



## PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN PEMAHAMAN SELF-CONTROL SISWA

Selvya Yuliandita<sup>✉</sup>, Sugiyo

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Desember 2015  
Disetujui Januari 2016  
Dipublikasikan Maret 2016

*Keywords:*  
self-control; group guidance

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena yang terjadi pada siswa kelas IX SMP N 1 Wanasari Brebes yang memunculkan gejala perilaku negative yang rendah terkait dengan pemahaman self-control. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman self-control siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu. Penelitian ini dilaksanakan dengan delapan kali pemberian perlakuan pada siswa kelas IXA SMP N 1 Wanasari Brebes, dengan subjek penelitian 10 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala self-control. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase dan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan perilaku belajar efektif siswa masuk kategori sedang (55%). Setelah diberikan perlakuan melalui bimbingan kelompok terjadi peningkatan pemahaman self-control siswa pada kategori tinggi (81%). Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman self-control siswa.

### Abstract

*This study was conducted based on the phenomenon that occurs in class IX students of SMP N 1 Wanasari Brebes which led to a low negative behavioral symptoms associated with the understanding of self-control. The purpose of this study was to determine the effect of group guidance services to increase students' understanding of self-control. This type of research is experimental research. Experimental research is research used to search for a specific treatment effect. This study was conducted with eight times the provision of treatment on IXA grade students of SMP N 1 Wanasari Brebes, with research subjects 10 students. Data collection method used is the scale of self-control. Data were analyzed using descriptive analysis of the percentage and the Wilcoxon test. The results showed an effective learning behaviors of students categorized as moderate (55%). After being given a treatment through group guidance increased understanding of self-control students in the high category (81%). It shows that the effect of group guidance services to increase students' understanding of self-control.*

© 2016 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6374

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Gedung A2, Kampus Sekaran Gunungpati, Semarang 50229  
E-mail: selvya\_dita@students.unnes.ac.id

## PENDAHULUAN

*Self-control* menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki. *Self-control* (pengendalian diri) merupakan suatu kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma social (Berk, dalam Gunarsa, 2009). *Self-control* juga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak (Ghufron, 2011). Di sisi lain, Fundukian (2008) mendefinisikan strategi *self-control* adalah dengan menggunakan kemampuan kognitif dan *behavioral* (perilaku) untuk memelihara motivasi diri dan memperoleh tujuan pribadi.

Kemampuan *Self-control* sangat erat kaitannya dengan kondisi kognitif individu, boleh jadi dikatakan bahwa semakin baik kondisi kognitif individu maka semakin baik pula kemampuan *self-control*nya. Menurut Piaget (dalam Santrock, 2003) Remaja pada umur sekitar 11 sampai 15 tahun mengalami tahap pemikiran operasional formal, dimana remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikir tetapi mereka mampu membayangkan situasi rekaan, kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis atau proporsi abstrak, dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis. Dengan pemikiran operasional formal ini, remaja sudah bisa membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi apabila ia melakukan suatu tindakan, dengan demikian seharusnya remaja sudah bisa melakukan pengendalian terhadap dirinya dan mempunyai pemahaman *self-control* yang baik.

Fenomena yang terjadi di SMP N 1 Wanasari Brebes berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap guru BK, diketahui bahwa siswa kelas IX SMP N 1 Wanasari kurang memiliki pemahaman *Self-control*. Kurangnya pemahaman *Self-control* tersebut dibuktikan dengan adanya gejala perilaku negatif yang dialami siswa, antara lain yaitu dalam hal *behavior control*, perilaku negatif yang ditunjukkan siswa yaitu kurangnya sikap sopan santun kepada guru, sikap dalam bergaul dengan teman-temannya yang salah atau kurang memiliki etika seperti penggunaan kata-kata kotor dan kasar, tidak menghargai teman dan personil sekolah lainnya seperti guru, kepala sekolah, penjaga kantin dan penjaga se-

kolah serta kurangnya kemampuan siswa dalam mengelola emosinya.

