

## Peningkatan Kontrol Diri Remaja Penggemar *K-Pop* Menggunakan Konseling Behavioral dengan Teknik *Modeling*; Studi Eksperimen

Nola Kamelia<sup>1</sup>, Fitria Kasih<sup>2</sup>, dan Rahma Wira Nita<sup>3</sup>

<sup>123</sup>*Program studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Sumatera Barat*

e-mail: [nolakamelia86@gmail.com](mailto:nolakamelia86@gmail.com)

[dra.hjfitriakasih@gmail.com](mailto:dra.hjfitriakasih@gmail.com)

[rahma@upgrisba.ac.id](mailto:rahma@upgrisba.ac.id)

**ABSTRAK** : Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya permasalahan tentang kontrol diri remaja yang rendah penggemar *K-Pop*. Tujuannya untuk mendeskripsikan : 1.) Gambaran kontrol diri remaja penggemar *K-pop* sebelum dilakukan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling*. 2.) Gambaran kontrol diri remaja penggemar *K-pop* setelah dilakukan konseling behavioral dengan menggunakan teknik modeling. 3.) Efektifitas konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* untuk meningkatkan kontrol diri remaja penggemar *K-pop*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik SMA PGRI 2 Padang yang berjumlah 10 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pada peserta didik dengan jumlah 3 orang. Alat pengumpulan data berupa angket, kemudian di analisis dengan menggunakan persentase untuk efektifitas pelaksanaan pelayanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan kontrol diri remaja penggemar *K-Pop*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa : 1.) Gambaran kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* sebelum diberikan konseling behavioral dengan menggunakan teknik modeling, berada pada kategori rendah sebanyak 100%. 2.) Gambaran kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* setelah diberikan konseling behavioral dengan menggunakan teknik modeling terlihat dari hasil analisis berada pada kategori tinggi sebanyak 100%. 3.) Terdapat efektifitas pelaksanaan konseling behavioral dengan menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan kontrol diri remaja penggemar *K-Pop*. Berdasarkan hasil penelitian ini direkomendasikan kepada guru BK untuk dapat meningkatkan pelaksanaan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* ke depannya.

**Kata kunci:** Konseling behavioral, teknik *modeling*, kontrol diri penggemar *k-pop*.

**ABSTRACT:** This research is motivated by the existence of problems regarding low self-control among adolescents who are *K-pop* fans. The aim is to describe: 1.) An overview of the self-control of *K-pop* fans before behavioral counseling is carried out using modeling techniques. 2.) An overview of self-control by *K-pop* fans after behavioral counseling using modeling techniques. 3.) The effectiveness of behavioral counseling using modeling techniques to increase the self-control of adolescent *K-pop* fans. This type of research is an experiment. The population in this study was 10 students of SMA PGRI 2 Padang. Sampling using purposive sampling technique, namely the students with a total of 3 people. The data collection tool is a questionnaire, then analyzed using percentages for the effectiveness of the implementation of behavioral counseling services using modeling techniques to increase the self-control of young *K-Pop* fans. The results of the study revealed that: 1.) The image of self-control of adolescent *K-Pop* fans before being given behavioral counseling using modeling techniques was in the low category of 100%. 2.) The description of self-control of young *K-Pop* fans after being given behavioral counseling using modeling techniques can be seen from the results of the analysis in the high category of 100%. 3.) There is effectiveness in the implementation of behavioral counseling by using modeling techniques to increase the self-control of young *K-Pop* fans. Based on the results of this study, it

is recommended that counseling teachers be able to improve the implementation of behavioral counseling by using modeling techniques in the future.

Keyword : Behavioural Counseling, Modeling Techniques, Self-Control K-Pop Fans

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Beberapa ciri remaja tidak menunjukkan sifat masa kanak-kanak, tetapi juga tidak menunjukkan sifat dewasa. Pada masa remaja dan interaksi sosial dengan teman sebaya lebih luas dan kompleks dari sebelumnya termasuk interaksi dengan lawan jenis. Para remaja mencari dukungan emosional dari kelompok mereka. Sikap yang sering ditunjukkan remaja dalam kelompok adalah konformitas, dimana mereka selalu ingin seperti anggota kelompok lainnya. Selama masa remaja, individu menghadapi banyak peran baru. Remaja belajar peran baru dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan masyarakat, termasuk menjadi model untuk citra remaja seperti idola di TV. Identitas positif berkembang ketika remaja mengeksplorasi peran baru dengan cara yang sehat dan menemukan cara positif untuk memenuhinya dalam kehidupan mereka (Santrock, 2003:346).

