

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK  
MENGURANGI PERILAKU KONSUMTIF SISWA SMK  
NEGERI 1 SUGIHWARAS**

**SKRIPSI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan Konseling



oleh

Ellysa Zalzia R  
3320190269

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**BOJONEGORO**

**2023**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini masih mengandung plagiat dibawah batas yang diterapkan, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 25 Agustus 2023

Yang Menyatakan,



Ellysa Zalzia R

NIM. 3320190269

# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Ellysa Zalzia R

NIM : 3320190269

Judul : Pengembangan panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa SMK Negeri 1 Sugihwaras.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diujikan dalam sidang skripsi.

Bojonegoro, 26 Agustus 2023




  
Vessli Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

UNUSIRI

Pembimbing II



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd

NIDN. 0710068404

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Ellysa Zalzia R

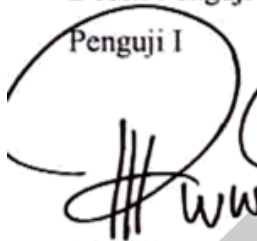
NIM : 3320190269

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Untuk Mengungarangi Perilaku Konsumtif SMK Negeri Sugihwaras

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 29 Agustus 2023

Dosen Penguji

Penguji I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.  
NIDN: 6702019501

Penguji III



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.  
NIDN: 0715049401

Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum S.E., M.M.  
NIDN: 0709097805

Penguji IV



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.  
NIDN: 0710068404

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN: 0715049401



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.  
NIDN: 0715049401

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada Keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada Kemudahan tanpa doa”*

(Ridwan Kamil)

*“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain”*

(QS. Al-Insyirah: 6-7)

### PERSEMBAHAN

Terimakasih untuk diri saya sendiri yang telah mampu berjuang mengerjakan skripsi ini dengan tepat waktu, meskipun diproses pengerjaan ini banyak tangisan, cobaan dan masalah.

Terimakasih kepada orang tua saya Bapak Rohmat Kusnoto dan Ibu Siti Nur Musllikhah yang tidak pernah berhenti mendoakan saya selama ini dengan kasih sayang nya, serta adik-adik saya M. Farhat Abbas R, M. Faza Ulil Azmi R, M. Faza Ulul Albab R.

Terimakasih untuk teman-teman saya yang selalu membantu dan mendukung saya selama proses pengerjaan skripsi ini, terutama kepada teman saya sedari kecil “Wahyu Nur Azizah” yang selalu siiiapp saya repotkan untuk skripsi saya ini, meskipun dirinya juga sedang menyusun skripsi nya.

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr.Wb.*

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang mana telah melimpahkan kesehatan dan ketabahan kepada penulis dalam menyelesaikan Proposal kryang berjudul “Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) di program bimbingan dan konseling, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan proposal skripsi. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. M. Juharul Ma'arif, M.Pd. I. Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling serta dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi.
4. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu dari awal perkuliahan hingga Sidang Skripsi.

7. Bapak Ari Laksono, S.Pd. Selaku Guru Bimbingan Konseling SMK Negeri 1 Bojonegoro.
8. Ibu Intan Kurnia, S.Pd. Selaku Guru Bimbingan Konseling SMK Negeri 1 Sugihwaras.
9. Ibu Nur Halimah S.Pd. Selaku Guru Bimbingan Konseling SMK Negeri 1 Sugihwaras.
10. Kedua orang tua yang selalu memberi dukungan, semangat, dan do'a selama saya mengerjakan skripsi ini.
11. Teman-teman tersayang aku Afrida, Eka, Sopi, Winda, Nana, Hilda, Istoy, Wahyu, Dita, Ariana, Yeyen, Enya, Poyol, Rozad, Ageng, Faiz, Nandang dan juga teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro angkatan 2019 yang berjuang bersama dalam suka maupun duka dan senantiasa saling memberikan dukungan.
12. Semua Pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan proposal ini.

Dalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya penulis proposal skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

*Wassalamualaikum, Wr.Wb.*

Bojonegoro, 25 Agustus 2023

**UNUGIRI**

Penulis

## **ABSTRACT**

*R Zalzia, Ellysa, 2023. Development of a Group Guidance Model Guide with Self Control Techniques to Reduce Student Consumptive Behavior. Guidance and counseling study program, faculty of teacher training and education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. Vesti's main advisor Dwi Cahyaningrum, M.Pd. and co-supervisor Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Ps., M.Pd.*

*Keyword: Group counseling services, Self control techniques, Students*

*Consumptive behavior is behavior that is no longer based on rational considerations, but rather desires that have reached an irrational level. Group guidance services are guidance services provided in a group atmosphere. In this guidebook, interventions are carried out by counselors using self-control techniques in it. Self-control techniques are an individual's ability to modify behavior, an individual's ability to manage desired and unwanted information, as well as an individual's ability to choose an action based on something they believe in. From the results of the questionnaire analysis distributed to three schools in several sub-districts in Bojonegoro district, there were 20 students who had very low consumer behavior with a percentage level of 18.51%. 13 Students who have a low level of consumer behavior with a percentage of 12.06%. 50 students who have high consumer behavior with a percentage of 46.29%. 25 students had a very high level of consumer behavior with a percentage of 23.14%. The results of this guidebook have passed the three stages of expert testing, namely guidance and counseling expert testing, media expert testing, and prospective user expert testing. Based on the assessment results from the three expert tests, the Group Counseling Training Guide with Self Control Techniques to Reduce Consumptive Behavior is useful for reducing student consumptive behavior. The conclusion obtained from the three expert tests is that the guidebook is very useful, very feasible, very precise and very interesting. So it can be used as a guide for vocational school counselors.*

**UNUGIRI**



## ABSTRAK

R Zalzia, Ellysa, 2023. Pengembangan Panduan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku Konumtif Siswa. Program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. dan pembimbing pendamping Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Ps., M.Pd.

Kata kunci: layanan Konseling kelompok, teknik *self control*, siswa

Perilaku konsumtif merupakan perilaku yang tidak lagi didasarkan pada pertimbangan yang rasional, melainkan keinginan yang sudah mencapai taraf tidak rasional lagi. Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Dalam buku panduan ini intervensi yang dilakukan oleh konselor dengan menggunakan teknik *self control* di dalamnya. Teknik *self control* adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, sekaligus kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya. Dari hasil analisis kuisioner yang dibagikan pada tiga sekolah di beberapa kecamatan di kabupaten Bojonegoro terdapat 20 siswa yang memiliki perilaku konsumtif sangat rendah dengan tingkat prosentase 18,51%. 13 Siswa yang memiliki tingkat perilaku konsumtif rendah dengan prosentase 12,06%. 50 siswa yang memiliki perilaku konsumtif tinggi dengan prosentase 46,29%. 25 siswa yang memiliki tingkat perilaku konsumtif sangat tinggi dengan prosentasi 23,14%. Hasil dari buku panduan ini telah melewati tahap tiga uji ahli yaitu uji ahli bimbingan dan konseling, uji ahli media, dan uji ahli calon pengguna. Berdasarkan hasil penilaian dari ketiga uji ahli tersebut bahwa Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku Konumtif tersebut berguna untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa. Simpulan yang didapatkan dari ketiga uji ahli adalah buku panduan tersebut sangat berguna, sangat layak, sangat tepat dan sangat menarik. Sehingga dapat digunakan sebagai panduan untuk konselor SMK.

UNUGIRI

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Spesifikasi Produk yang di Kembangkan.....	5
1.5 Spesifikasi Keberterimaan Buku Panduan.....	7
1.5.1 Kegunaan.....	7
1.5.2 Kejelasan.....	7
1.5.3 Ketepatan .....	7
1.6 Manfaat .....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.6.2 Manfaat Praktis .....	8

