

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN  
TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN  
KEMATANGAN EMOSI SISWA  
DI SMP PLUS AL-AMANA**

**SKRIPSI**

Disusun sebagai salah satu syarat  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan Konseling

Oleh

Fita Ayuningtias  
3320190225

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2023**

## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dengan skripsi yang berjudul “Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik *Self Control* Untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Siswa di Smp Plus Al-Amanah” adalah hasil karya sendiri dan telah melalui cek *plagiarisme* dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim *plagiarisme*.

Bojonegoro, 07 September 2023



Fita Ayuningtias  
NIM : 3320190225

# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Fita Ayuningtias

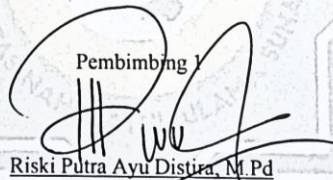
NIM : 3320190225

Judul : "Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal dengan teknik *Self Control* untuk meningkatkan Kematangan Emosi Siswa di SMP plus Al-amanah"

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

Bojonegoro, 26 Agustus 2023

Pembimbing I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd

NIDN. 0702019301

Pembimbing II



Agus Afriliyanto, M.Pd

NIDN. 0716048904

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Fita Ayuningtias

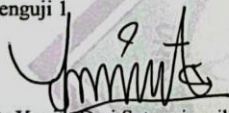
NIM : 3320190225

Judul : "Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal dengan teknik *Self Control* untuk meningkatkan Kematangan Emosi Siswa di SMP plus Al-amanah".

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal Agustus 2023

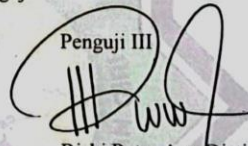
### Dewan Penguji

Penguji I



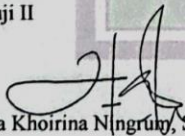
Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd  
NIDN: 0710068404

Penguji III



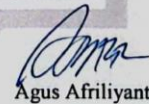
Riski Putra Ayu Distira, M.Pd  
NIDN. 0702019801

Penguji II



Dr. Ifa Khoirina Ngrum, S.E., M.M  
NIDN: 0709097805

Penguji IV



Agus Afriliyanto, M.Pd  
NIDN. 0716048904

Mengetahui,

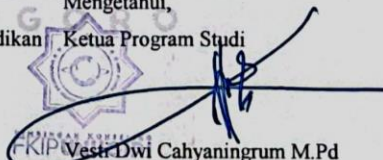
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M. Pd  
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vestri Dwi Cahyaningrum M.Pd  
NIDN: 0715049401

# UNUGIRI

## MOTTO

“Kesuksesan itu tidak seperti indomie yang bisa dinikmati dengan proses yang instan, karena kesuksesan adalah anak dari ketekunan dan kesabaran”

(Alitt Susanto)

“Hidup itu seperti secangkir kopi, dimana pahit dan manis melebur, bertemu dengan kehangatan.

(Dee Lestari)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkan ku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untuk ku tidak akan pernah melewatkan ku”

(Umar bin Khattab)

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup saya, Ayahanda dan Ibunda. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan. Dan teruntuk orang-orang terdekat saya yang selalu memberikan support saat saya sedang berada dalam fase yang bener-bener down.

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Dengan mengucapkan *Alhamdulillahirobbilalamin* sebagai rasa syukur atas kehadiran Allah SWT yang mana atas berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Penerapan Teknik *Self Control* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Siswa”. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di Jurusan Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. KH. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesty Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Riski Putra Ayu Distira, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Agus Afriliyanto, M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Ulvina Rahmawati, M.Pd., selaku DPA saya yang telah sabar dalam mendidik mahasiswanya dan memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

8. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.
9. Siti Nur Asiyah, M.Pd., selaku kepala sekolah SMP Plus Al-Amanah yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian di SMP Plus Al-Amanah.
10. Mughofar Zainal Abidin, S.Pd., selaku guru Bimbingan Konseling di SMP Plus AL-Amanah yang telah membimbing dan membantu selama proses penelitian dilaksanakan.
11. Kedua Orang Tua Bapak Sarni dan Ibu Nyomi beserta keluarga yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, dan semangat yang luar biasa. Penulis berharap menjadi anak yang bermanfaat bagi masyarakat dan negara serta dapat di banggakan.
12. Teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Angkatan 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan.

Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bias dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin. Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 1 Maret 2023

Penulis

Fita Ayuningtias  
NIM. 3320190225

UNUGIRI

## ABSTRACT

Ayuningtias, Fita. 2023. "Implementation of Classical Tutoring services with self-control techniques to increase the emotional maturity of junior high school students plus Al-amanah". Bachelor degree. Nahdlatul Ulama' Sunan Giri University, Bojonegoro. Supervisor 1 Riski Putra A. D, M.Pd. Supervisor 2 Agus Afriliyanto, M.Pd.

*Keywords: Classical Guidance, Self control, Emotional maturity*

*Emotional maturity is related to an individual's ability to act ethically and the ability to control himself. During adolescence, students who have sufficient attention from their parents and a good environment will be able to control their emotions well. Meanwhile, students who do not have good emotional maturity will not be able to think about the impact of the negative emotions they show to others, such as being easily sad, angry, depressed, or disappointed. The aim of this one group pre-test pre-experimental research was to achieve emotional maturity in SMP Plus AL-Amanah students and the sample used was purpose sampling. A total of 38 students with low emotional maturity will be given self-control techniques in Classical Guidance. The level of emotional maturity is based on a maturity scale developed by researchers. The researcher will use the Wilcoxon Test for normality test because the data is not normally distributed based on the normality test. Based on the results of the Wilcoxon test, it shows that the Z count is -5.374 and the sig.(2tailed) is 0.000. So it can be concluded that there are differences in the results of emotional maturity before and after treatment. So that in the Wilcoxon test results the data is normally distributed.*

UNUGIRI



## ABSTRAK

Ayuningtias, Fita. 2023. "Penerapan layanan Bimbingan Klasikal dengan teknik *self control* untuk meningkatkan kematangan emosi siswa Smp plus Al-amanah". Sarjana1. Universitas Nahdlatul Ulama' Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing 1 Riski Putra A. D, M.Pd. Pembimbing 2 Agus Afriliyanto, M.Pd.

**Kata Kunci** :Bimbingan Klasikal, *Self control*

Kematangan emosi memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam bertindak secara etis dan kemampuan dalam mengontrol dirinya. Pada masa remaja, siswa yang memiliki kecukupan perhatian dari orang tua, memiliki lingkungan yang baik akan dapat mengontrol emosinya dengan baik. Sedangkan siswa yang tidak memiliki kematangan emosi yang baik tidak akan mampu memikirkan dampak atas emosi negatif yang mereka tunjukkan kepada orang lain seperti mudah sedih, marah, murung, ataupun kecewa. Tujuan dari penelitian pre-eksperimen *one group pre-test* dan ini adalah untuk kematangan emosi pada siswa SMP Plus AL-Amanah dan sampel yang digunakan adalah purpose sampling. Sebanyak 38 siswa dengan kematangan emosi rendah akan diberikan teknik *self control* dalam Bimbingan Klasikal. Tingkat kematangan emosi berdasarkan skala kematangan yang di kembangkan oleh peneliti, Uji normalitas peneliti akan menggunakan Uji Wiloxon karena datanya berdistribusi tidak normal berdasarkan Uji normalitas. Berdasarkan hasil Uji Wiloxon menunjukkan bahwa Z hitung sebesar -5,374 dan sig.(2tailed) sebesar 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil dari Kematangan emosi sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Sehingga pada hasil uji Wilcoxon data tersebut berdistribusi normal.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.2 Manfaat Teoritis .....	9
1.4.3 Manfaat Praktis.....	9
1. Bagi Siswa.....	9
2. Bagi Konselor.....	9
3. Bagi Kepala sekolah.....	9
4. Bagi Peneliti .....	9
1.5 Asumsi.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Kajian Teoritis</b> .....	<b>11</b>
2.1.1 Definisi Kematangan Emosi.....	11
2.1.1.1 Pengertian Kematangan Emosi.....	11
2.1.1.2 Aspek-aspek Kematangan Emosi .....	12
2.1.1.3 Ciri-ciri Kematangan Emosi .....	14
2.1.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi.....	15
2.1.2 Bimbingan Klasikal .....	17
2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Klasikal .....	17
2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Klasikal .....	18