Menurut Erikson (Hasanah, 2013:181) sebuah sumber menyatakan demikian *Role Model* atau idola yang mempengaruhi pembentukan identitas diri yaitu orang-orang yang berarti baginya atau yang dia kagumi. Secara umum, orang yang menjadi pujaan atau pujian remaja berasal dari kalangan selebritis seperti penyanyi, bintang film, dan atlet. Menurut Tartila (2014:1) penggemar bersatu dan membentuk komunitas sebagai alat mempertahankan diri dari stereotip negatif dan berusaha mencari penggemar lain yang masih terpisah, menyadari bahwa penggemar yang menikmati teks budaya yang sama tidak sendirian di dunia ini. Kegagalan dalam proses pembentukan identitas diri remaja dapat menimbulkan fanatisme. Fanatisme adalah kepercayaan terhadap suatu objek fanatik yang dikaitkan dengan sesuatu yang berlebihan tentang objek tersebut.

Lebih lanjut Wijayanti (2012:3) menyatakan bahwa budaya Korea di dunia Internasional sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat di seluruh dunia, termasuk masyarakat di Indonesia. Perkembangan Hallyu Wave di berbagai negara termasuk Indonesia tidak lepas dari perkembangan musik yang disebut Korean Pop atau *K-Pop*. *K-Pop* adalah jenis musik *Pop* yang berasal dari Korea Selatan (Soraya, 2013:7). Fenomena yang melanda Indonesia mempengaruhi kehidupan banyak orang, khususnya para remaja. Indonesia menjadi salah satu Negara yang banyak mengandrungi musik *K-pop* yang merupakan bagian dari demam korea (*Korean Wave*) termasuk di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. Musik ini berasal dari *K-pop Wave* yang dapat diartikan sebagai gelombang pop Korea.

Penyebaran *K-pop* telah memberikan efek atau negatif terhadap perkembangan kepribadian penggemar yang sebagian besar adalah remaja, karena selama ada ketegangan emosional khusus, periode ini disebut periode badan dan topan atau *Heightened Emotionality* yaitu, periode yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil, dan meledak-ledak. Emosi yang tinggi kebanyakan karena remaja berada di bawah pergaulan dan menghadapi kondisi baru. Meningkatkan kepekaan emosional seringkali bermanifestasi sebagai remaja yang mudah tersinggung, suka sendirian dan memiliki kebiasaan gugup (Izzaty, 2013:132).

Hal ini dapat juga ditentukan oleh kontrol diri yang dimiliki oleh remaja itu sendiri. Kontrol diri bisa diartikan menjadi suatu kegiatan pengendalian tingkah laku. Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring bertambah usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja ialah menyelidiki apa yang diperlukan oleh kelompok darinya serta kemudian mau membuat perilakunya supaya sinkron menggunakan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, serta diancam mirip eksekusi yang dialami waktu anak-anak. (Ghufron dan Risnawita, 2011:30).

Menurut Goldfried (Queen, 2014:176) ciri-ciri dari kontrol diri yaitu, kemampuan dalam mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif, kemampuan dalam menunda kesenangan, kemampuan mengantisipasi peristiwa atau kejadian, kemampuan dalam menafsirkan suatu peristiwa, kemampuan mengontrol keputusan. Kontrol diri dapat diukur menggunakan empat aspek menurut Patt, dkk (2016) yaitu, kontrol terhadap pemikiran (kognitif), kontrol terhadap impuls (dorongan hati), kontrol terhadap emosi, kontrol terhadap unjuk kerja.

Menurut Hurlock (1980:213), seseorang yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama serta tuntutan lingkungan masyarakat dimana dia tinggal. Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematang emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya dihadapan orang lain. Akan tetapi, menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima (Ghufron dan Risnawita, 2011:30).

