

**EFEKTIVITAS *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KONTROL DIRI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM
YANG MENGALAMI *IMPLUSIVE BUYING* DI UIN SIBER SYEKH
NURJATI CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah Komunikasi Islam (FDKI)



FITRIYATUN NISSA FADILAH

NIM. 2108306144

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON
1446 H/2025 M**

ABSTRAK

Fitriyatun Nissa Fadilah, NIM 2108306144, “Efektivitas *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon”.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola perilaku, informasi, dan tindakan sesuai dengan keyakinannya. Teknik *self-management* menjadi salah satu pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan kontrol diri, terutama dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara mandiri. Hasil penerapan teknik ini menunjukkan efektivitas dalam membantu individu lebih sadar dan terarah dalam bertindak. Namun, efektivitas belum sepenuhnya optimal karena masih terdapat hambatan seperti kurangnya konsistensi penerapan, kesiapan individu yang berbeda-beda, serta pengaruh lingkungan luar yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya. Teknik ini dapat diterapkan melalui layanan konseling kelompok, yaitu proses pemberian bantuan dalam suasana kelompok kecil yang terbuka dan saling mendukung, dengan tujuan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengetahui tingkat kontrol diri pada mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Cirebon angkatan 2021 di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon; (2) merancang layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa; (3) mengetahui efektifitas teknik *self-management* dalam meningkatkan kontrol diri. Penelitian ini menggunakan quasi eksperiment dengan desain *Non-equivalent control group design*. Populasi dari mahasiswa aktif angkatan 2021 bimbingan konseling islam yang berjumlah 191 di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Sampel dipilih dari kelas dengan skor kontrol diri terendah. Penelitian ini mengacu pada Prayitno (1995) yang menyatakan bahwa jumlah ideal anggota konseling kelompok berkisar antara 6 hingga 10 orang, demi menjaga efektivitas dinamika kelompok dan keterlibatan aktif mahasiswa. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terbukti cukup efektif dalam meningkatkan kontrol diri mahasiswa bimbingan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Efektivitas terlihat pada peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengelola perilaku, mengambil keputusan, dan mengontrol pikiran secara lebih terarah. Namun, efektivitas masih belum optimal karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti keterbatasan durasi layanan, kesiapan individu yang bervariasi, serta pengaruh lingkungan di luar sesi konseling. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun intervensi memberikan dampak positif, peningkatan layanan masih diperlukan untuk mencapai hasil yang lebih maksimal.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Self-management, Kontrol Diri, Implusive Buying.*

ABSTRACT

Fitriyatun Nissa Fadilah, NIM 2108306144, “Effectiveness of Self-Management to Improve Self-Control in Islamic Guidance and Counseling Students at UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon”.

Self-control is an individual's ability to manage behavior, information, and actions according to their beliefs. Self-management techniques are one approach used to improve self-control, especially in managing thoughts, emotions, and behavior independently. The results of applying this technique show effectiveness in helping individuals be more aware and focused in acting. However, effectiveness is not yet fully optimal because there are still obstacles such as lack of consistency in application, different individual readiness, and the influence of the external environment that cannot be fully controlled. This technique can be applied through group counseling services, namely the process of providing assistance in an open and mutually supportive small group atmosphere, with the aim of encouraging behavioral changes in a more positive direction. This study aims to: (1) determine the level of self-control in students of the Cirebon Islamic Guidance and Counseling Department, class of 2021 at UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon; (2) design group counseling services with self-management techniques to improve self-control in students; (3) determine the effectiveness of self-management techniques in improving self-control. This study used a quasi-experiment with a Non-equivalent control group design. The population of active students of the 2021 Islamic counseling guidance class totaling 191 at UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. The sample was selected from the class with the lowest self-control score. This study refers to Prayitno (1995) who stated that the ideal number of group counseling members ranges from 6 to 10 people, in order to maintain the effectiveness of group dynamics and active student involvement. Group counseling services with self-management techniques have proven to be quite effective in improving the self-control of Islamic Counseling guidance students at UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Effectiveness can be seen in the increase in students' ability to manage behavior, make decisions, and control their thoughts in a more focused manner. However, effectiveness is still not optimal because it is influenced by several factors, such as limited service duration, varying individual readiness, and environmental influences outside the counseling session. These findings indicate that although the intervention has a positive impact, service improvements are still needed to achieve maximum results.

