baseline sebanyak tiga kali, intervensi konseling individu dengan teknik modeling simbolis dilaksanakan sebanyak empat sesi. Berdasarkan hasil uji percentage non-overlapping data (PND), dapat disimpulkan konseling individu dengan teknik modeling simbolis secara umum efektif untuk mengembangkan kontrol diri siswa kelas XI Vijaya Kusuma. Konseling individu dengan teknik modeling simbolis efektif mengembangkan kontrol diri tiga siswa subjek penelitian pada semua aspek kontrol diri yaitu perasaan dan tingkah laku, disiplin, emosi dan nafsu.

---

**Abstract**

*The study was conducted on students who have the self control of as low simplicity. Many students are involved to negative behaviors. The purpose of this research to develop self control. The study used a quasi experimental research method with a single subject design with A-B design. The implementation of baseline measurement in three times, individual counseling intervention with symbolic modeling techniques were implemented in four sessions. The enhancement of simplicity scores based on chart baseline and intervention analysis by using non-overlapping percentage of data (PND). This study conclude individual counseling with symbolic modeling techniques are generally effective to develop the self control of simplicity character of class XI Vijaya Kusuma. Individual counseling with symbolic modeling technique effectively develop strength of simplicity self control of three students as the subjects of study in all aspect of simplicity self control are that feelings and behavior, discipline, emotion and lust.*

---

© 2016 Universitas Muria Kudus  
Print ISSN 2460-1187  
Online ISSN 2503-281X

## PENDAHULUAN

Masa transisi sosial remaja mengalami perubahan dalam hubungan individu dengan manusia lain yaitu dalam emosi, dalam kepribadian, dan dalam peran dari konteks sosial dalam perkembangan. Membantah orang tua, serangan agresif terhadap teman sebaya, perkembangan sikap asertif, kebahagiaan remaja dalam peristiwa tertentu serta peran gender dalam masyarakat merefleksikan peran proses sosial-emosional dalam perkembangan remaja (Santrock, 2003). Oleh karena itu diperlukan kemampuan kontrol atau mengendalikan diri dalam proses perkembangan masa remaja.

Menurut Bandura (Peterson dan Seligman, 2004) kesederhanaan diterjemahkan ke dalam daftar penting psikologis menjadi keberhasilan diri atau pengaturan diri, yaitu kemampuan melatih untuk memonitor dan mengatur emosi, motivasi, dan perilaku dari pengaruh luar.

Mekanisme kemampuan mengontrol diri dapat dikatakan sebagai upaya individu yang terjadi pusat prinsip dalam membimbing, memimpin, dan mengatur tingkah laku sendiri yang utama dan pada akhirnya menuntut individu tersebut mengarah pada keinginannya yang akan berdampak positif, Khotifah (Luthfia, 2002).

Goelman (2005, hlm. 132) kontrol diri berupa tanggung jawab yang paling besar ketika seseorang berada dalam lingkungan sekolah atau kerja adalah mengendalikan suasana hati bisa sangat berkuasa atas pikiran ingatan dan wawasan. Bila seseorang sedang marah, maka paling mudah mengingat kejadian yang mempertegas dendam itu sendiri, dimana pikiran menjadi sibuk dengan obyek kemarahan dan sikap mudah tersinggung akan menjungkirbalikan wawasan sehingga yang biasanya tampak baik kini menjadi pemicu kebencian.

Masa remaja yang mampu mengendalikan diri dapat mengatur dirinya ke arah yang lebih positif, sebaliknya remaja yang tidak mampu mengendalikan diri akan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga menuntut individu tersebut ke arah negatif.

Hasil penelitian Runtukahu, Sinolungun & Opod (2015) kontrol diri yang rendah membuat remaja tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga muncul tindakan tidak

terkontrol seperti perilaku merokok. Perubahan keadaan dari remaja yang seharusnya belajar menjadi remaja yang lebih tertarik merokok berkaitan dengan tinggi-rendah kontrol diri.

Chita, David & Pali (2015) self-control pada remaja merupakan kapasitas dalam diri yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Kondisi emosi remaja yang tidak stabil membuat remaja membuat remaja menjadi konsumtif.

Sebuah penelitian terhadap 37 remaja berusia 16-20 tahun di Jatinangor, kabupaten Sumedang, Profinsi Jawa Barat pada tahun 1998, menunjukkan bahwa sekitar 80% telah melakukan perilaku seksual *necking*; 70% pernah melakukan *petting*; dan 65% pernah melakukan *premarital intercourse*. Berdasarkan hasil penelitian *synovate research* tentang perilaku seksual remaja di 4 kota dengan 450 responden, yaitu Jakarta, Bandung, Surabaya, dan Medan. 44% responden mengaku mereka sudah pernah punya pengalaman seks diusia 16 sampai 18 tahun. Sementara 16% lainnya mengaku pengalaman seks itu sudah mereka dapat antara 13 sampai 15 tahun (Eliasa, 2008,).