Pendekatan behavioral berakar dari eksperimen psikologi dan penelitian mengenai proses belajar pada manusia dan hewan. Arga dan Wening (2016:15) menjelaskan bahwa “Behavioral adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Tingkah laku yang dimaksud adalah perbuatan yang ditampilkan oleh individu. Tujuan pendekatan behavioral adalah untuk memodifikasi tingkah laku yang tidak diinginkan (maladaptif) sehingga menekankan pada pembiasaan tingkah laku positif (adaptif). (Syahputra ,2022:155). Latifun (Sulthon, 2018:52) menerangkan bahwa “Konseling behavioral adalah konseling yang didasarkan pada upaya perubahan perilaku. Perilaku dalam pandangan ini dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar. Para konselor behavioral memandang kelainan perilaku sebagai kebiasaan yang dipelajari. Perilaku dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direkayasa sehingga kelainan perilaku berubah menjadi positif. Modifikasi perilaku menyimpang melalui pengubahan situasi lingkungan positif yang direkayasa sehingga dapat menstimulus terjadinya perilaku positif. (Sulthon, 2018:52).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral adalah konseling yang didasarkan pada upaya merubah perilaku yang maladaptif ke perilaku yang adaptif berdasarkan pada pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar yang dikondisikan. Dari beberapa teknik yang digunakan di dalam konseling behavioral, salah satunya adalah teknik *modeling*.

Penggunaan teknik *modeling* telah dimulai pada akhir tahun 50-an. Proses mendapatkan respon baru dengan mengimitasi perilaku orang lain yang disebut *modeling* telah diteliti oleh para ahli behaviorisme yang memfokuskan diri pada pembelajaran sosial. Sehingga cikal bakal *modeling* berasal dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Bandura mengartikan belajar sosial sebagai aktivitas meniru melalui pengamatan (observasi). Individu yang perilakunya ditiru menjadi model pembelajaran yang meniru. Model ini merujuk pada seseorang yang berperilaku sebagai stimulus bagi respon pembelajar (Luh ,dkk.2014).

Peneliti menilai bahwa penerapan model konseling behavioral teknik modeling layak digunakan untuk kontrol diri remaja penggemar *K-Pop*. Karena melalui konseling behavioral teknik modeling peneliti akan memperlihatkan model-model untuk kontrol diri remaja penggemar *K-Pop*, baik dengan model nyata (*live model*), ataupun berupa model simbolik (*symbolic model*).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada bulan Agustus-Desember 2022 di SMA PGRI 2 Padang peneliti melihat bahwa ada peserta didik yang menonton idolanya dengan perilaku histeris dalam proses belajar di kelas. Siswa menjadi lupa waktu sehingga konsentrasi belajar siswa menurun karena terus berpikir tentang idolanya. Hal ini menunjukkan salah satu yang perlu diperhatikan adalah kemampuan kontrol diri dari para penggemar K-pop.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik yang penggemar K-pop, di sini diperoleh informasi bahwa peserta didik yang penggemar K-pop mengaku sering menonton idolanya yang tidak kenal waktu, sering begadang untuk menonton live streaming atau menonton drama idola mereka, menghabiskan uang demi membeli barang-barang yang bersangkutan dengan idolanya seperti, album, foto idola (photocard), mainan kunci, dll.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan wali kelas XI Diperoleh informasi bahwa terjadinya penurunan motivasi belajar pada peserta didik akibat menghabiskan waktu di media sosial untuk menggali informasi mengenai artis idolanya. Sedangkan penjelasan dari Guru BK menyatakan bahwa beberapa peserta didik yang penggemar *K-pop* sering menghabiskan waktu di media sosial untuk menggali informasi idolanya atau melihat live streaming artis idolanya, ini membuat mereka lebih malas dalam belajar, lalai mengerjakan tugas yang diberikan guru. Guru BK sudah berusaha untuk memberikan masukan kepada peserta didik baik berupa konseling maupun bimbingan kelompok.

Dampak *K-pop* terhadap kontrol diri peserta didik dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu: dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif adalah mempunyai wawasan luas, menguasai bahasa asing, pergaulan luas, kreativitas tinggi, kompak dengan sesama *K-poppers*. Adapun dampak negatif adalah terlalu boros, sering berkhayal, tidak fokus terhadap pelajaran, sering begadang, lebih suka bersosialisasi dengan teman yang berada di dunia maya dari pada teman di dunia nyata, dan terlalu protektif terhadap idola.

