

Meningkatkan Kemampuan *Self Control* Melalui Bimbingan Klasikal dengan Teknik Problem Based Learning pada Siswa Kelas X-1 SMA N 11 Semarang

Suhartikah^{1,*}, Siti Fitriana², Ardian Wahyu Nirmala³

¹Bimbingan dan Konseling, Program Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50232

²Bimbingan dan Konseling, Program Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50232

³SMA N 11 Semarang, Semarang, 50248

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi dimana individu sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. bimbingan dan arahan pada masa ini sangat diperlukan untuk bisa memberikan wawasan dan pemahaman tentang dirinya dan lingkungan serta pengalaman dalam menentukan arah kehidupan untuk mencapai tahap yang optimal sesuai dengan fase perkembangannya. tugas perkembangan pada masa remaja yaitu memperkuat *self-control* (kemampuan dalam mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.) *self control* itu sendiri merupakan kemampuan untuk Menyusun, membimbing, mnegatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan remaja dalam kehidupan atau lingkungan sekitarnya. dengan kenyataan dilapangan berdasarkan hasil analisis assessment yang telah dilakukan di SMA N 11 Semarang berkaitan dengan *self control* peserta didik masih rendah. Hal ini dapat dilihat dengan masih banyaknya siswa yang memilih item, masih sering menunda tugas sebanyak 68%, sering malas dan mengantuk ketika belajar, 67%, belum mampu untuk memahami dan mengenal diri sendiri 65%. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindak kelas (PTK), dilaksanakan di SMA N 11 Smearang, dengan metode pengumpulan data menggunakan skala psikologis, dan teknik analisis menggunakan uji paired sampel T test. Hasilnya menyatakan bahwa taraf signifikansinya yaitu 0.003 dan 0.004 kurang dari 0,05 dengan ini maka dapat disimpulkan adanya pengaruh layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan keterampilan *self control* peserta didik kelas X-1 di SMA N 11 Semarang

Kata kunci: Bimbingan Klasikal, Problem Based Learning, Self Control

ABSTRACT

Adolescence is a transition period where individuals are experiencing a transition from childhood to adulthood. guidance and direction during this period is very necessary to be able to provide insight and understanding about oneself and the environment as well as experience in determining the direction of life to reach the optimal stage according to the phase of development. The developmental task during adolescence is to strengthen self-control (the ability to control oneself) based on a scale of values, principles or philosophy of life.) self-control itself is the ability to organize, guide, regulate and direct forms of behavior that can lead to a positive direction and is one of the potentials that teenagers can develop in life or the surrounding environment. with the reality in the field based on the results of the assessment analysis that has been carried out at SMA N 11 Semarang regarding student self-control which is still low. This can be seen by the large number of students who choose items, 68% still often postpone assignments, are often lazy and sleepy when studying, 67%, 65% are unable to understand and know themselves. This research uses the classroom action research (PTK) method, carried out at SMA N 11 Smearang, with data collection methods using a psychological scale, and analysis techniques using the paired sample T test. The results state that the significance levels, namely 0.003 and 0.004, are less than 0.05. This means that it can be concluded that there is an influence of classical guidance services to improve the self-control skills of class X-1 students at SMA N 11 Semarang.

Keywords: classical guidance, Problem Based Learning, Self Control

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dimana individu sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini juga seorang individu sedang berada dalam fase berkembang dimana berkembangnya arah kematangan atau kemandirian. Masa remaja dikenal juga sebagai masa dimana individu sedang mencari jati dirinya atau mencari identitas diri. Pada masa ini individu akan memiliki rasa ingin tahu terhadap semua hal. Maka bimbingan dan arahan pada masa ini sangat diperlukan untuk bisa memberikan wawasan dan pemahaman tentang dirinya dan lingkungan serta pengalaman dalam menentukan arah kehidupan untuk mencapai tahap yang optimal sesuai dengan fase perkembangannya.

Menurut Santrock, Hurlock (dalam Marsela dan Supriatna, 2019) bahwa Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan emosional dan pada setiap periode perubahan mempunyai masalahnya sendiri tidak selalu berbanding lurus tanpa adanya permasalahan. Permasalahan yang timbul akibat dari rendahnya kontrol diri. Manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar beradaptasi dengan baik. Pada masa remaja ini seringkali menimbulkan konflik seperti menyebabkan perilaku yang aneh, canggung dan jika tidak terkontrol akan menyebabkan kenakalan remaja.