Menurut Hatta (Kompas, 2008) lebih dari 500 jenis video porno yang telah beredar, yang 90% dibuat dan dilakukan oleh remaja Indonesia yang berstatus pelajar. Menurut Nurhayati (Eliasa, 2008, hlm. 1) fenomena perilaku seks pra nikah tidak hanya terjadi di Jakarta. Kasus Narkoba di Indonesia berdasarkan laporan Badan Narkotika Anti Narkoba, pada tahun 2007 ditemui sekitar 22. 630 kasus. Di Jawa Barat sendiri, kasus Narkoba masuk sebagai peringkat 1V dengan 1.086 kasus BNN tahun 2007 (Eliasa, 2008, hlm. 1).

Kasus siswi 16 tahun kelas XI di Sekolah Menengah Atas (SMA) di Subang keperawanannya dihargai satu unit sepeda motor. Alasan kemiskinan membuat banyak keluarga di desa kabupaten Subang, Jawa Barat, merelakan anaknya menjadi pekerja seks komersial (tribunnews.com, Subang, 2 Februari 2015). Selain itu terdapat kasus foto bugil selfie dua siswa SMP yang diunggah melalui akun facebook (FB) (tribunnews.com, gunung kidul, 2 Februari 2015). Terdapat juga kasus 4 remaja yang pamit mengaji kenyataannya berpacaran mesum di Taman Cattelya, Palmerah, Jakarta Barat (warta

kota, Jakarta. 16 September 2014). Kasus anak SD kelas 6 di kabupaten pringsewu meniru dan dipraktikkan ke rekan perempuannya adegan film porno di hp temannya, bahkan juga dilakukan kepada anak usia 1,5 tahun (tribunlampung.co.id, Pringsewu, 3 Februari 2015).

Hasil pengamatan peneliti dan hasil wawancara dengan guru BK SMK Muslimin Bandung (25 November 2014), banyak peserta didik yang membolos, merokok, terlibat pergaulan yang negatif di luar sekolah, yang menunjukkan lemahnya karakter peserta didik mengakibatkan terganggunya prestasi peserta didik. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara dan observasi peneliti dengan waka kesiswaan SMK Vijaya Kusuma Bandung (02 Februari 2015), terdapat siswa yang menjadi sumber kegaduhan disekolah sehingga mengganggu ketenangan masyarakat lingkungan sekitar sekolah, selain itu setiap hari terdapat siswa yang terlambat datang sekolah, dan terdapat beberapa siswa yang merokok di luar jam sekolah tetapi masih menggunakan seragam sekolah.

Menurut teori pengaturan diri, untuk bisa mencapai kesederhanaan maka seseorang harus mampu mengontrol *self-regulation*, kehati-hatian, dan pengampunan (Park & Peterson. 2009b). Kekuatan kesederhanaan, merupakan jenis regulasi emosi dan perilaku, mendasari banyak perilaku dan terkait dengan kinerja di sekolah dan prestasi akademik selama sekolah (Shoshani & Slone 2013).

Dalam rancangan penelitian ini aspek-aspek kontrol diri diarahkan secara sistematis dalam konseling individual teknik modeling simbolis. Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan (Willis, 2010). Dalam program bimbingan layanan konseling terbagi menjadi dua yakni konseling individu dan konseling kelompok, konseling individual yang akan digunakan penelitian dalam prosesnya individu dibantu oleh konselor suasana antar dua pribadi (Rusmana, 2009). Menurut teori kognitif sosial Bandura (Ormord, 17: 2008) empat kondisi

dibutuhkan sebelum seorang siswa mampu belajar dengan sukses dari mengamati perilaku model: atensi, retensi, reproduksi motor, dan motivasi. (1) Atensi, yaitu pembelajar harus menaruh perhatian pada model dan secara khusus, pada aspek-aspek yang paling penting dari perilaku yang ditiru. (2) Retensi, setelah menaruh perhatian, pembelajar harus mengingat apa yang dilakukan oleh model. (3) Reproduksi motor, selain atensi mengingat, pembelajar harus secara fisik mampu memproduksi perilaku model. (4) Motivasi, akhirnya pembelajar harus termotivasi untuk memperagakan perilaku model.

Modeling simbolis model disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. Modeling simbolis dapat disusun untuk klien individu atau dapat distandarisasikan untuk kelompok klien (Nursalim, 2005). Dalam mengembangkan modeling simbolis harus memperimbangan unsur-unsur berikut ; karaktersistik klien, perilaku tujuan yang akan didemonstrasikan atau dimodelkan, sarana yang digunakan, isi tampilan dan pengujian model (Nursalim, 2005). Dalam tampilan terdapat instruksi, modeling, praktek, umpan balik dan ringkasan, dalam proses praktek konseli mempraktekan apa yang telah mereka baca, dengar, atau lihat pada peragaan model dan proses umpan balik konseli dilatih untuk mengulangi modeling dan mempraktekan kembali perilaku yang dirasakan sulit (Nursalim, 2005).

Menurut Bandura (Alwisol, 2007) orang dapat memperlajari respon baru dengan melihat respon orang lain, melalui observasi orang dapat memperoleh respon yang tidak terhingga banyaknya, yang mungkin tidak diikuti dengan hubungan atau penguatan, inti belajar dari observasi adalah modeling.