Melihat permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Efektifitas Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Remaja Penggemar *K-Pop* Peserta Didik kelas XI SMA PGRI 2 Padang”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifitasan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* untuk meningkatkan kontrol diri remaja penggemar K-Pop. Hasil analisis ditinjau dibagi atas 3 bagian 1. Gambaran kontrol diri remaja penggemar *K-pop* sebelum dilakukan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling*. 2. Gambaran kontrol diri remaja penggemar *K-pop* setelah dilakukan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling*. 3. Efektifitas konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* untuk meningkatkan kontrol diri remaja penggemar *K-pop*.

## **KAJIAN LITERATUR**

### **Konseling Behavioral**

Penggunaan istilah *behavioral counseling* pertama kali dikemukakan oleh Krumboltz dari *Stanford University* pada tahun 1964. Pandangan *behavioral* didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Pendekatan behavioral berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar.

Konseling behavioral merupakan salah satu teori konseling yang ada saat ini. Konseling behavioral merupakan adaptasi dari aliran psikologis behavioristik, yang menekankan perhatian pada perilaku yang tampak. Menurut Suwanto (2016:3) yang dikutip (Suasta & Gunawan, 2021) konseling behavioral adalah teknik konseling berbasis teori pembelajaran yang berfokus pada perilaku individu dan membantu konselor mempelajari perilaku baru untuk pemecahan masalah.

Tujuan konseling dalam terapi behavioral sebagaimana disampaikan Hartono & Boy Soedarmadji (2012:124) adalah untuk mengubah dan menghapus perilaku yang buruk dengan menggunakan cara belajar yang baru yang lebih dikehendaki. Secara umum, tujuan dari terapi behavioral adalah menciptakan suatu kondisi baru yang lebih baik melalui proses belajar sehingga perilaku simptomatik dapat dihilangkan. Sementara itu tujuan terapi behavioral secara khusus adalah

mengubah tingkah laku adaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta berusaha menemukan cara-cara bertingkah laku yang tepat (Namora Lumongga Lubis, 2011:171).

Adapun Langkah-langkah konseling behavioral menurut Ahmad Sudrajat, 2008 meliputi *Assesment, Goal Setting, Technique Implementation, Evaluation Termination, Feedback*

### **Teknik *Modeling***

*Modeling* merupakan istilah umum yang menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan dari orang lain dan perubahan terjadi karena peniruan (Sumarni, 2019:435). Menurut Bandura (Corey, 1988:221) “teknik *modeling* merupakan observasi pemodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak”. Bandura juga menegaskan bahwa *modeling* merupakan konsekuensi perilaku meniru orang lain dari pengalaman baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi emosional dan rasa takut seseorang dapat dihapuskan.

Menurut Bandura (Rosjidan, 1988: 251) terdapat beberapa tujuan dari teknik *modeling*, yaitu Development of new skill, artinya mendapat respon atau keterampilan baru dan memperlihatkan perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatan dengan perilaku baru., Facilitation of preexisting of behavior, menghilangkan respon takut setelah melihat tokoh (bagi si pengamat), Changes in inhibition self expression, pengambilan suatu respon yang diperlihatkan oleh suatu tokoh dengan pengamatan kepada model.

Menurut Sumarni,(2019:437) Teknik *modeling* juga memiliki manfaat sebagai pengambilan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkan dalam perilaku baru, hilangnya respon takut setelah melihat tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif, melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan.

Menurut Rika Damayanti, (2016:100) terdapat beberapa macam-macam *modeling* yaitu penokohan nyata (*live model*) seperti: terapis, guru anggota yang dikagumi oleh keluarganya dijadikan model oleh konseli, penokohan simbolik (*symbolic modeling*) seperti: tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lainnya, penokohan ganda (*multiple model*) seperti: terjadi dalam kelompok seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap setelah mengamati anggota lain bersikap.

