

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT TERHADAP KONTROL DIRI SISWA DALAM
PENGUNAAN *HANDPHONE* KELAS XI SMA MARDISISWA**

Sys Maf'qhul Umi¹, Siti Fitriana², Suhendri³

Universitas PGRI Semarang Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang

E-mail: umisys48@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian dilatar belakangi oleh siswa yang ketergantungan dengan *handphone*. *Handphone* sebagai media untuk menukar jawaban dan mencari jawaban melalui internet pada saat ujian berlangsung.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian adalah apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan *handphone* siswa kelas XI SMA Mardisiswa?.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk *True Eksperimental Design* dengan desain *Pre-test Post-test Control Group Design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Mardisiswa. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis presentase dengan *Uji t (t-test)*.

Hasil analisis skala kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji-*t* hasil *post-test* menunjukkan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 70,2 dan kelompok kontrol 49. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 21,2. Pada penghitungan uji-*t* diperoleh hasil $t_{hitung} (7,46) > t_{tabel} (2,048)$, maka hipotesis kerja (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* kelas XI SMA Mardisiswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu: hendaknya guru pembimbing memberikan layanan yang berkelanjutan terhadap kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone*.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik *Self Management*, Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan *Handphone*

A. PENDAHULUAN

Zaman era globalisasi telah banyak sekali teknologi atau alat-alat canggih salah satunya seperti *handphone*. Hampir setiap orang memiliki *handphone* sebagai alat komunikasi. Teknologi komunikasi ini membawa berbagai keuntungan

tersendiri bagi penggunanya. Dilihat dalam segi pendidikan remaja menggunakan teknologi untuk mengetahui perkembangan ilmu pengetahuan dengan media *handphone* melalui *browsing internet*. Pencarian tersebut dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja tanpa membuang

waktu yang lama. Sehingga siswa tidak kesulitan dalam mencari informasi yang berkaitan dengan materi sekolah. Cara yang cukup mudah tersebut menjadikan siswa menyepelkan pelajaran serta membuat siswa menjadi ketergantungan terhadap *handphone*. Keberadaan *handphone* yang begitu memiliki posisi tersendiri dalam keseharian kita secara tidak langsung memang akan memberikan dampak positif dan negatif terhadap penggunaannya. Untuk dampak positifnya akan menunjang keberhasilan kegiatan kita setiap harinya. Sedangkan menurut Fadhilah (2008: 46) dampak negatif dari penggunaan *handphone* yaitu remaja dengan mudah mendapat kiriman/download situs-situs porno dari internet melalui *handphone*. Remaja yang terlalu hobi dengan game yang ada dalam fasilitas *handphone* cenderung tidak peduli dengan situasi dan kondisi yang sering berakibat berkurangnya waktu mereka untuk belajar, sehingga menurunkan prestasi belajarnya.

B. LANDASAN TEORI

Kontrol diri menurut Messina dan Messina (dalam Singgih, 2004: 251) adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal pengrusakan diri (*self-destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas pengaruh dari pribadi, keberhasilan menangkal pengrusakan diri (*self-destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas pengaruh dari orang lain, kemampuan untuk memisahkan

perasaan dan pikiran rasional serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi. Kontrol diri disini sangat erat kaitannya dengan adanya pengendalian individu dalam melakukan berbagai hal yang diinginkan. Individu akan merasa lebih baik Kontrol diri disini sangat erat kaitannya dengan adanya pengendalian individu dalam melakukan berbagai hal yang diinginkan. Individu akan merasa lebih baik apabila setiap langkah yang akan dilakukan dapat diimbangi dengan kontrol diri positif sehingga hasil yang dicapai dapat optimal.

Menurut Aini (2011: 67) siswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan menggunakan waktu dan mengarah pada perilaku yang lebih utama yaitu belajar. Sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri rendah yaitu siswa tersebut tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya seperti secara diam-diam siswa mengoperasikan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung yang digunakan untuk bermain game online serta membuka media sosial seperti BBM, instagram, path, twitter, facebook. Berdasarkan indikator yang berpengaruh dalam kecanduan penggunaan *handphone* sebagai berikut: terus-menerus melihat *handphone* tanpa alasan, merasa tidak nyaman saat berpikir tidak membawa *handphone*, menghindari interaksi sosial demi menghabiskan waktu dengan *handphone*, lebih suka berinteraksi menggunakan *handphone* dibandingkan berkomunikasi secara langsung, merasa sulit dan keberatan meninggalkan *handphone* dalam genggamannya Haryanto (2015: 6). Agar tidak kecanduan dalam penggunaan

handphone harus bisa membatasinya menurut Setiawan (2008: 4) dengan cara mengurangi pemakaian dalam handphone, menggunakan handphone secara bijaksana dalam arti boleh bermain handphone akan tetapi dalam batas wajar, serta tetapkan maksimal batasan waktu untuk bermain handphone.