Fildza (2009) dalam penelitiannya menyebutkan dengan teknik modeling konseli tidak lagi malas mengantarkan anaknya ke sekolah, mampu mengendalikan emosinya sehingga tidak menunjukkan bentuk-bentuk pola asuh otoriter. Penelitian Yanti, Suarni dan Setuti (2013) menunjukkan bahwa konseling behavioral teknik modeling efektif untuk mengembangkan sikap empati siswa. Efektivitas itu terlihat dari rata-rata persentase peningkatan sebelum tindakan 61,13% menjadi 72 pada siklus 1 dan tindakan layanan konseling pada siklus II persentase

peningkatannya mencapai 86, 13%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengembangan sikap empati sebesar 18, 66% dari kondisi awal ke siklus I, dan 19, 16% dari siklus I ke siklus II.

Hasil penelitian terdahulu yang sudah disebutkan menunjukkan Konseling Individu Teknik Modeling efektif membantu mengatasi masalah yang dialami individu. Berawal dari fenomena lemahnya kontrol diri peserta didik, maka konseling individu teknik modeling simbolis dirancang untuk membantu peserta didik meningkatkan kemampuan kontrol diri. Konseling individual teknik modeling diasumsikan efektif membantu peserta didik meningkatkan kemampuan kontrol diri.

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian eksperimen kuasi dengan desain *single subject*. Menurut Rosnow dan Rosenthal (Susanto, Takeuchi & Nakata, 2005) desain subyek tunggal (*single subject research*) memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian. Susanto, Takeuchi & Nakata (2005) Pada desain subyek tunggal pengukuran variabel terikat atau target behavior dilakukan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu, perhari, atau perjam. Perbandingan tidak dilakukan antar individu maupun kelompok tetapi dibandingkan pada subyek yang sama dalam kondisi yang berbeda. Yang dimaksud kondisi di sini adalah kondisi *baseline* dan kondisi eksperimen (intervensi). Baseline adalah kondisi dimana pengukuran target behavior dilakukan pada keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun. Kondisi eksperimen adalah kondisi dimana suatu intervensi telah diberikan dan target behavior diukur di bawah kondisi tersebut. Pada penelitian dengan desain subyek tunggal selalu dilakukan perbandingan antara fase baseline dengan sekurang-kurangnya satu fase intervensi.

Desain penelitian yang digunakan adalah *single subject design* tipe A-B. Hasselt dan Hersen (Susanto, Takeuchi & Nakata, 2005). Prosedur desain ini disusun atas dasar apa yang disebut dengan logika baseline (*baseline logic*). Dengan penjelasan yang sederhana, *logika baseline* menunjukkan suatu pengulangan pengukuran perilaku atau target behavior pada

sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi baseline (A) dan kondisi intervensi (B). Oleh karena itu, dalam melakukan penelitian dengan desain kasus tunggal akan selalu ada pengukuran target behavior pada fase baseline dan pengulangannya pada sekurang-kurangnya satu fase intervensi.

Desain yang digunakan adalah sebagai berikut:

Desain Penelitian Subjek Tunggal

A - B

Sumber: DeMario dan Crowley (Susanto, Takeuchi & Nakata, 2005: 54)

Keterangan:

A :*baseline* (kondisi sebelum baseline)

B: *treatment* (kondisi saat intervensi diberikan)

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian konseling individual dengan teknik modeling simbolis ditemukan efektif dapat mengembangkan kemampuan kontrol diri. Dari tiga konseli yang menjadi subjek penelitian ditemukan bahwa setelah diberikan intervensi konseling individual dengan teknik modeling simbolis. Skor kemampuan kontrol diri peserta didik meningkat secara signifikan. Secara umum konseling individual dengan teknik modeling simbolis untuk mengembangkan kontrol diri dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 4.18

Perbedaan Rata-Rata Skor Kontrol Diri dan Standar Deviasi Antara *Baseline* (A) dan Intervensi (B)

Nam Kon seli	Rata- rata <i>Basel ine</i>	Stan dar Devi asi <i>Basel ine</i>	Rata- rata interve ntion	Standar Deviasi Interve ntion	Seli sih
JT	48,00	1,73	55,50	5,80	+ 7,50
DN	45,67	2,31	53,25	2,87	+ 9,58
SH	45,67	1,15	56,25	4,11	+ 10,5 8

Berdasarkan data penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik modeling simbolis efektif untuk mengembangkan kontrol diri peserta didik. Fakta ini sesuai dengan temuan-temuan yang sebelumnya bahwa Hasil Penelitian Oktariani (2012) teknik pemodelan efektif meningkatkan pengendalian diri (*self Kontrol*). Penelitian Susanti (2013) penerapan konseling kelompok strategi modeling simbolis efektif untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam layanan informasi.

Ketiga konseli yang diberi intervensi melalui konseling individual dengan teknik modeling simbolis memiliki kepribadian yang berbeda. Konseli JT memiliki kepribadian terbuka, mudah tersinggung, cuek, suka buru-buru. Konseli DN memiliki keparibadian ceria, ambisius, mandiri, tidak peduli dengan kata orang lain. Konseli SH memiliki kepribadian pendiam, tergantung sama orang lain, suka memendam perasaan, mudah mengalah. Konseli SH dan DN memiliki karakter yang sangat berbeda tetapi dalam proses konseling mereka mengikuti aktif sesuai kelebihan dan kekurangannya masing-masing, sehingga peningkatan skor kemampuan kontrol diri lebih tinggi dibandingkan JT.

Kontrol diri mempunyai pandangan, siswa dengan masalah kontrol diri siswa belum mampu mengendalikan perilaku, perasaan maupun emosinya. Gottfredson dan Hiraschi (Aroma & Suminar, 2012) menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung bertindak impulsif, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi. Individu dengan karakteristik ini lebih mungkin terlibat dalam hal kriminal dan perbuatan menyimpang daripada mereka yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Willis (Puspita, 2013) siswa yang dapat mampu mengontrol diri akan melahirkan hasrat, cita-cita yang tinggi tetapi kemampuan untuk mencapainya sangat kurang, sehingga akan menimbulkan kegelisahan yang akan mengakibatkan tidak dapat memutuskan perhatian, kurang bersemangat, berbuat sesuka hatinya dan sebagainya, gejala-gejala tersebut diawali oleh lemahnya kontrol diri.

Penelitian mengenai kontrol diri menunjukkan bahwa Oktariani (2012) teknik pemodelan efektif meningkatkan pengendalian diri (*self Kontrol*). Penelitian Putri, Nurjahjanti, Widodo menjelaskan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara intense Perilaku Organisaional Devian (POD) dan skala kontrol diri. Arah hubungan negatif antara kedua variabel tersebut artinya semakin tinggi kontrol diri anggota reskrim maka semakin intense POD akan semakin rendah dan senaliknya. Perilaku agresi dalam berbagai bentuk penyerangan baik fisik maupun verbal dan tindakan kriminal seringkali diikuti oleh beberapa faktor salah satunya dengan rendahnya kontrol diri yang dimiliki seseorang, Krahe (Auliya & Nurwidawati, 2014).

Keefektifan konseling modeling simbolis dalam melakukan intervensi masalah kemampuan sosial juga di kemukakan oleh Gress & Nagle (Susanti, 2013) menggunakan anak perempuan berusia 9 tahun dan anak laki-laki berusia 10 tahun sebagai model video yang memperlihatkan kemampuan sosial seperti partisipasi, kerjasama, komunikasi, persahabatan, memulai dan menerima secara positif interaksi dengan teman sebaya. Kemampuan sosial yang awalnya kurang dapat meningkat setelah diberikan strategi modeling simbolis dengan menggunakan model video yaitu anak berusia 9 dan 11 tahun. Penelitian Gress & Nagle juga menyebutkan penggunaan media video untuk memperlihatkan kemampuan sosial yaitu partisipasi.

Sebuah studi Ahmed (2009) yang tampak untuk melihat apakah akan ada peningkatan pemberian asi oleh ibu dari bayi premature bila terkena program pendidikan menyusui dipandu oleh SCT. Enam puluh ibu secara acak ditunjukkan untuk berpartisipasi dalam program ini atau mereka diberi perawatan rutin. Program ini terdiri dari strategi SCT yang menyentuh pada ketiga faktor penentu SCT: pribadi-menampilkan model tampil menyusui dengan benar, tiga bulan keterampilan peserta diperkuat lingkungan, pastikan mereka berhasil menyelesaikan perilaku.

Penelitian Desiawati dkk (2014) penerapan kognitif sosial dengan teknik modeling dapat meningkatkan etika sosial pada siswa. Pada pelaksanaan siklus I diperoleh peningkatan dari keenam orang siswa peningkatan walau hanya 74,25. Pada pelaksanaan siklus II mengalami

peningkatan diatas 80,21% dengan rata-rata peningkatan 5,96% pada siklus II termasuk kategori tinggi, dan hasil analisis diperoleh pada siklus II.

Penelitian lain dilakukan oleh Hasanah (2010) dari hasil perhitungan dengan menggunakan ANCOVA dapat disimpulkan bahwa teknik modeling simbolis efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada siswa kelas XI SMAN 1 Pakong dengan nilai capaian sebesar 2,875. Dari nilai capaian yang diketahui bahwa kelas kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan berupa penayangan film, skor penerimaan dirinya lebih rendah 2,875. Kesimpulan penelitian ini adalah teknik modeling simbolis efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI SMAN 1 Pakong kabupaten Pmekasan.

Studi lain dilakukan oleh Astutik (2007) dengan menghasilkan kesimpulan modeling simbolis efektif untuk meningkatkan aktivitas pembelajaran. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada peningkatan aktivitas pembelajaran, yang meliputi enam aspek aktivitas yaitu aktivitas motorik, aktivitas visual, aktivitas oral, aktivitas listening, aktivitas mental dan aktivitas emosional, yang masing-masing mengalami peningkatan.

Penelitian lainnya oleh Ika (2015) menunjukkan bahwa teknik modeling simbolis memberikan pengaruh terhadap minat kewirausahaan bidang tata busana siswa SMK N 7 Purwekerto. Hal ini dibuktikan dengan uji t-test diketahui bahwa  $\text{sig} < \alpha$  (0.05), mean pada pretes kelas eksperimen sebesar 99,93 dan pada post-test kelas kesperimen sebesar 110,36. Hal ini berarti hasil post-test pada kelas kesperimen lebih besar dibandingkan hasil pre-test.

