

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN  
TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENINGKATKAN KONTROL  
DIRI SISWA MTS MUTA'ALLIMIN CADASARI, PANDEGLANG**

Tita Khoiruniisa

Universitas Sultan Agung Tirtayasa

[titaniisa@gmail.com](mailto:titaniisa@gmail.com)

**Abstrak.** Berdasarkan hasil wawancara pra penelitian terdapat siswa kelas IX yang memiliki kontrol diri rendah di MTs Muta'allimin Cadasari Pandeglang tahun ajaran 2019-2020. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik problem solving untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental dengan One Group Pre-Test-Post Test Design. Metoda pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Subjek penelitian terdiri dari 6 siswa dengan kontrol diri rendah. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pre-test 5,6 dengan persentase 28% sedangkan pada post-test 13,3 dengan persentase 65%, peningkatan perbaikan kontrol diri. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test mendapatkan rata-rata 46, yang mendefinisikan teknik pemecahan masalah yang efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas IX di MTs Mutaallimin Cadasari, Pandeglang.

**Kunci :** Penyelesaian masalah, Kontrol diri, Siswa Sekolah menengah pertama

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu lembaga yang mengusahakan dan proses pembelajaran yang berorientasi pada nilai (*value-oriented enterprise*), karakter pada anak dibentuk dari pendidikan nilai (*values education*) karena sekolah bukan hanya tempat guru menyampaikan pengetahuan melalui mata pelajaran. Sekolah tidak hanya bertanggung jawab mencetak peserta didik yang unggul dalam ilmu pengetahuan serta teknologi, tetapi bertanggung jawab untuk mencetak karakteristik, jati diri dan kepribadian. (Subianto, 2013). Manusia berproses hidup dengan menggunakan karakter, yang merupakan suatu kepribadian yang selalu nampak dalam kehidupan sehari-hari, serta mampu diandalkan menjadi tolak ukur moral yang baik atau buruk (Ermayani, T. 2015). Memiliki karakter mengontrol diri dalam berperilaku dan bersikap harus dimiliki oleh siswa kelas IX MTs Muta'allimin. Menurut Gluek dan Gluek (Harahap, 2017) kontrol diri sangat penting untuk remaja karena jika remaja yang sering melakukan tindakan yang melanggar

norma sosial akan memiliki sifat yang lebih impulsif dan destruktif karena mereka cenderung lebih agresif untuk melakukan dorongan dari dalam dirinya tanpa perhitungan yang lebih matang. Menurut (Wulandari, N. 2018) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan tingkah laku, menahan diri, atau tidak memperlihatkan perasaan seseorang, seperti memperlihatkan atau mencoba mengendalikan diri untuk tidak marah dan sebagainya. menurut (Aini, N, A. Mahardayani, H, I. 2011) kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Synder dan Gangestad (A'yun, Q, L. 2016) mengemukakan bahwa konsep mengenai kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara bersikap dalam setiap situasi yang berubah-ubah. Individu cenderung akan mengubah

perilakunya sesuai situasi sosial, menampilkan sikap yang menyenangkan orang lain, lebih hangat, dan terbuka. Sedangkan Calhoun dan Acocella (A'yun, Q, L. 2016) menjelaskan 2 alasan yang mengharuskan individu mengontrol dirinya. Pertama, individu hidup sebagai makhluk sosial, berkelompok, sehingga individu harus menyesuaikan dengan kelompok dimana ia berada, agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, individu hidup bermasyarakat sehingga, masyarakat secara tidak langsung juga menuntut individu untuk berperilaku yang baik sesuai dengan norma yang berlaku. Farrington dan Graber menyebutkan pula (A'yun, Q, L. 2016) pada masa remaja akan terjadi masalah-masalah tertentu, seperti gangguan makan, depresi bunuh diri, dan pelanggaran hukum lebih sering terjadi dibanding masa-masa sebelumnya. Bahkan kebanyakan orangtua yang memiliki anak pada usia remaja, berpendapat bahwa mereka "suka mengamuk dan marah-marah". Menurut Buchanan &

Holmbeck (A'yun, Q, L. 2016) Pada masa ini memang merupakan masa yang berat bagi setiap remaja, serta masa yang menghawatirkan bagi setiap orang tua. Sehingga dapat digambarkan bahwa remaja pada umumnya memiliki kontrol diri rendah, yang ditandai dengan kecenderungan menunjukkan emosi negatif.