Dalam hal *cognitive control*, perilaku negatif yang ditunjukkan siswa yaitu kurang dapat memahami keadaan orang lain, kurangnya pemikiran yang matang sebelum melakukan suatu tindakan, mereka selalu bersikap tergesa-gesa dalam melakukan kegiatan, dan tidak dapat bersikap sabar. Dalam hal *decision control*, perilaku negatif yang ditunjukkan siswa antara lain yaitu seringkali tidak dapat mengikuti keinginan sendiri atau perilakunya sangat terpengaruh oleh keadaan lingkungan sekitarnya, tidak bisa menolak semua ajakan teman baik itu positif atau negatif untuknya, rata-rata siswa belum memiliki pandangan tentang masa depannya kelak atau belum memiliki cita-cita. Pendapat tersebut diperkuat dengan adanya hasil pengambilan data awal oleh peneliti dengan menggunakan angket diperoleh data bahwa sebanyak 59% siswa kelas IX memiliki pemahaman *self-control* yang rendah dengan rata-rata memiliki tingkat pemahaman *self-control* sebanyak 49%.

Salah satu layanan yang dapat digunakan dalam meningkatkan pemahaman *self-control* yaitu dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Romlah (2006) bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Gazda (dalam Prayitno dan Amti, 2004) juga mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan pemberian informasi pada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Keunggulan yang diberikan oleh layanan kelompok bukan hanya menyangkut aspek efisiensi. Dinamika perubahan yang terjadi ketika layanan itu berlangsung juga amat menarik perhatian. Dalam layanan kelompok, interaksi antar individu anggota kelompok merupakan suatu yang khas, yang tidak mungkin terjadi pada layanan perorangan. Dengan interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama layanan tersebut ber-

langsung, diharapkan tujuan-tujuan layanan dapat tercapai secara lebih mantap (Prayitno, 2004).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa. Selain itu dalam penelitian ini juga peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat pemahaman *self-control* siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok, setelah diberikan bimbingan kelompok, serta mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian eksperimen, dengan desain penelitian *pre-experimental design*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *one group pretest-posttest design*, karena dalam penelitian ini pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum eksperimen (disebut *pre-test*), dan sesudah eksperimen (disebut *post-test*).

Proses perlakuan dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan. Sampel yang digunakan sebanyak 10 siswa dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Enam siswa memiliki pemahaman *self-control* rendah, dua siswa memiliki pemahaman *self-control* yang sedang, satu siswa memiliki pemahaman *self-control* tinggi, dan satu siswa memiliki pemahaman *self-control* yang sangat tinggi. Alat pengumpul data yang digunakan yaitu skala *Self-control*. Validitas alat

pengumpul data dengan validitas konstruk dengan menggunakan rumus *product moment* dan reliabilitas dengan rumus *alpha*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase dan uji *wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan *pre-test* diperoleh hasil rata-rata pemahaman *self-control* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok memperoleh presentase 55% dan masuk dalam kategori sedang. Berdasarkan perhitungan hasil *post-test* diperoleh hasil rata-rata tingkat pemahaman *self-control* siswa sebanyak 81% atau masuk kategori tinggi dengan kata lain terjadi peningkatan presentase antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok pada indikator *self-control* siswa. Adapun tabel perbandingan untuk masing-masing indikator tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Pada penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah “layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa kelas IX SMP N 1 Wanasari Brebes”. Untuk mengetahui ada atau perbedaan peningkatan pemahaman *self-control* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok digunakan rumus uji beda *wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji beda diperoleh perhitungan dengan  $n=10$  taraf signifikansi 5%  $Z_{hitung} = 55$ , dan  $Z_{tabel} = 8$ . Oleh karena itu dapat dikatakan  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$

**Tabel 1.** Peningkatan Pemahaman Self-control Siswa sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan kelompok pada masing-masing indikator

Indikator	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Peningkatan
	%	Kategori	%	Kategori	
Cognitive Control	56	Sedang	82	Tinggi	26%
Decision Control	59	Sedang	83	Tinggi	24%
Behavior Control	50	Rendah	78	Tinggi	28%
Rata-rata	55	Sedang	81	Tinggi	26%

**Tabel 2.** Hasil Analisis Uji Beda Wilcoxon

Pemahaman <i>Self-control</i>	N	Z Hitung	Z Tabel	Klasifikasi Taraf Signifikansi 5%
<i>Pre test – Post test</i>	10	55	8	Signifikan

(55>8) atau  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Berdasarkan hasil uji beda pada tabel 2, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pemahaman *self-control* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan diterima. Mengacu pada data tabel 2 di atas dapat dikatakan pula bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa.