2.1.2.3 Tahap-tahap Layanan Bimbingan Klasikal.....	20
2.1.3 <i>Self Control</i> .....	21
2.1.3.1 Pengertian <i>Self Control</i> .....	21
2.1.3.2 Aspek-Aspek dalam <i>Self Control</i> .....	22
2.1.3.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	23
2.1.4 Keterkaitan Bimbingan Klasikal dengan Teknik <i>Self Control</i> untuk meningkatkan Kematangan Emosi .....	25
2.2 Hasil Penelitian Relevan.....	26
2.3 Kerangka Berpikir .....	29
2.4 Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	32
3.2 Lokasi Penelitian .....	33
3.3 Populasi dan Sampel.....	33
3.4 Variabel dan Devinisi Operasional.....	34
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	36
3.5 Instrumen Penelitian.....	37
3.7 Teknik Analisis Data .....	39
<b>Bab IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	41
4.1.1 Gambaran umum dan Tempat Penelitian .....	41
4.1.2 Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrument Tes .....	42
4.1.2.1 Hasil Uji Validitas .....	42
4.1.2.2 Hasil Uji Reabilitas.....	43
4.1.3 Pelaksanaan penelitian.....	43
4.1.4 Hasil penelitian.....	45
4.1.4.1 Hasil <i>PreTest</i> .....	45
4.1.4.2 Hasil <i>Posttest</i> .....	46
4.1.4.3 Perbandingan hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	47
4.1.4.4 Uji Normalitas.....	48
4.1.4.5 Uji Homogenitas .....	50
4.1.5 Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran .....	55
5.2.1 Bagi Siswa .....	55

5.2.2 Bagi Konselor .....	55
5.2.3 Bagi Kepala Sekolah.....	56
5.2.4 Bagi Peneliti.....	56
5.2.3 Penelitian selanjutnya .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

3.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> .....	37
3.2 Kisi-kisi Angket <i>Skala Likert</i> .....	42
3.2 Jawaban Kisi-kisi Angket <i>Skala Likert</i> <i>Kematangan</i> .....	43
4.1 Tabel data hasil <i>Pre-test</i> .....	49
4.2 Tabel data hasil <i>Post-test</i> .....	51
4.3 Hasil perbandingan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik <i>self control</i> .....	52



# UNUGIRI

**DAFTAR BAGAN**

2.5 Kerangka berpikir ..... 34



**UNUGIRI**

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....	65
Lampiran 3 Uji Ahli Instrument Penelitian.....	66
Lampiran 4 Surat Permohonan Validasi Instrument.....	67
Lampiran 5 Lembar Penilaian Uji Ahli Instrument.....	70
Lampiran 6 Kisi-kisi Instrument Skala Psikologi Kematangan emosi.....	72
Lampiran 7 Instrument Skala Kematangan Emosi.....	77
Lampiran 8 Input Data Pre-Test.....	96
Lampiran 9 Input Data Post-Test.....	99
Lampiran 10 Hasil Uji Validasi.....	100
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas.....	102
Lampiran 12 Hasil Uji Reabilitas.....	104
Lampiran 13 Hasil Uji Homogenitas.....	105
Lampiran 14 Prosedur pelaksanaan Layanan Bimbingan klasikal dengan teknik <i>self control</i> .....	106
Lampiran 15 Dokumentasi.....	111

UNUGIRI