## 1. METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Digunakan desain karena terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) tanpa adanya kelompok pembanding (Fitrianingsih, 2015). Penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2015) *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pemilihan sekelompok subjek dalam *purposive sampling*, didasarkan

atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Maka dengan kata lain, unit sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian atau permasalahan penelitian (Hidayat, 2012). Penelitian difokuskan kepada siswa kelas IX MTs Muta'allimin yang berjumlah 50 siswa, akan tetapi tidak semua siswa diteliti, hanya siswa yang memenuhi kategori yang sesuai yaitu berjumlah 6 siswa. didapatkan 6 siswa tersebut berdasarkan hasil penyebaran angket.

**Tabel 1.** Pengelompokan Siswa Berdasarkan Kontrol Diri.

No	Kategori	Kriteria
1	Tinggi	$X \geq 12$
2	Sedang	$8 \leq X < 12$
3	Rendah	$X < 8$

## 2. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini berdasarkan hasil angket kontrol diri yang telah diisi oleh siswa saat sebelum dan sesudah

treatment, angket tersebut berdasarkan indikator aspek kontrol diri yaitu :

Menurut Averill (Nurhaini, 2018) kontrol diri terdiri dari kontrol perilaku (*behavior kontrol*), kontrol kognitif (*Cognitive kontrol*) dan mengontrol keputusan (*decesional kontrol*). Subjek penelitian adalah 6 siswa kelas IX Mts Muta'allimin, berdasarkan hasil *pre-test* semua siswa memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, berikut adalah hasil dari kontrol diri siswa yang rendah :

**Tabel 2** Hasil skor skala *pretest* kontrol diri siswa

No	Nama	Nilai	Kategori	Presentasi
1	NM	7	Rendah	35 %
2	PM	2	Rendah	10%
3	RR	6	Rendah	30%
4	SR	6	Rendah	30%
5	SSS	7	Rendah	35%
6	SV	6	Rendah	30%
<b>Rata-rata</b>		5,6	<b>Rendah</b>	28%

Pada table 2, skor rata-rata kontrol diri

siswa sebelum diberikan treatment yaitu 5,6

secara presentase 28% yang berarti berada dikategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut perlu adanya suatu treatment yang dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *problem solving*. Setelah dilakukan *pre test* kemudian diberikan *treatment* yang sudah dirancang. Setelah diberikan *treatment* selanjutnya dilakukan *post test* menggunakan skala. Skor pada skala merupakankan suatu perubahan yang terjadi pada siswa setelah diberukan treatment

**Tabel 3** Hasil skor skala *posttest* kontrol diri siswa

Pada Tabel 3, skor kontrol diri siswa

No	Nama	Nilai	Kategori	Presentasi
1	NM	14	Tinggi	70%
2	PM	12	Tinggi	60%
3	RR	14	Tinggi	70%
4	SR	13	Tinggi	65%
5	SSS	14	Tinggi	70%

6	SV	13	Tinggi	65%
<b>Rata-rata</b>		<b>13,5</b>	<b>Tinggi</b>	<b>65%</b>

setelah diberikan treatment, menunjukkan perubahan pada hasil *post test* dibanding dengan *pre test*. Dari table tersebut, rata-rata siswa yang memiliki kontrol diri 12,5 atau jika dalam persentase bernilai 65% yang memiliki arti berkategori tinggi. Dari data dijelaskan dapat disimpulkan bahwa penggunaan bimbingan dengan teknik *problem solving* dapat meningkatkan kontrol diri siswa kelas IX MTs Muta'allimin Kabupaten Pandeglang Tahun Ajaran 2019-2020. Hal tersebut bisa dilihat dari selisih hasil *pre test* dan *post test*, menggunakan skor skala kontrol diri siswa. berikut Tabel 4 yang menampilkan gain skor kontrol diri siswa

**Tabel 4.** Gain subjek penelitian

Responden	Pre Test	Post Test	Gain
NM	7	14	7
PM	2	12	10
RR	6	14	8

SR	6	13	7
SSS	7	14	7
SV	6	13	7
<b>Jumlah</b>	<b>5,6</b>	<b>13,3</b>	<b>46</b>

Pada Tabel 4, skor *gain* kontrol diri siswa yang menunjukkan selisih pada *per test* dan *post test*. Dari tabel tersebut, rata-rata siswa memiliki skor bernilai 13,3. Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil *gain* tertinggi diperoleh PM dengan skor 10 sedangkan hasil *gain* terendah diperoleh NM, SR, SSS, SV dengan skor 7 hasil *gain* tersebut sesuai dengan perilaku siswa selama treatment.