Studi lain yang dilakukan oleh Susanti (2013) menyimpulkan penerapan konseling kelompok dengan strategi modeling simbolis dapat meningkatkan tingkat keaktifan siswa dalam layanan informasi. Tingkat analisis yang digunakan adalah analisis non parametrik dengan menggunakan uji tanda atau *sign test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa  $N = 7$  dan  $X = 0$  diperoleh harga  $p = 0,008$ , harga tersebut lebih kecil dari  $\alpha$  dan berada pada daerah penolakan untuk  $\alpha = 0,05$  dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Hasil penelitian Yani dkk (2014) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan proaktif siswa kelas X BB SMA Negeri 2 Singaraja melalui pemberian layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu. Dari hasil penelitian siklus I siswa yang proaktifnya berada pada kategori rendah meningkat menjadi kategori sedang dan setelah pemberian layanan pada siklus II proaktif siswa meningkat dari ategori sedang menjadi tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik modeling dapat meningkatkan proaktif siswa kelas X BB SMA Negeri 2 Singaraja.

Modeling simbolis, model disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. Modeling simbolis dapat disusun untuk klien individu atau dapat distandarisasikan untuk kelompok klien (Nursalim, 2005). Film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku yang tidak terhitung yang mungkin mempengaruhi pengamatannya (Alwisol, 2007, hlm. 351).

Membantah orang tua, serangan agresif terhadap teman sebaya, perkembangan sikap asertif, kebahagiaan remaja dalam peristiwa tertentu serta peran gender dalam masyarakat merefleksikan peran proses sosial-emosional dalam perkembangan remaja (Santrock, 2003), konseli JT, DN dan SH bukan tidak mampu mengontrol diri, tetapi itu semua belum menjadi kebiasaan karena konseli belum menyadari atau merasakan manfaat dari kontrol diri yang tercermin dalam pikiran, perasaan, maupun perbuatan.

Pelaksanaan konseling kepada konseli JT berjalan dengan baik karena konseli JT terlibat aktif dalam mengikuti sesi konseling sehingga JT mudah memahami tujuan dan manfaat sesi konseling. Konseli DN terlibat aktif dalam sesi konseling dari awal sampai akhir. Demikian juga dengan konseli SH mengikuti sesi konseling awal sampai akhir, walaupun dalam sesi konseling konseli SH banyak diam hanya bicara yang diperlukan sesuai dengan pribadinya yang pendiam.

Perubahan yang terjadi pada konseli mengarah terhadap peningkatan kontrol diri yang dilakuakn. Penelitian yang dilakukan menemukan bahwa konseli JT, DN SH mengalami peningkatan mampu mengontrol diri, tetapi kepada konseli JT terdapat satu aspek yaitu perasaan dan tingkah laku yang tidak meningkat terlalu tinggi seperti aspek dualainnya yaitu disiplin, emosi dan nafsu. Sedangkan untuk konseli DN perubahan yang paling kecil dibanding aspek lainnya yaitu, emosi dan nafsu demikian juga dengan konseli SH. Penjelasan diatas diperkuat dengan pernyataan konseli sbelum konseling yang menyebutkan dari ketiga aspek tersebut yang palin mereka sulit kendalikan adalah emosi dan nafsu. Penemuan ini senada dengan pernyataan Hurlock (Angelina & Matulesy, 2013, hlm. 174) kontrol diri barkaitan dengan abagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya.

Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik, cenderung akan menunda dan mengevaluasi situasi dan konsekuensi yang akan muncul dari perilaku mereka, Miller (Purnamasari & Wimbrata, 2007). Penelitian ini juga menemukan dari ketiga konseli JT, DN dan SH mengaku masalah yang paling sering ditemui dan mempengaruhi pikiran, perasaan dan tingkahlakunya adalah masalah di sekolah dengan teman saat bermain ataupun saat pelajaran berlangsung.

Dari berbagai permasalahan yang dihadapi konseli DN, JT dan SH juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan latar belakang keluarga, hal ini terlihat dalam pengambilan keputusan setiap konseli, DN tegas dalam mengambil keputusan, JT lebih mementingkan kepentingan sendiri, dan SH sangat dipengaruhi oleh sekitarnya. Hal ini senada dengan pernyataan Yusuf (2001) yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah kondisi sosio-emosional lingkungan, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, diwarnai dengan hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini dikarenakan remaja mencapai kematangan emosi oleh faktor-faktor pendukung tersebut. Norma yang berlaku diantara geng di

kelas sosial rendah biasanya antisocial dan berlawanan dengan tujuan dan norma masyarakat luas, Santrock (Aroma & Suminar, 2012).