Menurut Kay (dalam Yusuf dan Nurihsan, 2006) menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan pada masa remaja yaitu memperkuat *self-control* (kemampuan dalam mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat. menurut Suri dkk (2022) self control itu sendiri merupakan kemampuan untuk Menyusun, membimbing, mnegatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah positif serta merupakan

salah satu potensi yang dapat dikembangkan remaja dalam kehidupan atau lingkungan sekitarnya. Self control yang tinggi akan memberikan dampak positif pada remaja sedang self control yang rendah akan memberikan dampak negative pada remaja. Beberapa alasan pentingnya self control harus dimiliki oleh remaja (Calhoun dan Acocella (dalam Suri dkk, 2022)), pertama remaja harus mengontrol perilaku agar tidak melakukan pelanggaran dan diterima oleh norma dimasyarakat. Kedua, remaja harus mampu menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Sehingga dalam memenuhi tujuan tersebut dibutuhkan self control yang baik agar remaja tidak melakukan kenakalan remaja. Selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Pradina (2017), yang menyatakan self control merupakan potensi yang dapat dikembangkan, selain itu self control dapat digunakan sebagai intervensi yang bersifat preventing bagi remaja.

Berbanding terbalik dengan kenyataan dilapangan berdasarkan hasil analisis assesment yang telah dilakukan di SMA N 11 Semarang berkaitan dengan self control peserta didik masih rendah. Hal ini dapat dilihat dengan masih banyaknya siswa yang memilih item, masih sering menunda tugas sebanyak 68%, sering malas dan mengantuk ketika belajar, 67%, belum mampu untuk memahami dan mengenal diri sendiri 65%. Selain itu beberapa permasalahan yang muncul pada peserta didik seperti lebih tertarik bermain HP daripada belajar, belajar hanya ketika ada ulangan dan sulit mengendalikan perilaku seperti rame dan mengganggu temannya ketika belajar dikelas.

Jika permasalahan ini terus terjadi maka peserta didik akan mendapatkan dampak negative dan sangat merugikan dirinya sendiri. Dalam kaitan ini bimbingan dan konseling akan membantu peserta didik untuk bisa meningkatkan self controlnya. Layanan bimbingan dan konseling yang peneliti pilih dalam peningkatan self control peserta didik adalah menggunakan layanan bimbingan klasikal. Layanan bimbingan klasikal adalah salah satu layanan dalam bidang bimbingan dan konseling yang bersifat

preventif dan dapat mengembangkan aspek pribadi, sosial belajar dan karir dengan setting kelas besar. Jadi peneliti memilih layanan ini atas pertimbangan keefisienan waktu dalam memberikan layanan, karena dengan satu kali layanan banyak peserta didik yang akan mendapatkan materi sehingga diharapkan self control peserta didik menjadi meningkat.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindak kelas (PTK). Arikunto (2010) mengemukakan model yang didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan Langkah, yaitu: perencanaan atau planning, tindakan atau acting, pengamatan atau observing, dan refleksi atau reflecting.

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilaksanakan pada bulan September 2023 bertempat di SMA N 11 Semarang dengan subjek penelitian yaitu 35 peserta didik kelas x-1.

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala psikologis. Sedangkan teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji Paired Sample T test. Uji Paired Sampel T test adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Sampel berpasangan berasal dari subjek yang sama, setiap variabel diambil saat situasi dan keadaan yang berbeda. Paired sample t-test data pre test dan post test

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan pelayanan siklus I peneliti menentukan kompetensi layanan, yaitu: Self Control dalam aspek Kontrol perilaku dan control keputusan, membuat rencana pelaksanaan layanan dengan menyusun metode dan media yang akan digunakan