### 3. PEMBAHASAN

Bimbingan kelompok Menurut Yusuf (Puluhulawan, 2017) bimbingan kelompok yaitu pemberian bantuan kepada siswa melalui situasi kelompok. Masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok adalah masalah yang dialami bersama dan tidak rahasia, baik menyangkut masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Untuk meningkatkan kontrol diri siswa dapat

menggunakan bimbingan kelompok, karena kontrol diri yang rendah merupakan salah satu masalah yang menyangkut dengan pribadi dan sosial.

Suyasa (Purnami, 2014), serta menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial, dapat diidentikkan sebagai kemampuan individu untuk bertingkah laku sesuai dengan norma sosial yang berlaku. Sehingga terdapat perbedaan tingkat kepatuhan antara individu dengan kontrol diri tinggi dan individu dengan kontrol diri rendah.

Dewall (Badriyah, 2018) Semakin rendah kontrol perilaku seorang remaja, maka kecenderungan untuk bertindak agresif terhadap seseorang semakin tinggi. Dengan memiliki kontrol perilaku yang rendah, seseorang akan susah mengendalikan perilakunya untuk bertindak agresif baik itu terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kontrol perilaku yang tinggi, maka ia

akan mudah mengendalikan perilakunya. Seseorang yang memiliki kontrol keputusan yang tinggi, cenderung lebih berhati-hati dan lebih bijak dalam bertindak. Menurut Djamarah (Suyono, A. 2017) langkah-langkah *Problem solving* yaitu :

- 1) Adanya masalah yang jelas untuk dipecahkan. Masalah harus tumbuh dari siswa sesuai dengan taraf kemampuannya.
- 2) Mencari data atau keterangan yang dapat memecahkan permasalahan
- 3) Menetapkan jawaban sementara atau hipotesis dari masalah tersebut
- 4) Menguji kebenaran jawaban sementara, dalam langkah ini siswa mampu memecahkan masalah sehingga yakin jawabannya benar-benar cocok.
- 5) Menarik kesimpulan. Yang berarti siswa harus sampai kepada kesimpulan terakhir tentang jawaban dari masalah tersebut

Setelah melaksanakan penelitian berupa pemberian teknik *problem solving* yang sebelum dan sesudah *treatment* diberikan angket pada siswa dan

disesuaikan dengan kategori dengan hasil berdasarkan Tabel 1. Kategori skor Kontrol diri hasil *pre test* yang dilaksanakan sebelum *treatment* didapatkan 6 siswa yang memiliki kontrol diri rendah berdasarkan Tabel 2. Hasil Skor Rata-rata Skala Kontrol Diri pada saat *pre test* yaitu 5,6 namun setelah melaksanakan *treatment* hasil *pre test* berbeda dengan hasil Skor Rata-rata Skala *post test* yaitu 13,6. Pada Tabel 4 hasil data *Gain* Subjek Penelitian yang menghasilkan bahwa *Gain* keseluruhan siswa meningkat rata-rata sebesar 7,6. Berdasarkan Dewall (Badriyah, 2018) jika seseorang memiliki kontrol perilaku yang tinggi, maka ia akan mudah mengendalikan perilakunya. Seseorang yang memiliki kontrol keputusan yang tinggi, cenderung lebih berhati-hati dan lebih bijak dalam bertindak. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kontrol keputusan yang rendah, maka ia akan mudah bertindak ceroboh, bahkan salah dalam mengambil keputusan dan pada akhirnya menimbulkan penyesalan dalam diri. Limbert (Kholidah, N, E. Alsa, A. 2012) mengemukakan bahwa

keterampilan kognitif tidak akan lepas dari pemikiran positif dan negatif, jika seseorang memiliki kontrol kognitif tinggi, maka ia mampu mengendalikan keterampilan kognitifnya, begitu sebaliknya ketika seseorang berpikir negatif, ia belum mampu mengendalikan keterampilan kognitifnya.