Keywords: *Group Counseling, Self-management, Self-Control, Impulsive Buying.*

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KONTROL DIRI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM
YANG MENGALAMI *IMPLUSIVE BUYING* DI UIN SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Disusun Oleh:

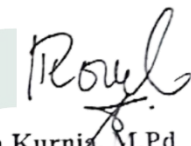
Fitriyatun Nissa Fadilah
NIM. 2108306144

Menyetujui:

Pembimbing I


Mumtaz Afridah, M.Psi
NIP.19900425 201903 2 016

Pembimbing II


Rina Kurnia, M.Pd
NIP.19900517201903 2 011

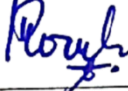
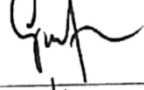
Mengetahui:
Ketua Jurusan BKI


Bambang Setiawan, M.Pd.
NIP.19890706 201801 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ EFEKTIVITAS SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM DI UIN SIBER SYEKH NURJATI CIREBON” oleh Fitriyatun Nissa Fadilah, NIM. 2108306144, telah dimunaqosyahkan pada di hadapan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan, M. Pd NIP. 19890706 201801 1 002	17 Juni 2025	
Sekretaris Jurusan Rina Kurnia, M. Pd NIP. 19900517 201903 2 011	17 Juni 2025	
Penguji I Bambang Setiawan, M. Pd NIP. 19890706 201801 1 002	17 Juni 2025	
Penguji II Herny Novianti, M. Pd NIP. 19811121 202321 2 021	17 Juni 2025	
Pembimbing I Mumtaz Afridah, M. Psi., Psikolog NIP. 19900425 201903 2 016	17 Juni 2025	
Pembimbing II Rina Kurnia, M. Pd NIP. 19900517 201903 2 011	17 Juni 2025	

Cirebon.

Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam


Dr. Nafila Farah, M. Ag
NIP. 19770622 201101 2 030

NOTA DINAS

Kepada
Yth. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam
UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon
Di Cirebon

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Fitriyatun Nissa fadilah

NIM : 2108306144

Judul : *Efektivitas Self-Management* untuk Meningkatkan Kontrol Diri
Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan ke sidang munaqosah pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cirebon Juni 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Mumtaz Afridah, M.Psi
NIP. 19900425 201903 2 016



Rina Kurnia, M.Pd
NIP.19900517201903 2 011

OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas Self-Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Mengalami Impulsive Buying di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon”** ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila dikemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

UINSSC

Cirebon, Juni 2025

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH NURJATI CIREBON



Fitriyatun Nissa Fadilah

NIM.2108306144

RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap Fitriyatun Nissa Fadilah, biasa dipanggil Nissa. Lahir di Jakarta pada tanggal 25 Oktober 2002. Peneliti adalah anak pertama dari tiga bersaudara. Peneliti merupakan anak dari ibu Tarmini dan bapak Ali Musafak. Alamat lengkap di, jln jejalenjaya, perumahan bumi sentosa asri blok A5

Riwayat Pendidikan :

1. MI AL-ISLAM Mijen Demak, Lulus Tahun 2015
2. SMP AL-ISLAM Mijen Demak, Lulus Tahun 2018
3. MA AL-ZAYTUN Indramayu, Lulus Tahun 2021
4. UIN SIBER SYEKH NURJATI Cirebon Lulus Tahun 2025

Pengalaman Organisasi :

1. Biologi Orang Muda Zaytun (BOM-Z) (2018-2021)
2. Pelatihan Kader Usaha Kesehatan Asrama Al-Zaytun (2020-2021)
3. Pelatihan Kelas Propertindo (2021)