### **Kontrol Diri**

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilakunya (Harahap, 2017:139). Menurut Golman (Wulandari, 2018:12) mendefinisikan kontrol diri sebagai *managing or keeping disruptive emotions and impulses in check effectively*. Kontrol diri yang dimaksud ialah proses mengelola atau menjaga emosi-emosi yang mengganggu atau menghambat dan impuls-impulsnya sevara benar dan efektif.

Chalhoun dan Acocella (105:151) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses fisik, mental, dan perilaku seseorang, dengan kata lain rangkaian proses yang membentuk diri sendiri. Selain itu, kontrol diri juga menggambarkan kepuasan yang dibutuhkan individu untuk mengatur perilaku secara seragam melalui pertimbangan kognitif untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu.

Berikut ciri-ciri kontrol diri menurut Goldfried (Queen, 2014:176), yaitu : (a) Kemampuan dalam mengontrol perilaku yang ditandai dengan usaha seseorang dalam menghadapi suatu situasi atau keadaan yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi atau keadaan tersebut, mampu dalam mengatasi suatu frustasi dan emosionalnya. (b) Kemampuan dalam

menunda kesenangan dengan segera untuk mengatur perilaku supaya dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau bisa diterima dikalangan masyarakat atau lingkungan sekitar. (c) Kemampuan dalam mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian dengan mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara objektif. (d) Kemampuan dalam menafsirkan suatu peristiwa atau kejadian dengan membuat penilaian suatu kondisi dengan cara memperhatikan dari berbagai segi positif secara subjektif. (e) Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

### **Penggemar K-Pop (K-Popers)**

*K-pop* merupakan kepanjangan dari Korean Pop, yaitu jenis musik populer yang berasal dari Korea Selatan. Aliran musik ini adalah pop hip hop, R&B, urban, *dance-pop*, dan musik Korea (*trot*). Banyak artis, serta boyband dan girlband dari Korea yang populer di mancanegara. Kecintaan terhadap musik *k-pop* merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari *Korean Wave* atau *Hallyu Wave* (Demam Korea) di berbagai negara, termasuk Indonesia. *Korean Pop* tidak hanya mengenalkan musik tetapi juga mengenalkan budaya lewat kostum, pakaian serta gaya hidup (Etikasari, 2018).

Sedangkan yang disebut dengan penggemar *k-pop* atau yang biasa disebut dengan *K-popers*. Menurut Mahmudah (2015:3) adalah seseorang atau sekelompok orang yang dengan antusias menyenangi musik populer yang berasal dari Korea. Para K-popers memiliki suatu kumpulan dari penggemar idola yang sama yang disebut dengan fandom. Misalnya fandom dari penggemar EXO disebut sebagai EXO-L, BTS disebut sebagai ARMY, Super Junior disebut sebagai ELF, penggemar Girls Generation disebut sebagai SONE, dan lain sebagainya.

### **METODOLOGI**

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Dalam bentuk desain eksperimen yaitu *Pre Eksperimen Design*, dengan menggunakan *One group Pretest-Posttest Design*. Sutja dkk, (2017:63) menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang mengukur akibat dari perlakuan tertentu yang disengaja untuk itu. Sedangkan menurut Sugiyono (2016:72), penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini dilakukan di SMA PGRI 2 Padang.

Menurut Nawawi, 1985 (Riduwan, 2012:54) populasi adalah total semua nilai, baik hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap. Selanjutnya menurut Sugiyono (2013:6) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas, karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu sampel yang digunakan dilandasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu, dengan demikian pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya (Yusuf, 2005:205).

Jadi berdasarkan hasil pertimbangan maka sampel yang dijadikan untuk penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki kontrol diri yang rendah yang penggemar k-pop kepada 3 peserta didik. Langkah-langkah dalam penelitian ini adalah 1.) *Pretest*, yang dilakukan dengan menggunakan instrumen, 2.) *Treatment* (perlakuan) diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling*. Konseling ini diberikan sebanyak 2 kali pertemuan pada masing-masing sampel. 3.) *Posttest*, membagikan angket yang sama pada saat pretest kepada 3 sampel yang peneliti berikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling*.

Analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif persentase. Selanjutnya untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori disetiap aspek digunakan yaitu, sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan tingkat kontrol diri peserta didik penggemar K-Pop sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Digunakan rumus kelas interval menurut Sturges, 1926 (Manguadmojo, 2003 : 38) , mencari interval skor sebagai berikut :

$$\text{Interval} = \frac{\text{Skor Ideal Maksimal} - \text{Skor Ideal Minimal}}{\text{Alternatif Jawaban}}$$

Mendeskripsikan data penelitian menggunakan mean hipotetik (kardo, 2013 : 59) sebagai berikut :

**Tabel 1. Kelas Interval**

Klasifikasi	Kategori
242-287	Sangat Tinggi
196-241	Tinggi
150-195	Cukup Tinggi
104-149	Rendah
58-103	Sangat Rendah

2. Untuk mendeskripsikan efektifitas konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* untuk meningkatkan kontrol diri remaja penggemar *K-pop* di lihat dengan cara peningkatan dari hasil persentase (*pretest* dan *posttest*).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasinya

N : *Number Of Case* (Jumlah Frekuensi banyaknya individu)

## TEMUAN

### Tingkat Kontrol Diri

Analisis hasil penelitian mengenai efektivitas konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* untuk meningkatkan kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* (*K-Poppers*) Studi eksperimen peserta didik di kelas IX SMA PGRI 2 Padang. Digambarkan pada bab ini sesuai dengan batasan dan rumusan masalah dalam penelitian ini. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah Gambaran kontrol diri remaja penggemar *K-pop* sebelum dilakukan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling*. Gambaran kontrol diri remaja penggemar *K-pop* setelah dilakukan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* dan keefektifan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* untuk meningkatkan kontrol diri remaja penggemar *K-pop*.

**Tabel 2. Pengkategorian Tingkat Kontrol Diri Remaja Penggemar *K-Pop* Sebelum Mendapatkan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik Modeling (*Pretest*)**

Klasifikasi	Kategori	f	%
42-75	Sangat Rendah	3	100,00
76-109	Rendah	0	0,00
110-143	Cukup Tinggi	0	0,00
144-177	Tinggi	0	0,00
178-211	Sangat Tinggi	0	0,00
		3	100,00

Berdasarkan hasil pengolahan data yang peneliti lakukan dapat diungkapkan kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* sebelum diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *modeling* berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 100%.

**Tabel 3. Pengkategorian Skor Tingkat Kontrol Diri Remaja Penggemar *K-Pop* Setelah Mendapatkan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik *Modeling* (*Posttest*)**

Klasifikasi	Kategori	f	%
242-287	Sangat Tinggi	0	0,00
196-241	Tinggi	3	100,00
150-195	Cukup Tinggi	0	0,00
104-149	Rendah	0	0,00
58-103	Sangat Rendah	0	0,00
		3	100,00

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* di SMA PGRI 2 Padang setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* yaitu berada pada kategori tinggi dengan presentase 100%. Artinya kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* sudah meningkat, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling*.

### **Gambaran Keefektifan Konseling behavioral dengan Menggunakan Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Remaja Penggemar K-Pop di SMA PGRI 2 Padang**

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan data diketahui bahwa kontrol diri remaja penggemar K-Pop sebelum diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* berada pada kategori rendah. Untuk kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* maka peneliti memberikan perlakuan/*treatment* berupa layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling*. Analisis data menunjukkan bahwa layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik modeling dapat meningkatkan kontrol diri remaja penggemar *K-Pop*.

Selanjutnya analisis hasil persentase kondisi awal sebelum diberikan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* diperoleh 3 orang peserta didik berada kategori sangat



