

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kevin Pramudya

Nim : 3320180101

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Keefektifan Teknik *Enactive Mastery Experience* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Control* Pada Siswa Kelas IX SMP N 5 Bojonegoro” adalah hasil karya sendiri dan bebas dari plagiasi, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Bojonegoro, 15 September 2022



Kevin Pramudya

NIM : 3320180101

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Kevin Pramudya
NIM : 3320180101
Judul : Keefektifan Teknik *Enactive Mastery Experience* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Control* Pada Siswa Kelas IX SMP N 5 Bojonegoro.

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

Bojonegoro, 19 September 2022

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd.

NIDN. 0711118702

Pembimbing II



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

NIDN. 0710068404

HALAMAN PENGESAHAN


Nama : Kevin Pramudya

Nim : 3320180101

Judul : Keefektifan Teknik *Enactive Mastery Experience* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Control* Pada Siswa Kelas IX SMP N 5 Bojonegoro


Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 22 September 2022

Dewan Penguji
Penguji I



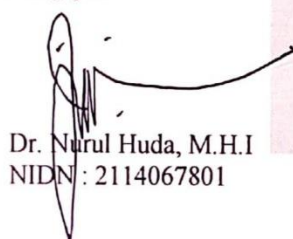
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

Penguji III




Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I
NIDN : 2114067801

Penguji IV




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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
FKIP UNUGIRI 101

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702

MOTTO

Semangat dan pantang menyerah kunci keberhasilan
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Teruntuk ayah dan ibu yang selalu mendoakan dan selalu memberikan dukungan, terima kasih untuk setiap doa dan kasih sayang yang telah kalian berikan. Meskipun saya belum mampu membalasnya, semoga dengan hasil yang saat ini saya pertaruhkan dapat membuat kalian bangga dan bahagia.

Terima kasih buat adik dan keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan motivasi agar selalu semangat dan pantang menyerah.

Bapak Ibu dosen yang telah memberikan saya ilmu pengetahuan dan pengalaman yang tidak terhingga, sehingga saya sangat berterima kasih sekali berkat bimbingan kalian saya bisa sampai sejauh ini.

Untuk teman-teman seperjuangan khususnya kelas BK A 2018 terima kasih telah menjadi teman baik dan kebersamaan dalam melalui 4 tahun perkuliahan dan menjadi kenangan yang tak akan pernah terlupakan.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil 'Alamin....

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya kepada penyusun sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu serta tersusun dengan baik dan rapi. Skripsi dengan judul keefektifan *teknik enactive mastery experience* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self control* pada siswa kelas IX SMP N 5 Bojonegoro. Skripsi ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan motivasi yang diberikan oleh beberapa pihak. Dalam proses penulisan skripsi tidak terlepas dari hambatan yang muncul selama proses penyusunan skripsi sehingga dalam proses penyusunan skripsi hambatan yang muncul dapat diatasi. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Keluarga yang saya cintai terutama kedua orangtua yang telah memberikan dukungan moral dan materi.
2. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I. Selaku Rektor Universitas Nahdhatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro.
3. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pemantauan hingga penyusunan skripsi ini dapat selesai tepat waktu.
5. Ibu Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan-arahan yang positif sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Zamroni, M.Pd. Selaku Kepala SMP NEGERI 5 BOJONEGORO.
7. Bapak Sudiro Husodo, S.Pd. Selaku Guru BK yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan proses penelitian berlangsung.
8. Bapak / Ibu Guru karyawan SMP NEGERI 5 BOJONEGORO yang sudah membantu melancarkan pelaksanaan penelitian ini.
9. Rekan – rekan seperjuangan mahasiswa/I khususnya BK A 2018.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung dalam proses kegiatan penelitian hingga penulis menyelesaikan penelitian.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun sehingga dapat dijadikan bahan evaluasi demi kesempurnanya skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat menambah wawasan pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling serta dapat dijadikan sebagai media dan referensi meningkatkan *self control* siswa menggunakan teknik *enactive mastery experience*, dan dapat bermanfaat bagi semua pihak.



Bojonegoro, 15 September 2022

Kevin Pramudya

UNUGIRI

ABSTRACT

Pramudya, Kevin. 2022. *The Effectiveness of The Enactive Mastery Experience Techniques in Group Guidance to Improve Self Control In Class IX Students of SMP N 5 Bojonegoro*. Thesis, Departement of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Main Advisor Zeti Novitasari, M.Pd and Advisor Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi.,M.Pd.

Keywords: *Enactive Mastery Experience, Self Control*

Self control is an individual's ability to control negative emotions within the individual and his own behavior is capable of being in a good direction and avoiding negative things so that the individual's behavior can be accepted in the community. There are aspects of self control, namely behavioral control, cognitive control and decision control. Behavioral control is the readiness of the availability of a stimulus response that can directly affect and modify an unpleasant situation. Cognitive control is an individual's ability to process unwanted information by interpreting, assessing or relating an event in a cognitive framework as a psychological adaptation or reducing stress. Whereas decision control is a person's ability to choose an outcome or an action based on something that is believed or agreed upon.