Peneliti menyadari bahwa terdapat beberapa keterbatasan, yaitu :

1. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dengan *Purposiv Sampling*
2. Penelitian menggunakan pra eksperimen sehingga faktor pengendalian variabel terikat dapat dipengaruhi faktor dari luar seperti faktor keluarga, faktor teman dan lingkungan.
3. Proses pemberian bimbingan kelompok teknik *problem solving* dilaksanakan pada siang hari karena ketentuan dari pihak sekolah.
4. Tidak adanya kelas kontrol, karena penelitian menggunakan *Desaign One Group Pretest - Posttest*.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas IX MTs Muta'allimin Cadasari Pandeglang, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Kontrol diri siswa kelas IX MTs Muta'allimin sebelum diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* berada pada kategori rendah. Pernyataan kontrol diri rendah berdasarkan hasil *pre test* pada siswa kelas IX mts Muta'allimin yang memperoleh kontrol perilaku kategori rendah 7,5%, kontrol kognitif kategori rendah 9%, dan kontrol keputusan kategori rendah 11,5%.
2. Rancangan pemberian *treatment* untuk meningkatkan kontrol diri siswa berdasarkan tiga indikator aspek siswa yang memiliki kontrol diri tinggi yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Rancangan *treatment* dilakukan enam sesi dan setiap sesi memiliki tujuan dan indikator

keberhasilan masing-masing untuk meningkatkan kontrol diri siswa.

3. Adapun perbedaan hasil *pre test* dan *post test* keseluruhan didapatkan hasil *pre test* 28% sedangkan hasil *post test* mendapatkan 65 % . berikut perbedaan disetiap aspek indikator yaitu kontrol perilaku mendapatkan *pre test* 7,5% sedangkan pada *post test* 23%, kontrol kognitif mendapatkan *pre test* 9% sedangkan *post test* 21,5%, kontrol keputusan mendapatkan *pre test* 11,5% sedangkan *post test* 21,5%.
4. Pengujian menggunakan uji Wilcoxon *Signed Ranks Test* jika  $sign > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima , sedangkan jika  $sign < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Pada penelitian terdapat *sign* sebesar  $0,026 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terbukti efektif terhadap peningkatan kontrol diri siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus". *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1(2)65-71.
- A'yun, Q, L. (2016). *Perbedaan Kontrol Diri Pada Remaja Yang Melaksanakan Puasa Senin Kamis Dengan Yang Tidak Puasa*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Badriyah, L. (2018) "Sikap Mengontrol Diri Dalam Menurunkan Kecenderungan Berperilaku Agresif Pada Remaja" *Syi'ar*.18(1)13-23.
- Ermayani, T. (2015) "Pembentukan Karakter Remaja Melalui Keterangan Hidup". *Jurnal Pendidikan Karekter*. 5(2)127-141.
- Fitrianingsih, R. Musdalifah. (2015) "Efektivitas Penggunaan Media Video Pada Pembelajaran Pembuatan *Strapless* Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Jambu" *FFEJ*.4(1)1-6.
- Harahap, Y, L. (2017). "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Perpustakaan Digital Perpustakaan Daerah Medan" *Jurnal Edukasi*. 3(2)131-145
- Hidayat, A. (2012). *Penelitian Eksperimen*. [Online]. Tersedia : <https://www.statistikian.com/2012/10/penelitian-experimen.html> [25 Agustus 2019]
- Kholidah, N, E. Alsa, A. (2012) "Berpikir Positif Untuk
- Aini, N, A. Mahardayani, H, I. (2011) "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam

- Menurunkan Stres Psikologis”  
*Jurnal Psikologi*. 39(1)67-75.
- Nurhaini, D. (2018). “Pengaruh Konsep Diri Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Remaja SMAN 1 Tanah Grogot”. *PSIKOBORNEO*. 6(1)211-223.
- Subianto, J. (2013). “Peran Keluarga, Sekolah, Dan Masyarakat Dalam Pembentukan Karakter Berkualitas”. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*. 8(2)331-354.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan Research and Development*. Bandung: PT Alfabet.
- Suyono, A. (2017). “Komparasi Hasil Belajar Siswa Melalui Metode *Problem Solving* Dengan *Team Assisted Individualization* Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI IPS Di SMAN 1 Siak Hulu”. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Akuntansi*. 5(2)145-153.
- Puluhulawan, M. Et al. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self Esteem Siswa*. 301-310 Tersedia : [Journal.ac.id](http://Journal.ac.id) [ 19 November 2019].
- Purnami, T. (2014). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam Pada Siswa di SMAN 1 Bandar*. Skripsi:UNY.
- Wulandari, N. (2018). *Identifikasi Kontrol Diri Dan Asertivitas Diri Anggota Geng Sekolah*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.