Mengacu pada tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman *self-control* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Selain itu juga bertujuan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap pemahaman *self-control* siswa.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman *self-control* siswa kelas IX SMP N 1 Wanasari Brebes antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Gambaran peningkatan pemahaman *self-control* sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) diketahui bahwa rata-rata pemahaman *self-control* siswa sebanyak 55% atau masuk kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman *self-control* yang meliputi: *cognitive control*, *decision control*, dan *behavior control* siswa masih termasuk dalam kategori sedang dan diperlukan upaya untuk meningkatkannya. Salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman *self-control* adalah melalui layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang memiliki tujuan agar anggota kelompok memperoleh informasi. Lebih jauh informasi itu akan dipergunakan untuk menyusun rencana dan membuat keputusan, atau keperluan yang relevan dengan informasi yang diberikan. Sebagai upaya peningkatan pemahaman *self-control* siswa peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok, dimana siswa akan mampu menyusun rencana dan mampu membuat keputusan yang relevan dengan informasi yang diberikan, dalam hal ini terkait pemahaman *self-control*.

Pemberian layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman *self-control*. peningkatan tersebut didasarkan atas hasil perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebanyak delapan kali pertemuan dengan materi yang berbeda-beda. Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat peningkatan pemahaman *self-control* setelah diberikan perlakuan melalui layanan bimbingan kelompok. Presentase peningkatan tertinggi adalah pada indikator *decision control* yaitu 83% atau masuk kategori tinggi. Sedangkan presentase te-

rendah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada indikator *behavior control* dengan presentase 78% atau masuk kategori tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa pemahaman *self-control* dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok, dengan demikian layanan bimbingan kelompok terbukti berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa kelas IX SMP N 1 Wanasari Brebes. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil analisis data uji *wilcoxon* diperoleh  $Z_{hitung} = 55$ , dan  $Z_{tabel} = 8$  Sehingga  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  atau memiliki arti  $H_o$  penelitian ditolak dan  $H_a$  penelitian di terima, artinya terjadi perbedaan yang signifikan pada pemahaman *self-control* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Dengan kata lain, layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa kelas IX SMP N 1 Wanasari Brebes.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan utama bahwa tingkat pemahaman *self-control* yang dimiliki oleh subjek penelitian sebelum diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok termasuk dalam kriteria sedang dengan persentase 55%. Beberapa subjek penelitian menunjukkan perilaku yang sulit untuk diajak bekerjasama, susah untuk bersikap sopan pada orang lain bahkan dengan guru di sekolah tersebut, dan kurang bisa mengelola emosinya.

Tingkat pemahaman *self-control* yang dimiliki oleh siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok (*treatment*) sebanyak delapan kali menunjukkan adanya perubahan. Tingkat pemahaman *self-control* yang dimiliki oleh subjek penelitian sebelum diberikan treatment termasuk dalam kriteria sedang dengan persentase 55%, setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok sebanyak delapan kali mengalami perubahan menjadi 81% atau dalam kriteria tinggi.

Terjadi perubahan tingkat pemahaman *self-control* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan persentase sebelum dan setelah subjek penelitian diberikan layanan bimbingan kelompok, yaitu dari 55% menjadi 81%. Perhitungan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa hasil perhitungan jumlah jenjang sebesar  $54 > t_{tabel} = 8$ , sehingga dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak, Ibu dan Kakak tercinta, Rektor Universitas Negeri Semarang sebagai pelindung, dosen pembimbing skripsi, tim dosen penguji, dan pembuat kebijakan berkaitan dengan implementasi publikasi ilmiah di lingkungan Universitas, kepada Tim Pengembang Jurnal Jurusan Bimbingan dan Konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fundukian, L.J and Jeffrey W. 2008. *Self-control Strategies Vol 2*. The Gale Encyclopedia of Mental Health. Detroit : Gale, Cengage Learning.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risna wita S. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Arr-Ruzz Media.
- Gunarsa, Singgih D. 2009. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Prayitno.2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan praktik*. Malang :Universitas Negeri Malang.
- Santrock, Jhon W. 2003. *Adolesence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta : Erlangga.