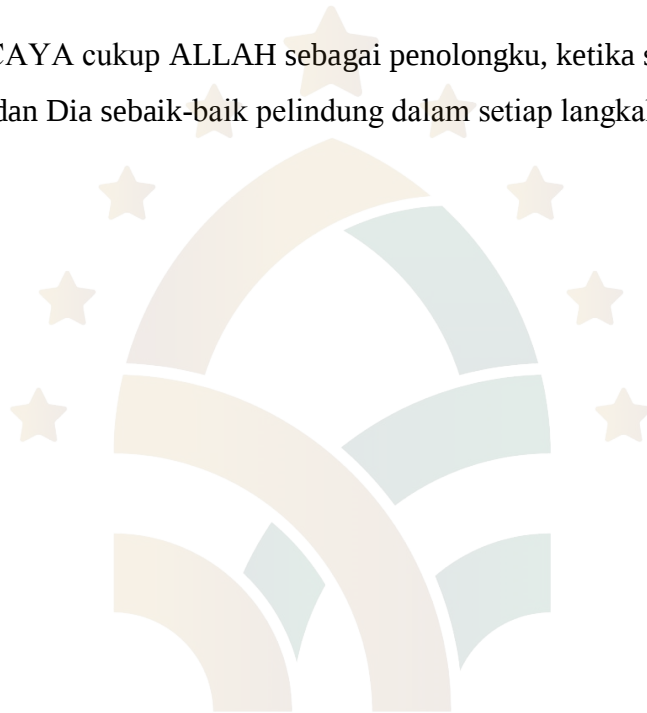
UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

MOTTO HIDUP

“ Jangan menyerah, teruslah berusaha sebaik mungkin sebab keajaiban sering datang disaat kita hampir putus asa”

“Sejuta kemustahilan cukup kita lawan dengan satu keyakinan bahwa usaha tak akan pernah mengkhianati hasil”

”Aku PERCAYA cukup ALLAH sebagai penolongku, ketika segalanya terasa mustahil dan Dia sebaik-baik pelindung dalam setiap langkah perjuangan”



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan ridho-Nya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tepat pada waktunya. Sholawat serta salam semoga selalu terimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta para keluarganya, dan para sahabatnya. Tak lupa pula bentuk rasa syukur peneliti pada-Mu Ya Rabb, karena telah menghadirkan orang-orang baik yang selalu memberikan bantuan, dorongan, motivasi, dan doa-doanya disekitar peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya yang sederhana ini peneliti persembahkan untuk:

1. Teruntuk diri saya sendiri yang telah menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini hingga akhir sesuai target waktu yang diinginkan dan dengan berbagai kesulitan yang telah dihadapi.
2. Teruntuk orang tua tercinta, penulis ucapkan banyak-banyak terimakasih kepada cinta pertama dan panutanku Bapak Ali Musafak serta pintu surgaku Ibu Tarmini. Terimakasih sudah selalu kebersamaan peneliti sampai detik ini, yang selalu mendoakan setiap waktu, mendukung dan tidak pernah mengenal lelah untuk memberikan segala hal terbaik kepada anak-anaknya. Terimakasih banyak atas segala pengorbanan dan perjuangan setiap langkah untuk terus memberikan pendidikan terbaik untuk anak-anaknya.
3. Terimakasih untuk nenek dan kakek penulis yakni Ibu Sunarti dan Bapak Karsiman yang sudah merawat dari kecil hingga remaja. Yang selalu mendoakan segala hal yang terbaik untuk penulis.
4. Untuk kedua adikku tersayang Amirudin Ramdhani dan Sarif Rizki Ramadhani. Terimakasih telah menjadikan hari-hari penulis menjadi berwarna dan semangat. Raihlah cita-cita yang selama ini diimpikan dan selalu ingat pada bapak dan ibu yang sangat berjasa.
5. Terimakasih kepada kelima kakaku Anto Suciyanto, Puji Hayono, Jaelani, Wahyudi, dan Agus Setiawan yang telah memberikan dukungan, motivasi dan semangat kepada penulis dalam setiap langkah peneliti.