rendah dengan persentase 100%. Kemudian setelah diberikan konseling kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* meningkat yaitu diperoleh 3 orang peserta didik pada kategori tinggi dengan persentase 100%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan mengenai efektifitas konseling behavioral dengan menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan kontrol diri remaja Penggemar *K-Pop* (*K-Popers*) di kelas XI di SMA PGRI 2 Padang. Temuan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Gambaran kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* sebelum diberikan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* di kelas XI SMA PGRI 2 Padang, berada pada kategori rendah. (2) Gambaran kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* setelah diberikan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* di kelas XI SMA PGRI 2 Padang terlihat dari hasil analisis berada pada kategori tinggi. (3) Efektifitas konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* di kelas XI SMA PGRI 2 Padang, terlihat bahwa tingkat kontrol diri peserta didik penggemar *K-Pop* sebelum diberikan perlakuan/*treatment* berada pada kategori rendah dengan frekuensi 3 orang dengan persentase 100% dan tingkat kontrol diri peserta didik penggemar *K-Pop* setelah diberikan perlakuan/*treatment* adalah pada kategori tinggi dengan frekuensi 3 orang dengan persentase 100%. Artinya, adanya peningkatan kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* di SMA PGRI 2 Padang dengan diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling* untuk meningkatkan kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* adalah efektif

## REFERENSI

- A.Muri Yusuf. (2005). *Evaluasi Pendidikan*. Padang:UNP.
- Etikasari. (2018). Kontrol Diri Remaja Penggemar K-Pop (*K-Popers*) (Studi pada Penggemar K-Pop di Yogyakarta). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 190–202.
- Golffried, M.R.,&Merbaum, M. (1973). *Behavioral Change Through Self-Control*.Oxford: APA
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131.
- Hasanah, U. (2013). Pembentukan Identitas Diri dan Gambaran Diri Pada Remaja Putri Bertato di Samarinda. *Jurnal Psikologi FISIP Universitas Mulawarman Samarinda*. 1(2), 177-186.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Izzaty, R.E., et al. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kardo, Rici. (2013). *Peningkatan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Studi Eksperimen di SMA Negeri 2 Padang)*. Thesis. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang
- Luh, N., Sintadewi, D., Suarni, N. K., & P, D. A. W. M. (2014). Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013 / 2014. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(01).
- Manguadmodjo, Soegyarto. (2004). *Statistik Lanjutan*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya
- Namora Lumongga Lubis. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana

- Rika Damayanti, T. A. D. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Modeling* untuk Mengatasi Perilaku Agresif pada Peserta Didik Kelas VIII B SMP Negeri 07 Bandar Lampung. *Bimbingan Dan Konseling*, 03(1), 97–112.
- Rosjidan.1988.Pengantar Teori-teori Konseling. Jakarta:P2LPTK
- Santrock, J.W. (2013). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Soraya, V.R. (2013). Pengaruh Budaya K-Pop terhadap Peserta Didik di Surabaya (studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Pengaruh Budaya K-Pop di Televisi terhadap Sikap Remaja di Kota Surabaya). *Skripsi*. Kesejahteraan Pendidikan dan Perumahan UPN Veteran Jawa Timur.
- Suasta, I. W., & Gunawan, I. G. D. (2021). Penerapan Metode Konseling Behavioral dalam Mengelola dan Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Pada SMKN 5 Palangka Raya , 23 LAHN Tampung Penyang Palangka Raya. 6, 111–120.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulthon. (2018). Mengatasi Kenakalan Pada Siswa melalui Pendekatan Konseling Behavioral. *Journal of Guidance and Counseling*, 2, 46–66.
- Sumarni, N. M. (2019). Penerapan Model Konseling Behavioral Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan *Self Intrapeption* Siswa. *Journal of Education Action Research*, 3(4), 433.
- Sutja, A, Dkk. (2017). *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Penerbit Wr.
- Syahputra, R., Kasih, F., & Wira Nita, R. (2022). *The Effectiveness of Behavioral Counseling Models by Using Modeling Techniques to Reducing the addiction of TikTok application (Experimental Study in 11th Grade Class of Science in MAN 1 Padang)*. *Jurnal Nasional Holistic Science*, 2(3), 154–159.
- Tartila, P.L. (2014). Fanatisme Fans K-pop dalam blog netizenbuzz. *Jurnal FISIP Universitas Airlangga*. [versi elektronik]. 1-15
- Wijayanti, A.A. (2012). *Hallyu: youngstres fanaticism of Korean pop culture (study of hallyu fans Yogyakarta City)*. *Jurnal Sosiologi Universitas Negeri Yogyakarta*. [versi elektronik].1-24
- Wulandari, N. (2018). Identifikasi Kontrol Diri dan Aserivitas Diri Anggota Geng Sekolah. (*Skripsi*). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.