2. Tindakan

Peneliti melaksanakan layanan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Sebagai pemantik materi pemateri menampilkan video yang berkaitan dengan topik yang akan disampaikan
 - b. Peneliti memberikan LKPD kepada peserta didik untuk bahan diskusi
 - c. Masing-masing kelompok akan mempresentasikan hasil diskusi
 - d. Menampilkan PPT sebagai penguat materi setelah dilakukannya presentasi dan diskusi
3. Observasi
Guna memperoleh gambaran dan keberhasilan tahapan terhadap implementasi maka dilakukan observasi terhadap proses layanan berupa kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh observer teman sejawat.
4. Refleksi
Dengan hasil observasi pada tahap tindakan, maka hasilnya dapat dianalisa bahwa siklus berikutnya perlu dilaksanakan beberapa perbaikan. Adapun temuan hasil refleksi siklus I yaitu:
- a. Keaktifan peserta didik dalam mengikuti layanan masih perlu ditingkatkan .
 - b. berdasarkan hasil analisis skala psikologis rata-rata hasil akhir mengalami kenaikan mengalami kenaikan dari pre test yaitu dari yang awalnya 67 setelah diberikan perlakuan pada siklus I menjadi 72,62

Siklus II

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan pelayanan siklus II, peneliti menentukan kompetensi layanan, yaitu: self control aspek pengendalian emosi; membuat rencana layanan dengan menyiapkan media dan metode yang akan digunakan ketika layanan diberikan.

2. Tindakan

Pada siklus II ini tahap Tindakan tidak berbeda jauh dengan Siklus I. tahap-tahap inti layanan sama dan dengan

media yang sama. Peneliti tetap memfokuskan media yang digunakan dengan memanfaatkan audio visual.

3. Observasi
Guna memperoleh gambaran dan keberhasilan tahapan terhadap implementasi maka dilakukan observasi terhadap proses layanan berupa kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti maupun rekan sejawat selama proses tindakan.
4. Refleksi
Dengan hasil observasi maka hasilnya dapat dianalisa bahwa siklus II terdapat beberapa temuan. Adapun temuan pada siklus II yaitu:
 - a. Keaktifan peserta didik dalam mengikuti layanan masih sudah

baik, ditandai dengan mampu berdiskusi kelompok dan bisa memperhatikan ketika ada kelompok yang presentasi

- b. Mean dari post test I mengalami kenaikan setelah diberikannya perlakuan pada siklus II yaitu dari 72,62 menjadi 80,34

Berdasarkan hasil uji paired sampel T test nilai signifikansi (2-tailed) mendapatkan hasil 0.004 (Post test 1) dan 0.003 (Post test 2), maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Hal ini dikarenakan taraf signifikansi kurang dari 0,05.

Tabel 1. Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	67.0571	35	9.11025	1.53991
	POST TEST 1	72.6286	35	7.51503	1.27027
Pair 2	POST TEST 1	72.6286	35	7.51503	1.27027
	POST TEST 2	80.3429	35	8.76471	1.48151

Tabel 2. Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST -	-	10.76565	1.81973	-9.26956	-	-3.062	34	.004
	POST TEST 1	5.57143				1.87330			
Pair 2	POST TEST 1 -	-	14.17656	2.39628	-12.58410	-	-3.219	34	.003
	POST TEST 2	7.71429				2.84447			

4. KESIMPULAN

Layanan bimbingan klasikal dengan teknik problem based learning dengan media audio visual dapat meningkatkan self control peserta didik di SMA N 11 Semarang kelas X-1. kemampuan kontrol diri peserta didik mengalami kenaikan hal ini dapat dilihat dari hasil teknik analisis data dengan menggunakan uji paired sampel T test, yang terdapat adanya kenaikan mean setelah diberikan perlakuan dengan rincian pres test (67), post test I (72,26) dan post test II (80,34)

DAFTAR PUSTAKA

- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). Landasan bimbingan dan konseling.
- Suri, S. I. (2022). Hubungan Self Control Dengan Kenakalan Remaja Di Smk Pembina Bangsa Kota Bukittinggi. *'AFIYAH*, 9(1).
- Pradina, T., Zakari, S., & Imorou, I. T. (2017). Hubungan antara pengendalian diri (self control) dengan kematangan emosi siswa kelas XI di SMK Pelayaran Hangtuah Kediri Tahun ajaran 2016/2017. *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 12(01.01), 0029
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173.