6. Untuk segenap dosen pembimbing yakni Ibu Mumtaz Afridah, M.Psi dan Ibu Rina Kurnia, M.Pd terimakasih atas waktu, tenaga dan pikirannya yang sudah membimbing dan memberikan arahan dan solusinya terhadap proses penulisan skripsi ini. Tak lupa kepada Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yaitu Bapak Bambang Setiawan M.Pd dan sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yaitu Ibu Rina Kurnia, M.Pd serta kepada seluruh dosen dan staff di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
7. Sahabat seperjuangan di kampus “Group CEPMEK” Hammi Putri Lestari, Kiki Nurjanah, Tuti Nurhayati, Titi Nurhalimah, Oktaviani Eka Putri, Rindyani Ningrum, Ajeng Ayu Sugiharti, yang selalu memberikan dukungan, doa, motivasi, dan semangatnya selama proses perkuliahan hingga sampai pada titik penulisan skripsi ini. Terimakasih juga disampaikan karena telah menemani dari awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini. Semangat & selamat berjuang kembali untuk langkah selanjutnya.
8. Kepada Alya Nurkhalizah, Era Fazira, Kiki Nurjanah, serta Tuti Nurhayati Terima kasih atas kesabaran dan ketulusan kalian dalam menemani setiap proses perjuangan saya menyelesaikan skripsi ini. Kalian selalu hadir di saat saya merasa bingung dan lelah, menjawab pertanyaan saya tanpa lelah, serta memberikan semangat saat semangat saya mulai goyah. Dukungan, perhatian, dan kebersamaan kalian sangat berarti dan menjadi salah satu kekuatan besar dalam menyelesaikan karya ini. Semoga kebaikan kalian dibalas berlipat oleh Allah SWT.
9. Kepada sahabatku Dinny Siti Fauziah yang selalu memberikan dukungan, doa, motivasi, dan semangatnya selama proses perkuliahan hingga selesainya skripsi ini. Terimakasih karena telah kebersamai menuju semester akhir dan sampai pada selesainya skripsi ini. Keep fighting!.
10. Kepada kawan-kawan seperjuanganku anak-anak kontrakan “Dina Salsabila, Azeta, Wan Azizah, Fauziah dan Riski Nurfadilah Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Kehadiran kalian bukan hanya sebagai teman tinggal, tetapi juga sebagai penyemangat, pendengar setia, dan penghibur di saat-saat sulit. Kalian telah kebersamai saya dalam suka dan duka selama

proses penyusunan skripsi ini, memberikan semangat, canda tawa, serta dukungan.

11. Semua pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu, baik kepada teman-teman yang membantu menyebarkan kuesioner maupun teman-teman responden yang mengisi kuesioner penelitian ini.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puja dan puji Syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, keberkahan, keselamatan, serta melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektivitas Self-Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Mengalami Impulsive Buying di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan dengan bantuan, dukungan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Aan Jaelani, M.Ag. selaku Rektor UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Naila Farah, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
4. Ibu Mumtaz Afridah, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi I atas bimbingan, arahan, masukan, dan dukungan yang diperoleh peneliti selama proses penyelesaian skripsi.
5. Ibu Rina Kurnia, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Skripsi II atas bimbingan, arahan, masukan, dan dukungan yang diperoleh peneliti selama proses penyelesaian skripsi.
6. Bapak Dr. Ade Hidayat, S.Fil, M.Pd dan Bapak Bambang Setiawan, M.Pd selaku professional judgment kuesioner dan RPL.

7. Para ibu dan bapak dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu, arahan, serta bantuan kepada peneliti semasa perkuliahan sampai penulisan skripsi
8. Semua pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu, baik kepada teman-teman yang membantu menyebarkan kuesioner maupun teman-teman responden yang mengisi kuesioner penelitian ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. peneliti menerima saran dan kritis yang konstruktif guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga amal baik Bapak/Ibu yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Aamiin.



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS	v
OTENTISITAS SKRIPSI.....	vi
MOTTO HIDUP	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GRAFIK.....	xviii
DAFTAR BAGAN	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat / Kegunaan Penelitian.....	9
G. Sistematika Penelitian.....	10
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Konsep Kontrol Diri.....	12
1. Pengertian Kontrol Diri.....	12
2. Aspek-aspek Kontrol Diri.....	13
2. Jenis-jenis Kontrol diri	15
3. Faktor-faktor Kontrol diri.....	15

B. Konseling Kelompok	16
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	16
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	17
3. Fungsi Konseling Kelompok.....	18
4. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	18
5. Tahapan dalam Konseling Kelompok	19
C. Konsep Self-Management.....	20
1. Pengertian Self-Management	20
2. Tahapan Self-Management.....	22
3. Faktor Self-Management	23
D. Konsep Implusive Buying	24
1. Pengertian Implusive Buying	24
2. Tipe-tipe Implusive Buying	26
3. Aspek-aspek implusive buying	26
4. Faktor-faktor Implusive Buying	28
E. Efektivitas <i>Self-Management</i> dalam meningkatkan kontrol diri mahasiswa yang mengalami <i>implusive buying</i>	29
F. Penelitian Terdahulu.....	31
G. Kerangka Berpikir	36
H. Hipotesis Statistik.....	38
BAB III	39
METODE PENELITIAN	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	39
C. Penentuan Populasi dan Sample	40
D. Variabel Penelitian.....	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
1. Kuesioner	48
2. Observasi.....	49
3. Wawancara	49
4. Dokumentasi	50
F. Instrument Penelitian	50
1. Uji Validitas.....	53