Based on this problem, it is necessary to have a technique to improve self control, namely using the *enactive mastery experience* technique which is considered effective to improve student self control. The technique of *enactive mastery experience* is an experience to again success. This research uses quantitative method with pre experimental design. The number of students who were given treatment was 8 students for 6 meetings in accordance with the manual for the technique of *enactive mastery experience* to improve self control. Based on the results of the pre-test before and post-test after being given group counseling services or treatment with the *enactive mastery experience* technique, the average percentage score before the service or treatment was given was 48,10% or entered into the low category and after being given the service was 83,59% or entered in the high category and has a difference between the results of the percentage of students before and after the service or treatment is given, which is 35,49%. So it can be concluded that the technique of enactive mastery experience in group guidance is proven to be effective in increasing students' self control.

UNUGIRI

ABSTRAK

Pramudya, Kevin. 2022. *Keefektifan Teknik Enactive Mastery Experience Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Pada Siswa Kelas IX SMP N 5 Bojonegoro*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi.,M.Pd.

Kata kunci: *Enactive Mastery Experience, Self Control*

Self control adalah merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi negatif dalam diri individu serta tingkah lakunya sendiri mampu kearah yang baik, tepat kearah yang positif dan menghindari hal-hal yang negatif agar tingkah laku individu tersebut dapat diterima dalam lingkungan masyarakat. Aspek dalam *self control* ada 3 yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan. Kontrol perilaku merupakan kesiapan ketersediaan suatu respon stimulus yang dapat secara langsung mempengaruhi dan memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam sebuah kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Sedangkan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Berdasarkan masalah tersebut perlu adanya teknik untuk meningkatkan *self control* yaitu menggunakan teknik *enactive mastery experience* yang dianggap efektif untuk meningkatkan *self control* siswa. Teknik *enactive mastery experience* yaitu merupakan pengalaman untuk memperoleh keberhasilan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre experimental design. Adapun jumlah siswa yang diberikan treatment adalah 8 siswa selama 6 pertemuan sesuai dengan buku panduan teknik *enactive mastery experience* untuk meningkatkan self control. Berdasarkan hasil *pre test* sebelum dan *post test* sesudah diberikan layanan atau treatment bimbingan kelompok dengan teknik *enactive mastery experience*, rata-rata skor presentase sebelum diberikan layanan atau treatment yaitu 48,10% atau masuk kedalam kategori rendah dan sesudah diberikan layanan yaitu 83,59% atau masuk dalam kategori tinggi serta memiliki selisih perbedaan antara hasil presentase siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan atau treatment yaitu sebesar 35,49%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *enactive mastery experience* dalam bimbingan kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan self control siswa.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	6
1.3 Tujuan penelitian.....	6
1.4 Manfaat penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat praktis.....	7
1.5 Batasan penelitian.....	7
1.6 Asumsi.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	8
2.1 Kajian teoritis.....	8
2.1.1 Self control.....	8
2.1.1.1 Pengertian self control.....	8
2.1.1.2 Perkembangan self control individu.....	9
2.1.1.3 Pemahaman self control.....	11
2.1.1.4 Ciri-ciri self control.....	11
2.1.1.5 Jenis dan aspek-aspek self control.....	12

2.1.1.6	Faktor-faktor yang mempengaruhi self control.....	14
2.1.2	Layanan bimbingan kelompok.....	15
2.1.2.1	Pengertian bimbingan kelompok.....	15
2.1.2.2	Tujuan bimbingan kelompok.....	17
2.1.2.3	Fungsi bimbingan kelompok.....	18
2.1.2.4	Tahapan bimbingan kelompok.....	19
2.1.3	Teknik enactive mastery experience.....	22
2.1.3.1	Definisi teknik enactive mastery experience.....	22
2.1.3.2	Contoh kasus yang dikemukakan oleh ahli.....	23
2.1.3.3	Langkah-langkah kelompok teknik enactive mastery experience.....	26
2.1.3.4	Faktor yang mempengaruhi individu dalam mendapatkan hasil maksimal dari pengalaman untuk memperoleh keberhasilan.....	27
2.2	Hasil penelitian yang relevan.....	34
2.3	Hubungan teknik enactive mastery experience untuk meningkatkan self control.....	35
2.4	Kerangka konseptual.....	36
2.5	Hipotesis penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....		38
3.1	Jenis dan rancangan penelitian.....	38
3.2	Lokasi penelitian.....	38
3.3	Populasi dan sampel atau sasaran penelitian.....	38
3.4	Variabel dan definisi operasional.....	39
3.4.1	Variabel.....	39
3.4.2	Definisi operasional.....	40
3.5	Instrumen penelitian.....	41
3.6	Teknik pengumpulan data.....	42
3.6.1	Wawancara.....	43
3.6.2	Observasi.....	43
3.6.3	Kuesioner atau angket.....	43
3.7	Teknik analisis data.....	43
3.7.1	Uji coba instrument.....	44
3.7.2	Hasil uji validitas.....	44
3.7.3	Hasil uji reliabilitas.....	45
BAB IV HASIL DAN PAMBAHASAN.....		47
4.1	Pelaksanaan penelitian.....	47