1.7 Asumsi dan Bataasan Pengembangan.....	9
1.7.1 Asumsi .....	9
1.7.2 Batasan Pengembangan.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori .....	11
2.1.1 Perilaku Konsumtif .....	11
2.1.1.1 Pengertian Perilaku Konsumtif.....	11
2.1.1.2 Aspek – Aspek Perilaku Konsumtif.....	12
2.1.1.3 Faktor – Faktor yang Menyebabkan Perilaku Konsumtif.....	14
2.1.2 Kelompok Konseling .....	16
2.1.2.1 Pengertian Konseling Kelompok.....	16
2.1.2.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	19
2.1.2.3 Asas – Asas Konseling Kelompok.....	21
2.1.2.4 Tahapan – Tahapan Konseling Kelompok.....	22
2.1.2.5 Peran Pemimpin dan Anggota Kelonpok.....	24
2.1.3 Konsep Teknil Self Control .....	30
2.1.3.1 Pengertian Self Control.....	30
2.1.3.2 Aspek – Aspek Self Control.....	31
2.1.3.3 Pengertian Self Control.....	31
2.2 hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif .....	32
2.3 Penelitian yang Relevan.....	33
2.4 Kerangka Konseptual .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN PENGEMBANGAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian Pengembangan .....	36
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan .....	39
3.2.1 Tahap Pesiapan.....	40

3.2.2 Tahap Melakukan Perencanaan.....	40
3.2.3 Tahap Pengembangan Produk.....	44
3.2.4 Tahap Uji Coba Produk.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	49
4.1.1 Kebutuhan Siswa SMK di Bojonegoro dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif.....	49
4.1.2 Desain Model Hipotetik .....	53
4.1.3 Validasi Uji Ahli dan Calon Pengguna .....	53
4.2 Pembahasan uji validitas ahli .....	77
4.2.1 Uji Ahli Bk.....	77
4.2.2 Uji Ahli Media .....	80
4.2.3 Uji Ahli Calon Pengguna .....	81
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	84
5.2 Saran.....	85
5.2.1 Saran Untun Pengguna (Konselor) .....	85
5.2.2 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya .....	85
DAFTAR PUSTAKA .....	86
LAMPIRAN.....	88

**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3. 1 Instrumen Skala Perilaku Konsumtif .....	41
Tabel 3. 2 Skala Interpretasi Hasil Perhitungan Skala prokrastinasi Akademik...	43
Tabel 3. 3 Hasil Survei Perilaku konsumtif Siswa SMK kriteria Akademik Perhitungan Presentase.....	44
Tabel 3. 4 Makna Skala Penilaian Akseptabilitas .....	47
Tabel 3. 5 Kriteria Untuk Menentukan Presentase .....	48
Tabel 4. 1 Hasil Skala Perilaku Konsumtif Siswa SMK di Bojonegoro.....	50
Tabel 4. 2 Hasil Penilaian Aspek Kegunaan (Utility) Paanduan Pelatihan Kesadaran Perilaku Konsumtif .....	55
Tabel 4. 3 Hasil Penilaian Aspek Kelayakan (feasibility) Panduan Pelatihan Kesadaran Perilaku Konsumtif .....	61
Tabel 4. 4 Hasil Penilaian Aspek Ketepatan (accuracy) Panduan Pelatihan Kesadaran Perilaku Konsumtif .....	62
Tabel 4. 5 Saran Ahli Bimbingan dan Konseling Sebelum Diperbaiki .....	63
Tabel 4. 6 Saran Ahli Bimbingan dan Konseling Setelah Diperbaiki.....	63
Tabel 4. 7 Data Hasil Penilaian kuantitatif Dosen Teknik Informatika.....	64
Tabel 4. 8 Data Hasil Penilaian Kualitatif Dosen Teknik Informatika Sebelum Diperbaiki.....	67
Tabel 4. 9 Data Hasil Penilaian Kualitatif Dosen Teknik Informatika Setelah Diperbaiki.....	67
Tabel 4. 10 Hasil Penilaian Aspek Kegunaan (utility) Panduan Pelatihan mengurangi perilaku konsumtif .....	68
Tabel 4. 11 Hasil Penilaian Aspek Kelayakan (feasibility) Panduan Pelatihan Kesadaran Perilaku Konsumtif .....	75
Tabel 4. 12 Hasil Penilaian Aspek Ketepatan (accuracy) Panduan Pelatihan .....	76
Tabel 4. 13 Data Hasil Penilaian Calon Pengguna Sebelum Diperbaiki .....	77
Tabel 4. 14 Saran Ahli Bimbingan dan Konseling Sebelum Diperbaiki .....	77