Pengakuan konseli SH sangat nyaman dengan pertemanan dilingkungan sekolah, dan teman bergaul di luarpun teman-teman sekelas konseli, sehingga ketika ada masalah dengan teman, konseli SH sulit mengontrol diri dari segi perasaan dia ketakutan ditinggalkan teman-temannya, karena merasa tidak memiliki teman yang lain dan tidak pintar mnegenal orang baru, akibatnya SH sering berperilaku ingin menyendiri. Dari segi disiplin SH kesulitan mengatur waktu, khususnya dalam masalah mengatur waktu untuk ibadah, karena ketika konseli bersama teman-temanya konseli lebih mementingkan temannya. Begitu juga dalam segi emosi konseli lebih sering tidak bisa mengontrol emosinya dilingkunag teman-temannya, sehingga sering berselisih dalam bentuk kalimat kasar.

Setelah sesi konseling individual dengan teknik modeling simbolis konseli SH mengaku sekarang dia lebih berusaha mengontrol diri mau mengenal orang baru, untuk menghilangkan rasa ketakutan ditinggalkan teman, lebih berusaha mengenal temannya, dalam aspek disiplin konseli SH mengaku sudah bisa melaksanakan solat walaupun dalam solat subuh masih sulit tepat waktu, karena mengantuk. Konseli SH juga mengaku sekarang lebih berusaha mengontrol diri dengan tidak mudah tersinggung perkataan orang lain.

Konseli JT termasuk orang yang nyaman dengan dirinya sendiri, JT memiliki teman tidak terlalu banyak tapi cukup intens dengan teman-teman terdekatnya, JT sering merasa ketakutan juga jika ada masalah dengan temannya. Konseli JT juga kesulitan dalam mengatur waktu untuk bangun pagi berangkat sekolah. Dan sering tidak bisa mengontrol diri dilingkungan rumah maupun sekolah dengan temannya jika ada perkataan maupun perbuatan temnnya yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Setelah melakukan setiap sesi konseling konseli JT mengakui permasalahan dengan temannya karena sikap dia yang kurang bertanggung jawab, oleh karena itu konseli mengaku berusaha mengontrol diri agar lebih jujur, kepadaorang disekitar supaya tidak merasa ketakutan lagi. Konseli JT juga mengaku sudah

bisa bangun lebih awal, hal ini dibuktikan dengan tidak telat masuk sekolah, dan juga berusaha lebih sabar, supaya tidak mudah emosi, nafsu atau marah kepada setiap permasalahan yang ditemui bersama teman.

Konseli DN termasuk konseli yang cukup percaya diri, sehingga dia tidak begitu takut dijauhi teman, karena DN mempunyai keterampilan mendekati orang-orang. Tetapi karena kepercayaan dirinya DN sering juga tidak bisa mengendalikan diri sehingga berselisish dengan temannya menggunakan pukulan. Konseli DN juga mengalami kesulitan mengerjakan tugas rumah karena bosan. Konseli merasa malas pulang ke rumah yang mengakibatkan pulang telat dan dimarahi ibunya

Konseli DN mengaku ada perubahan setelah konseling yaitu lebih bisa mengontrol diri, jika ada teman yang membuatnya marah, konseli memilih menenangkan diri, menghindari dulu atau menenangkan diri terlebih dahulu sebelum diselesaikan. Konseli juga mengaku lebih berusaha mengerjakan setiap tugas tepat waktu. DN juga mengaku lebih tepat waktu pulang ke rumah karena merasa kasian pada ibunya yang bekerja sendiri. Permasalahan konseli diatas sesuai dengan pernyataan Individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk menjadi implusif, senang berperilaku beresiko, dan berpikiran sempit. Pengendalian diri mengharuskan seseorang untuk membuat keputusan dan bertindak sesuai dengan jangka panjang daripada hasil jangka pendek (Ainslie & Haslam, 1992; Thaler, 1991; Trope & Fishbach, 2000; Wertenbroch, 1998; Fuzita, Trope, Liberman, Sagi).

Synder dan Gengestad (Ghufron & Risnawita, 2010) menyatakan konsep kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif. Konseli JT, DN dan SH sesuai dengan pendapat Gunarsa tersebut. Seperti konseli JT yang sering bentak-bentak teman dan sepupunya, begitu juga dengan konseli DN dan SH yang jarang mau menuruti perintah orangtuanya karena sedang asyik sendiri dan sulit disiplin mengerjakan tugas. Konseli SH termasuk pribadi yang pendiam begitu juga

didukung dengan pendapat guru di sekolahnya, SH selalu menjawab ketika ditanya, jadi dalam proses konseling dengan konseli SH selalu melalui pendekatan yang cukup lama terlebih dahulu sampai konseli SH terbuka dan nyaman.

Peneliti menyadari dalam pelaksanaan konseling dibutuhkan waktu yang lebih banyak untuk sesi latihan konseli, tapi karena dibatasi waktu dan tempat yang tidak kondusif, itu adalah salah satu faktor kesulitan dalam mengungkap lebih dalam masalah yang dihadapi konseli SH karena pada dasarnya konseli SH termasuk pribadi yang pendiam dan pemalu. Berbeda dengan konseli SH, konseli JT dan DN cukup terbuka dan aktif dalam proses konseling, JT terlihat lebih cepat merasa nyaman dengan konselor dan terbuka. Begitu juga dengan konseli DN, konseli lebih terbuka dan mempunyai kepribadian yang ceria dan aktif sehingga konselor mudah memahami dan menggali masalah yang terdapat dalam diri konseli. Penelitian ini menggunakan alat ukur angket dan wawancara, angket diisi konseli setelah selesai sesi konseling. Walaupun setiap angket yang sama konseli terlihat serius dalam mengisi angket, dibaca setiap butir dan dengan waktu yang cukup lama. Wawancara juga digunakan penelitian sebagai alat ukur kepada guru pendamping, dan kepada siswa yang sekelas dengan konseli, setelah sesi konseling berakhir kemajuan apa saja yang dilihat lingkungan kepada konseli.