Beberapa alternatif pelaksanaan layanan yang dapat digunakan dalam instansi sekolah untuk mengatasi rendahnya kontrol diri siswa dalam penggunaan handphone diantaranya melalui layanan bimbingan kelompok. Menurut Tohirin (2015: 164) layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi. Fungsi layanan bimbingan kelompok ditunjukkan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dengan mengembangkan potensi siswa serta bertujuan membantu siswa agar mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran kepada orang banyak serta mampu mengendalikan diri (Romlah, 2001: 3). Sesuai fungsi dan tujuan dari layanan bimbingan kelompok tersebut peneliti akan menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan handphone. Penanganan permasalahan kontrol diri siswa dalam penggunaan handphone dapat ditangani melalui bimbingan kelompok dengan teknik self management. Menurut Komalasari (2014: 180) teknik self management (pengelolaan diri) merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Self management diperlukan bagi seseorang agar

mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya. Jadi, dengan adanya self management diharapkan siswa mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal yang positif seperti, siswa dapat mengontrol dirinya dalam penggunaan handphone pada waktu di kelas maupun di luar kelas.

C. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif tidak berupa kalimat-kalimat atau pernyataan-pernyataan tetapi berupa angka yang berasal dari skala kontrol diri dalam penggunaan *handphone*.

Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.

Dalam penelitian ini populasi dikenakan pada siswa kelas XI SMA Mardasiswa. Dengan jumlah populasi 144 siswa. Dari 144 siswa kelas XI SMA Mardasiswa diambil 30 siswa untuk digunakan sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *cluster random sampling* yaitu cara pengambilan sampel bukan didasarkan pada individu, tetapi lebih didasarkan pada kelompok, daerah atau kelompok subjek yang secara alami berkumpul bersama (Arikunto, 2013: 185).

Sumber Data

Sumber data dari penelitian ini diperoleh dari observasi dan menyebar Daftar Cek Masalah (DCM).

Variabel

Variabel penelitian ini meliputi peningkatan kontrol diri dalam penggunaan *handphone* siswa dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*.

Instrumen

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologis kontrol diri dalam penggunaan *handphone*.

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk menguji instrumen penelitian. Pengujian ini dilakukan dengan cara menyebar instrumen.

Analisis Data

Identifikasi peningkatan kontrol diri dalam penggunaan *handphone* siswa disajikan dalam bentuk tabel deskriptif prosentase dengan setiap kategori.

D. HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Adapun deskripsi data hasil pre test sebagai berikut:

Dari hasil pre-test mengenai konsep diri siswa kelas XI SMA Mardasiswa, kelompok kontrol terdapat 8 siswa atau 53,3% yang termasuk kategori "tinggi", 6 siswa atau 40% termasuk kategori "rendah", dan 1 siswa atau 6,6% termasuk kategori "sangat rendah". Rata-rata kontrol diri dalam penggunaan *handphone* siswa kelompok kontrol 48,6 termasuk kategori rendah.

Sedangkan pada kelompok eksperimen, terdapat 6 siswa atau 40% termasuk kategori "tinggi", dan 9 siswa atau 60% termasuk kategori "rendah". Rata-rata kontrol diri dalam penggunaan *handphone* siswa

kelompok eksperimen 49 termasuk kategori rendah.

Adapun deskripsi data hasil post test sebagai berikut :

Dari hasil post-test mengenai kontrol diri dalam penggunaan *handphone* siswa kelas XI SMA Mardasiswa, kelompok kontrol terdapat 8 siswa atau 53,3% termasuk kategori "tinggi", dan 7 siswa atau 46,6% termasuk kategori "rendah". Rata-rata kontrol diri dalam penggunaan *handphone* siswa kelompok kontrol 49,6 termasuk kategori rendah.

Sedangkan pada kelompok eksperimen, terdapat 12 siswa atau 80% termasuk kategori "sangat tinggi", dan 3 siswa atau 20% termasuk kategori "tinggi". Rata-rata kontrol diri dalam penggunaan *handphone* siswa kelompok kontrol 70,2 termasuk kategori sangat tinggi.

Kategori	Interval	Kontrol		Eksperimen	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	65 – 80	-	-	12	80%
Tinggi	50 – 64	8	53,3%	3	20%
Rendah	35 – 49	7	46,6%	-	-
Sangat Rendah	20 – 34	-	-	-	-
Jumlah		15	100%	15	100%

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, pada saat bimbingan kelompok dilaksanakan peneliti aktif menjelaskan kepada siswa secara berulang-ulang karena siswa tersebut pertama kalinya mengituki kegiatan bimbingan kelompok. Serta peneliti menggunakan teknik *self management*

dengan menuliskan permasalahan siswa di selembar kertas.

E. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan analisis rumus t-test diperoleh hasil Thitung sebesar 7,46 dengan Ttabel 2,048, maka Thitung > Ttabel adalah $7,46 > 2,048$. Atas dasar perhitungan tersebut maka hipotesis kerja (H_a) diterima yang menyatakan "layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management berpengaruh terhadap kontrol diri dalam penggunaan handphone pada siswa kelas XI SMA Mardisiswa." Dengan demikian bimbingan kelompok dengan teknik self management dapat meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan handphone pada siswa kelas XI SMA Mardisiswa. Namun, bimbingan kelompok tidak satu-satunya layanan yang harus digunakan. Hal ini terbukti karena kelompok kontrol juga mengalami perubahan meskipun sedikit.

Saran

Bagi siswa diharapkan setelah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik self management sebanyak enam kali pertemuan, diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan pribadi yang dialami siswa terkait kontrol diri dalam penggunaan handphone dengan cara self management, serta dapat mempertahankan perubahan perilaku yang telah siswa dapatkan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Bagi guru pembimbing diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru pembimbing dalam pelaksanaan bimbingan kelompok,

khususnya menggunakan teknik self management dalam membantu mengatasi permasalahan siswa.

Bagi peneliti diharapkan memberikan pengalaman dan wawasan bagi peneliti dalam memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yang berkaitan tentang kontrol diri dalam penggunaan *handphone*. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan layanan konseling kelompok untuk penelitian yang berkaitan tentang kontrol diri dalam penggunaan *handphone*.

F. DAFTAR RUJUKAN

Aini, Aliya Noor dan Iranita Hervi Mahardayani. 2011. "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa UNIVERSITAS MURIA KUDUS". Jurnal Psikologi Pitutur. Vol.1 No 2. Diakses pada tanggal 12 Juni 2017 pukul 20:15 WIB.

Anton, Tri. 2012. *Pengertian Handphone dan Dampak Buruk*. <http://wtrianto.blogspot.com/2012/01/pengertian-handphone-dampak-buruk-danhtml?m=1>. Diambil pada tanggal 12 September 2017.

Aroma, Iga Serpaining dan Dewi Retno Suminar. 2012. "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja". Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan. Vol, 1 No. 2. Diakses pada tanggal 13 Juni 2017 pukul 17.45 WIB.

- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadhilah. 2008. "Fenomena Pengguna Handphone (HP) di Era Informasi Bagi Keberadaan Manusia: Suatu Refleksi Filosofis Berdasarkan Pemikiran Heidegger Tentang (Being and Time)". Madani: Jurnal Madani Edisi I. Diakses pada tanggal 11 Juli 2017 pukul 20:00 WIB.
- Feist, Gregory. 2008. *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gufron, M. Nur dan Risnawati Rini. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goleman, Daniel. 2005. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia.
- Gunarsa, Singgih. 2004. *Dari Anak sampai Usia Lanjut*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- . 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hartinah, Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Reflika Aditama.
- Hatono dan Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Hidayati. 2009. "Pengendalian Diri Salah Satu Keterampilan Kecerdasan Emosional untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Sejak Dini". Madrasah. Vol. II No. 1. Diakses pada tanggal 12 Juni 2017 pukul 19.20 WIB.
- Hari, W L. 2016. "Anak-Anak Ingat Jangan Sampai Waktunya Belajar Habis Karena Bermain HP". <http://regional.kompas.com/read/2016/09/10/06231941/menteri.yohana.anak-anak.ingat.jangan.sampai.waktunya.habis.main.hp>. Diakses pada tanggal 30 Agustus 2017 pukul 8.48.
- Komalasari, Gantina dan Eka Wahyu. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Lurid K. 2012. "Pengurangan Dampak Negatif Penggunaan Handphone melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 11 Surabaya". Jurnal Dinas Pendidikan Kota Surabaya. Vol. 4 No. 2. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2017 pukul 21.30 WIB.
- Narti, Sri. 2014. *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Sslam untuk Meningkatkan Konsep Diri siswa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Juntika, Nurihsan Achmad. 2014. *Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nursalim, Mochamad. 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Olivia, Indra & Hartanto. 2017. "Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management Dalam Konseling

Kelompok Terhadap Intensitas Minat Belajar Siswa Kelas X Smk Al-Islah Surabaya". Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA. Vol 33 No 1. Diakses pada tanggal 14 Agustus 2017 pukul 19:15 WIB.

Prayitno. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Permono, Taufik Aji. 2014. *"Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Delikuen Pada Remaja SMA 1 Polanharjo"*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH Surakarta.