## DAFTAR BAGAN

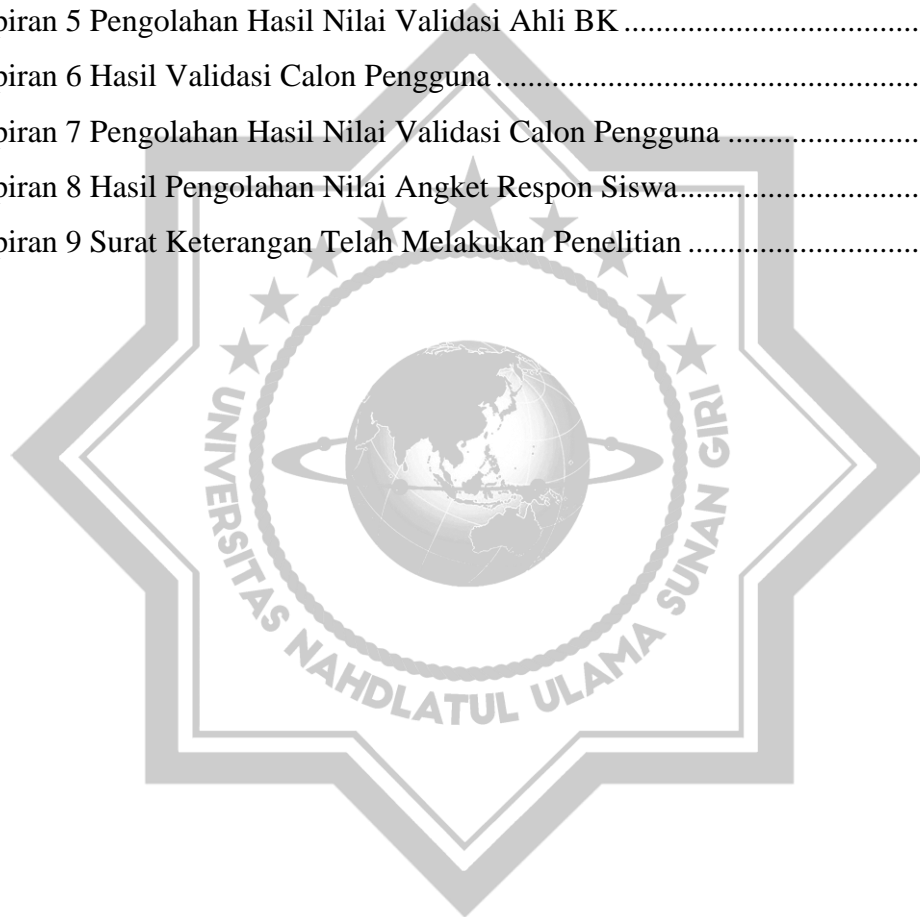
	<b>Halaman</b>
Bagan 2.1 Kerangka Berfikir .....	35
Bagan 3.1 Prosedur R&D Model Bimbingan Kelompok teknik self control untuk mengurangi Perilaku Konsumtif siswa SMK.....	39
Bagan 4.1 Perencanaan .....	51



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Kisi – kisi Respon Siswa .....	88
Lampiran 2 Hasil Validasi Ahli Media .....	92
Lampiran 3 Pengolahan Nilai Hasil Validasi Media.....	98
Lampiran 4 Hasil Validasi Ahli BK.....	100
Lampiran 5 Pengolahan Hasil Nilai Validasi Ahli BK .....	109
Lampiran 6 Hasil Validasi Calon Pengguna .....	115
Lampiran 7 Pengolahan Hasil Nilai Validasi Calon Pengguna .....	124
Lampiran 8 Hasil Pengolahan Nilai Angket Respon Siswa.....	130
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	130



# UNUGIRI