Hasil penelitian terbukti efektif untuk mengembangkan kontrol diri, hal tersebut dapat dilihat adanya bukti konseli JT mampu bersikap lebih baik pada orang yang menyakitinya, mampu berteman dengan semua orang, mampu mengerjakan tugas lebih tepat waktu dan bisa lebih mengendalikan emosi. Konseli DN juga menjadi lebih baik dengan lebih bisa menghargai temannya begitu juga dengan SH yang sudah bisa lebih mengendalikan emosi ketika menemukan situasi yang tidak menyenangkan.

Hasil observasi dalam penelitian dapat disimpulkan konseli JT, DN dan SH mengikuti proses konseling dengan baik, sesi pertama konseling konseli JT, DN dan SH dalam kategori cukup, dalam sesi kedua, tiga dan empat konseli JT, DN dan SH dalam kategori baik, untuk konseli DN dan SH sesi ketiga dan keempat memiliki skor sama tetapi dengan aspek



peningkatan yang berbeda dalam setiap sesi konseling.

Sejumlah penelitian mengenai teknik modeling simbolis efektif dalam meningkatkan aktivitas pembelajaran pada siswa kelas V SD (Astutik, 2011). Penelitian Aswatun (2010) modeling simbolis juga dapat meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI SMA. Begitu juga dengan penelitian Sulistiana (2014) teknik modeling simbolis dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Temuan ini memberikan penguatan bahwa konseling individu dengan teknik modeling simbolis memberikan dampak yang positif dalam membantu permasalahan peserta didik.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling Individual dengan Teknik Modeling Simbolis Adalah untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri. Gambaran kontrol diri siswa kelas XI SMK Vijaya Kusuma memiliki kemampuan kontrol diri pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Secara rata-rata kelas XI SMK Vijaya Kusuma memiliki kemampuan kontrol diri pada kategori sedang.

Intervensi yang telah diberikan hasilnya dapat disimpulkan bahwa konseling Individu dengan teknik modeling efektif meningkatkan kemampuan kontrol diri. Dapat dilihat adanya peningkatan skor kemampuan kontrol diri berdasarkan analisis grafik baseline dan intervensi. Berdasarkan hasil uji *percentage non-overlapping data* (PND), berdasarkan teknik dua standar deviasi dan berdasarkan koefisien nilai determinasi menunjukkan konseling individual dengan teknik modeling simbolis efektif meningkatkan kontrol diri konseli JT, SH dan DN. Selain itu hasil pengamatan guru konseli hasilnya menunjukkan bahwa konseli merasakan perubahan kemampuan kontrol diri. Berdasarkan uji empirik, dapat disimpulkan konseling individu dengan teknik modeling simbolis secara umum efektif untuk mengembangkan kemampuan kontrol diri siswa kelas XI Vijaya Kusuma. Konseling individual dengan teknik modeling simbolis efektif meningkatkan kemampuan kontrol diri tiga siswa subjek penelitian pada semua aspek

kontrol diri yaitu perilaku dan perasaan, disiplin, emosi dan nafsu.

### REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan, maka rekomendasi penelitian ditujukan kepada kepala sekolah, konselor (guru BK) dan bagi peneliti selanjutnya. Rekomendasi masing-masing pihak adalah sebagai berikut:

1. Kepala sekolah dapat menyediakan fasilitas seperti ruang bimbingan dan konseling BK yang terpisah dengan ruangan guru, menyediakan guru bimbingan dan konseling yang mempunyai kualifikasi keilmuan bimbingan dan konseling, serta memfasilitasi kegiatan guru untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa.
2. Bagi konselor  
Hasil penelitian menunjukkan konseling individu dengan teknik modeling efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri. Konselor perlu mulai menggunakan konseling individu dengan teknik modeling simbolis untuk membantu peserta didik menyelesaikan masalah yang dihadapi, khususnya yang terkait dengan meningkatkan kemampuan kontrol diri.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Penelitian ini menggunakan desain subjek tunggal A-B yang tidak mengukur setelah selesai diberikan intervensi, sehingga peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian single subject A-B-A bisa juga A-B-A-B sehingga bisa mengukur kembali setelah diberi intervensi yang lebih mempertajam konsistensi setelah intervensi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM
- Aroma, Iga Serpianing & Suminar, Dewi Retno. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja*. Journal Psikologi Pendidikan dan Perlembangan. Universitas Airlangga Surabaya.

- Angelina, Dika Yuniar & Matulesy, Andik. (2013). *Pola Asuh Otoriter, Kontrol Diri dan Perilaku Seks Bebas Remaja SMK. Persona*, Jurnal Psikologis Indonesia
- Auliya, Miftahul & Nurwidawati, Desi. (2014). *Hubungan Kontrol Diri dengan perilaku Agresi Pada Siswa SMA Negeri I Padang Bojonegoro*. UNESA. Surabaya
- Ahmed, A. (2009). *Pengaruh menyusui program pendidikan berbasis bandura kognitif teori sosial menyusui hasil kalangan ibu dari premature bayi*. Perawatan medwest resesach conference Society.
- Astutik, endang. (2007). *Efektifitas teknik modeling simbolis dalam meningkatkan aktivitas pembelajaran pada siswa kelas V SDN Sakaran 01 Gunungpat*. Semarang: UNES
- Chita, David & Pali. (2015). *Hubungan Antara Self-Control dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011*. Journal e- Biomedik (eBm), Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015
- Desiawati dkk. (2014) *Penerapan Konseling Kognitif Sosial dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Etika Sosial Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri Singaraja*. E-Journal Undiksa Bimbingan dan Konseling
- Eliasa, Eva. (2008) . *Peran Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan Karakter Siswa (kajian psikologi berdasarkan teori sistem ekologis)*. Yogyakarta: UNY
- Fildza, Ziyadatul. (2009). *Bimbingan Konseling Islam dengan teknik Modeling dalam Mengatasi Pola Asuh Otoriter Orang Tua*. Surabaya: Skripsi IAIN Sunan Ampel
- Fujita, Kentaro & Trope, Yaacov. (2006). *Construal Levels and Self-Control Journal of Personality and Social Psychology*. American Psychological Association
- Goelman, Daniel. (2005). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Ghufron, M Nur dan Rini Risnawati. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hasanah, Uswatun. (2010). *Efektifitas Teknik Modeling Simbolis (Symbolic Model) Sebagai Upaya Peningkatan Penerimaan Diri Kelas XI SMA Negeri 1 Pakong Kabupaten Pamekasan*. Malang: UNM
- Ika, Widyawati. (2015). *Pengaruh Teknik Modeling Simbolis Terhadap Minat Kewirausahaan Bidangn Tata Busana Siswa SMK Negeri 7 Purworejo Kabupaten Purworejo*.<http://eprints.uny.ac.id/d/eprint/13029>.
- Luthfia, Nita. (2007). *Hubungan Kontrol Diri dengan Motivasi Berprestasi Siswa SMA N 1 Sutojayan*. Skripsi Tidak diterbitkan Malang: UIN
- Nursalim, Mochamad. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: UNESA
- Ormord, Jeanes Ellis. (2009). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta: Erlangga
- Oktarini, Ira. (2012). *Efektivitas Teknik Modeling Untuk Peningkatan Pengendalian Diri Siswa*. Bandung: UPI. Tidak di publikasikan
- Peterson, Cristopher & Seligman, Martin E. P. (2004) *Character Strength and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Park, N & Petron, C. (2009b). *Kekuatan Karakter di Sekolah*. New York: Routledge.
- Purnamasari, Santi Esterlita & Wimbrata, Supra. (2007). *Efektivitas Pendidikan Seksualitas Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Pada Remaja Putri yang Telah Aktif Secara Seksual*. Publikasi Tesis
- Puspita, Minda, Erlamsyah & Syahniar. (2013). *Hubungan Antar Perlakuan Orangtua dengan Kontrol Diri Siswa di Sekolah*. Jurnal Ilmiah Konseling.<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Rutukahu, Sinolungun & Opod. (2015). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja di SMKN 1 Bitung*. Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015.
- Suntrock. (2003). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga
- Susanti, Amelia Rizky. (2013). *Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Modeling Simbolis untuk Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Layanan Informasi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

- Sulistiana, Yustica Candra. (2014). *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik*. Kudus: UMK
- Susanto, Takeuchi & Nakata. (2005). *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba
- Tribunnews. (2015). *Foto Selfie Bugil Siswi SMP di Wonosari Ternyata Disebar Oleh Temannya*: <http://www.tribunnews.com/regiona/2015/02/02/foto-selfie-bugil-siswi-smp-di-wonosari-ternyata-disebar-oleh-temannya>
- Tribun Lampung. (2015). *Meniru Adegan Film di HP Temannya, anak SD Praktik ke Temannya*. Diakses dari: <http://lampung.tribunnews.com/2015/02/03/meniru-adegan-film-porno-di-hptemannya-anak-sd-praktik-ke-temannya>
- Willis, Sofyan S. (2010). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Warta Kota. (2014). *Ngakunya Ngaji, 4 ABG Malah Buka-Buka Celana di Taman Cattleya*. Diakses dari: <http://wartakotatribunnews.com/2014/09/16/ngakunya-ngaji-4-abg-inimalah-bukabuka-celana-di-taman-cattleya?page=4>
- Yanti, Suarni dan Setuti. (2013). *Penerapan Model Konseling Behavioral Teknik Modeling untuk Mengembangkan Sikap Empati Siswa Kelas XC UPW SMKN 1 Singaraja*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Yani, dkk (2014). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Dapat Meningkatkan Proaktif Siswa Kelas X BB SMA Negeri 2 Singaraja*. E-journal Undiksa Bimbingan Konseling