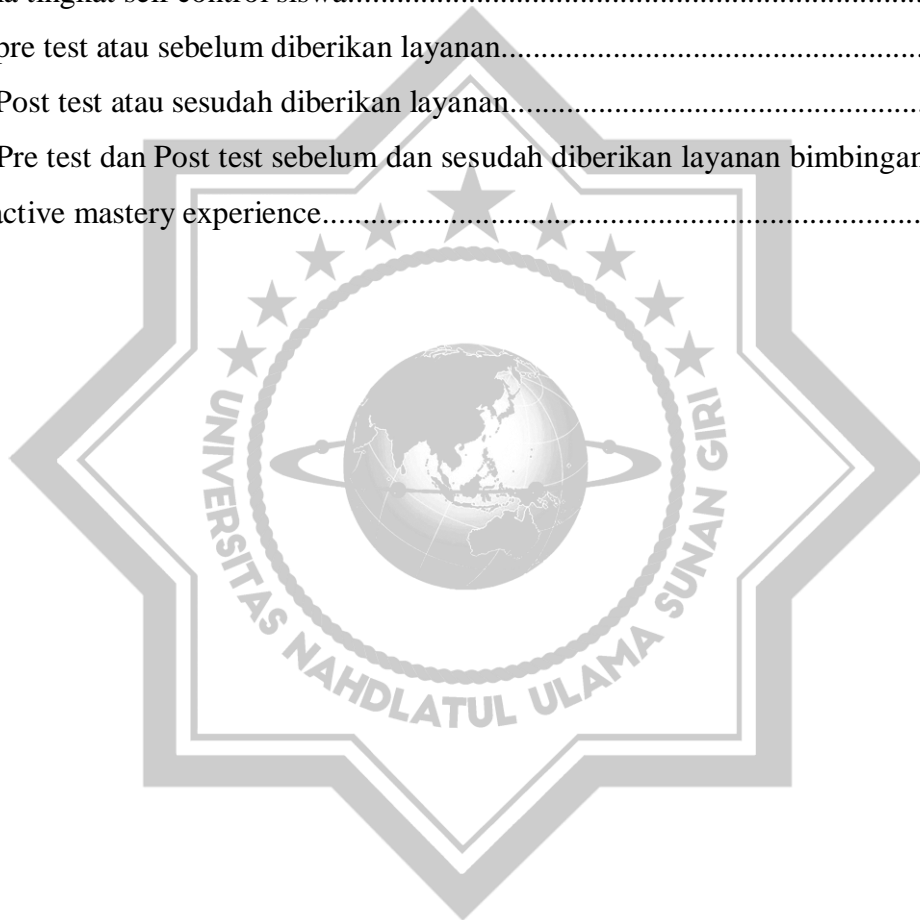
4.2 Hasil penelitian.....	48
4.3 Hasil uji normalitas.....	51
4.4 Hasil uji paired sample T test.....	51
4.5 Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	59
5.2.1 Bagi konseli.....	59
5.2.2 Bagi sekolah.....	60
5.2.3 Penelitian selanjutnya.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	64



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skore pernyataan positif dan negative.....	41
3.2 Kisi-kisi instrument self control.....	42
3.3 Hasil ringkasan hasil Uji Validitas.....	45
4.1 Kriteria tingkat self control siswa.....	48
4.2 Hasil pre test atau sebelum diberikan layanan.....	49
4.3 Hasil Post test atau sesudah diberikan layanan.....	49
4.4 Hasil Pre test dan Post test sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik enactive mastery experience.....	50



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka konseptual penelitian.....	37
3.1 Rancangan Penelitian.....	38
3.2 Variabel penelitian.....	39



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Hasil Uji Reliabilitas.....	45
4.1 Hasil Uji Normalitas.....	51
4.2 Hasil Uji Paired Sample T test.....	52



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat izin penelitian.....	64
2. Surat balikan dari sekolah.....	65
3. Bukti telah melaksanakan perbaikan proposal skripsi.....	66
4. Kisi-kisi instrument dan Angket sebelum validasi.....	67
5. Validasi 2 dosen ahli.....	72
6. Hasil input data uji coba instrument 2 kelas.....	83
7. Hasil Uji Validitas.....	84
8. Hasil Uji Reliabilitas.....	86
9. Kisi-kisi instrument dan Angket setelah uji validitas dan reliabilitas.....	87
10. Hasil input data Pre test.....	92
11. Rpl bimbingan kelompok dan materi.....	93
12. Lembar refleksi tugas saat memberikan layanan.....	114
13. Lembar kesediaan penelitian.....	117
14. Hasil input data Post test.....	118
15. Dokumentasi kegiatan.....	119



UNUGIRI