2. Uji Reabilitas	56
G. Teknik Analisis Data	58
1. Analisis Deskriptif	58
2. Uji Normalitas Data	59
3. Uji Homogenitas	59
4. Uji Independent Sample T-test	60
5. Uji N-Gain	61
H. Kategorisasi Data	63
BAB IV	69
HASIL DAN PEMBAHASAN	69
A. Hasil Penelitian.....	69
1. Gambaran Umum Kontrol Diri Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021 di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	69
2. Rancangan Program Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021 di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.....	79
3. Uji Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.....	88
B. Pembahasan.....	96
1. Gambaran Perilaku Kontrol Diri Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	96
2. Gambaran Pelaksanaan Teknik Self-Management pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.....	100
3. Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	102
C. Keterbatasan Penelitian.....	105
BAB V	106
KESIMPULAN DAN SARAN	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA.....	109
LAMPIRAN	114

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu Pertama	32
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu Kedua	33
Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu Ketiga	34
Tabel 2.4 Penelitian Terdahulu Keempat	35
Tabel 2.5 Penelitian Terdahulu Kelima	36
Tabel 3.1 Pola Nonequivalent Control Group Design.....	40
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Penelitian	41
Tabel 3.3 Sampel Penelitian	43
Tabel 3.4 Skala Kontrol Diri	51
Tabel 3.5 Skala Kontrol Diri Valid	52
Tabel 3.6 Skala Likers	53
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Angket Kontrol Diri.....	54
Tabel 3.8 Kriteria Reabilitas.....	57
Tabel 3.9 Hasil Uji Reabilitas.....	57
Tabel 3.10 Hasil Uji Reabilitas Skala Kontrol Diri	58
Tabel 3.11 Kriteria Gain Ternormalisasi	62
Tabel 3.12 Kriteria Penentu Tingkat Keefektifan	62
Tabel 3.13 Pedoman Kategori Kontrol Diri.....	63
Tabel 4.1 Deskripsi Data Diri Mahasiswa Statistics	69
Tabel 4.2 Kategorisasi Kontrol Diri	70
Tabel 4.3 Hasil Pre-Test Kontrol Diri.....	70
Tabel 4.4 Tingkat Kontrol Diri Mahasiswa.....	72
Tabel 4.5 Deskripsi Data Pre-Test Kontrol Diri Mahasiswa	75
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Per-Aspek.....	75
Tabel 4.7 Perbandingan Data Pre-Test Kelompok Kontrol dengan Kelompok Eksperiment	87
Tabel 4.8 Perbandingan Data Post-Test Kelompok Kontrol dengan Kelompok Eksperiment	88
Tabel 4.9 Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test Kontrol Diri Mahasiswa...89	89
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	91
Tabel 4.11 Uji Homogenitas Post-Test	92
Tabel 4.12 Uji Independent Sample T-Test	93
Tabel 4.13 Uji N-Gain	94

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil Pre-Test Kontrol Diri Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	71
Grafik 4.2 Tingkat Kontrol Diri Mahasiswa Perkelas	73
Grafik 4.3 Tingkatan Kontrol Diri Per-Aspek.....	76
Grafik 4.4 Perbandingan Post-Test Kelompok Kontrol dengan Kelompok Eksperiment	88
Grafik 4.5 Hasil Pre-Test dan Post-Test Kontrol Diri Mahasiswa.....	90



DAFTAR BAGAN

Bagan2.1 Kerangka Berpikir	37
----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kisi-Kisi Sebelum Uji Coba	110
Lampiran 2 : Judgment Angket Kuesioner.....	127
Lampiran 3 : Hasil PRE-TEST.....	129
Lampiran 4 : PRE-TEST KELOMPOK EKSPERIMENT	133
Lampiran 5 : PRE-TEST KELOMPOK KONTROL.....	134
Lampiran 6 : POST-TEST KELOMPOK EKSPERIMENT.....	135
Lampiran 7 : POST TEST KELOMPOK KONTROL.....	136
Lampiran 8 : Judgment RPL	137
Lampiran 9 : RANCANGAN PROGRAM	139



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON