
UPAYA MENINGKATKAN KONTROL DIRI SISWA DENGAN MENGUNAKAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEHNIK *PROBLEM SOLVING* DI KELAS VII.I SMP NEGERI 11 LUBUKLINGGAU

Khoirunnisa

Universitas Ahmad Dahlan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Email: nisaanis.nisa8@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontrol diri dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok melalui teknik problem solving pada siswa kelas VII.1 SMP Negeri 11 Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok maka peneliti hanya memerlukan 8 orang siswa saja dengan kategori kontrol diri rendah untuk dijadikan subjek. Waktu penelitian dilaksanakan selama 3 bulan di mulai pada bulan April sampai dengan Juni 2022. Metode penelitian digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang akan dilakukan melalui dua siklus yang masing – masing siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis persentasi perubahan hasil belajar siswa pada siklus I dan siklus II. Hasil penelitian menunjukkan ; pada kegiatan layanan bimbingan kelompok melalui teknik problem solving siklus 1 tampak terjadi peningkatan yang cukup signifikan, sebelum diadakan penelitian tindakan, kontrol diri siswa rendah sekitar 66,5%, dan pada akhir siklus 1 meningkat menjadi 77,1% Atau terjadi kenaikan sekitar 10,6%. Pada kegiatan pembelajaran siklus II tampak terjadi peningkatan. Pada akhir siklus I siswa yang mampu menyesuaikan diri adalah sebesar 48,5%, maka pada akhir kegiatan siklus II terjadi peningkatan sekitar 90,7%. Maka berdasarkan keterangan di atas dapat dibuat suatu kesimpulan bahwa kontrol diri melalui layanan bimbingan kelompok melalui teknik problem solving pada siswa kelas VII.1 pada SMP Negeri 11 Lubuklinggau dapat ditingkatkan.

Kata Kunci: kontrol diri, layanan bimbingan kelompok, *Problem solving*

ABSTRACT

This study aims to determine the level of self-control by using group guidance services through problem solving techniques in class VII.1 students of SMP Negeri 11 Lubuklinggau. This study uses group guidance services, the researchers only need 8 students with low self-control categories to be subjects. The research time was carried out for 3 months starting from April to June 2022. The research method used was Guidance and Counseling Action Research (PTBK) which will be carried out through two cycles, each cycle consisting of planning, implementation, observation, interviews and documentation. . Analysis of the data used is the analysis of the percentage of changes in student learning outcomes in cycle I and cycle II. The results showed; in group guidance

service activities through problem solving techniques in cycle 1, there appears to be a significant increase, before action research was conducted, students' self-control was low around 66.5%, and at the end of cycle 1 it increased to 77.1% or an increase of about 10, 6%. In the second cycle of learning activities, there seems to be an increase. At the end of the first cycle of students who were able to adapt was 48.5%, then at the end of the second cycle of activities there was an increase of about 90.7%. So based on the information above, it can be concluded that self-control through group guidance services through problem solving techniques for class VII.1 students at SMP Negeri 11 Lubuklinggau can be improved.

Keywords: *self control, group guidance service, problem solving*

PENDAHULUAN

Sekolah sebagai salah satu lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal mempunyai peranan yang amat penting dalam usaha mendewasakan anak dan menjadikannya sebagai anggota masyarakat yang berguna. Hal ini berarti sekolah turut serta bertanggung jawab tercapainya suatu tujuan yang telah ditetapkan.

Kontrol diri (Self-Control) menurut M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati (2010:21) diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses – proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya. Jadi, kontrol diri yang baik perilaku murid akan lebih terarah positif, akan tetapi kemampuan ini tidak serta merta terbentuk begitu saja, harus melalui proses kehidupan dalam menghadapi kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya. Siswa yang memiliki

kontrol diri yang tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (Rianti & Rahardjo, 2014). Berdasarkan hasil penelitian ditemukan hubungan antara kontrol diri dengan disiplin dalam belajar.

Memiliki karakter mengontrol diri dalam berperilaku dan bersikap harus dimiliki oleh siswa kelas VII.1 SMP Negeri 11 Lubuklinggau. Menurut Baumester, Heatherton dan Tice control diri yaitu kemampuan dalam menahan atau mengontrol rangsangan, emosi, tingkah laku, dan pikiran serta hal – hal yang tidak sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai. 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.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti perlu melakukan kajian secara ilmiah tentang pentingnya bimbingan kelompok teknik *problem solving* bagi siswa VII.1 SMP Negeri 11 Lubuklinggau sebagai upaya strategis dalam mengontrol diri. Hal inilah yang menjadi fokus penulis dengan mengadakan penelitian mengenai; "*Upaya Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving di Kelas VII.1 SMP Negeri 11 Lubuklinggau.*"

Dari latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik Problem Solving dapat meningkatkan kontrol diri siswa dalam belajar di Kelas VII.1 SMP Negeri 11 Lubuklinggau?

Penelitian ini bermanfaat sebagai berikut: (1) Bagi siswa; sebagai bahan masukan bagi siswi – siswi untuk meningkatkan kontrol dirinya agar memperoleh prestasi yang baik di dalam belajar (2) Bagi guru BK; sebagai bahan masukan agar lebih memahami dan meningkatkan pola –pola bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving* yang tepat sehingga tercapai tujuan dalam membentuk siswa-siswi yang memiliki kontrol diri yang baik dalam belajar. (3) Bagi Sekolah; penelitian ini memberikan manfaat terhadap peningkatan prestasi belajar karena siswa diharapkan akan mampu mengatasi setiap

permasalahannya terkait kontrol diri dalam belajar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam rancangan penelitian ini adalah dengan menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang akan dilakukan melalui dua siklus.

Tadjri (Amaliyah et al., 2018) menjelaskan bahwa Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) adalah sebuah penelitian kolaboratif yang dilakukan oleh seorang konselor yang berdasarkan dari refleksi diri dengan memiliki tujuan agar mampu memperbaiki kualitas layanan Bimbingan dan Konseling supaya peserta didik mendapatkan kesejahteraan yang baik.

Menurut Arikunto (Wijayanti, 2020) dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling memiliki empat prosedurdasar melaksanakan penelitian dan diantaranya memiliki keterkaitan data dengan yang lain, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, dan diakhiri dengan melakukan refleksi. Menurut Arikunto (2006:118), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat nilai dan orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Menurut Nurul Zuriah, (2009:173), observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan

secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Menurut Sukardi, (2013:81), dokumentasi dibedakan menjadi dua macam yaitu dokumentasi resmi, termasuk surat keputusan dan suran instruksi yang dikeluarkan oleh kantor atau organisasi yang bersangkutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Pra Siklus

Sebelum melakukan tindakan, peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling mengenai rendahnya kontrol diri siswa kelas VII.1 SMP Negeri 11 Lubuklinggau, bagaimana pengaplikasian layanan bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving* di sekolah, apakah ada ketertarikan siswa, dan apakah siswa sudah paham mengenai meningkatkan kontrol diri dalam perilakunya. Dan setelah itu menyebarkan angket uji validitas di kelas VII.1. Sebelum peneliti melakukan observasi ke ruangan kelas VII.1 yang menjadi sasaran penelitian. dari hasil observasi, siswa kelas VII.1 terlihat beberapa siswa ribut, bercerita, memukul temannya saat jam pembelajaran.

Untuk mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, peneliti terlebih dahulu menyebarkan angket di kelas VII.1 yaitu kelas yang akan dijadikan objek bagi peneliti. Dan peneliti menbagikan angket setelah selesai diisi, peneliti mengumpulkan angket dan menganalisis data hasil angket tersebut, adapun skor angket

yang diperoleh dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

Tabel 4.1 Jadwal pelaksanaan Pra-Siklus

No	Tanggal	Kegiatan
1	01 Maret 2022	Wawancara Guru BK
2	05 Maret 2022	Penyebaran Uji Validitas Angket

Sebelum memberikan tindakan, peneliti melakukan uji validitas instrument angket terlebih dahulu. Peneliti melakukan identifikasi terkait dengan masalah yang akan diteliti. Sebelum menyebarkan angket, peneliti menanyakan jadwal masuk kelas kepada guru BK yang menjadi pembimbing peneliti disekolah. Setelah itu peneliti masuk ke kelas untuk meyebarkan uji validitas angket. Setelah peneliti masuk ke kelas, kebanyakan dari para siswa bingung dan penasaran dengan kedatangan peneliti. Sehingga sebelum memberikan angket, peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri, dan menjelaskan tujuan peneliti untuk melakukan penelitian. setelah itu peneliti mengabsen akan kehadiran dan untuk lebih mengenal siswa. Setelah itu, peneliti menyebarkan angket kepada siswa dan memberikan petunjuk pengisian angket tersebut. Setelah siswa mengerti mengenai pengisian angket, maka peneliti mempersilahkan siswa untuk mengisi angket tersebut.

Berdasarkan hasil analisis data yang diatas jelas terlihat masih banyaksiswa yang rendah kontrol dirinya maka dari itu kelas VII.1 dapat dikatakan kelas yang memiliki perilaku agresif yang tinggi. Karena peneliti menggunakan layanan

bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving* maka dari itu peneliti hanya memerlukan 13 orang siswa dengan kategori kontrol diri sedang, dan ada 10 siswa dengan kategori kontrol diri rendah. Peneliti menggunakan 10 siswa saja untuk dijadikan subjek dengan kategori kontrol diri rendah. Peneliti mengambil siswa berdasarkan nilai angket agar terdapat dinamika saat melakukan layanan bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving*. Dan peneliti juga menerima saran dari guru BK dalam penentuan subjek.

Tabel 4.3 Hasil Analisis Angket Siswa Kelas VII.1

No	Inisial	Skor Angket	Kategori
1	AP	63	Rendah
2	DW	72	Rendah
3	DA	70	Rendah
4	DS	62	Rendah
5	H	61	Rendah
6	MS	60	Rendah
7	MA	70	Rendah
8	MR	68	Rendah
9	MO	65	Rendah
10	MS	74	Rendah
	Total	665	665/10 = 66,5%

Tabel 4.4 Kriteria Penilaian

No	Nilai	Jumlah Siswa	Keterangan
1	102 -125	0	Tinggi
2	78 - 101	23	Sedang
3	54 - 77	10	Rendah
4	30 -53	0	Sangat Rendah

Berdasarkan hasil analisis, pada tabel pra siklus diatas, maka hasilnya ditemukan bahwa ada 10 siswa yang dikategorikan rendah, dan 13 siswa yang memiliki kategorisedang, dengan jumlah skor 665 (66,5%). Maka dapat ditarik

kesimpulan bahwa siswa di kelas VII.1 masih kurang mendapatkan pemahaman mengenai kontrol diri secara jelas dan luas yang akan mengurangi perilaku agresif siswa.

Hasil Penelitian Sesudah Tindakan Siklus I

Tahap Perencanaan

Peneliti mempersiapkan siklus I dengan beberapa kegiatan dalam pembelajaran dan instrumen penelitian. Kegiatan yang dilakukan dengan perencanaan adalah menyusun rencana pelaksanaan layanan (RPL) bimbingan kelompok dengan topik yang diberikan peneliti pada saat pertemuan pertama adalah “bullying”, pada pertemuan kedua membahas topik “etika pergaulan”. Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dua kali pertemuan, lembar Laiseg (Penilaian Segera), dan daftar hadir siswa. Berikut adalah jadwal pertemuannya:

Tabel 4.5 Jadwal Pelaksanaan Siklus I

No	Tanggal	Kegiatan Siklus I	
		Pertemuan I	Pertemuan II
1	14 Maret 2022	v	
2	17 Maret 2022		v

Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Siklus ini dilaksanakan dengan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari senin 14 Maret 2022 mulai jam 08.15 - 10.45 WIB dan pertemuan kedua pada hari Kamis 17 Maret 2022 mulai jam 08.15-10.45 WIB. Dengan langkah-langkah dalam kegiatan

layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving* sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2022 di Musshola Sekolah selama lebih kurang 45 menit. Adapun tahap-tahap bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut:

Tahap pembentukan

1. Pemimpin kelompok membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada seluruh siswa atas waktu dan kesediaannya berkumpul untuk mengikuti kegiatan ini.
2. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdoa.
3. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan, azas dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok topik tugas.
4. Selanjutnya pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri dengan menggunakan rangkaian nama serta menyebutkan hobby yang dimulai dari pemimpin kelompok dahulu.

Tahap Peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, setelah itu pemimpin kelompok menawarkan sambil

mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Tahap kegiatan

Pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok mengemukakan topic yang akan di bahas yaitu "Bullying" menjelaskan bahwa bimbingan kelompok ini adalah topik tugas karena topik sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok. Kemudian pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengeluarkan pendapatnya mengenai topik yang dibahas dengan mengajukan pertanyaan:

1. Apakah pentingnya masalah ini untuk di bahas?
2. Apa bentuk-bentuk perilaku *bullying*?
3. Apa dampak dari perilaku *bullying*?
4. Apa upaya mengatasi/mengurangi perilaku *bullying*?

Tahap pengakhiran

Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir dan pemimpin kelompok melakukan penilaian segera dengan memberikan mereka lembaran *laissez* untuk mengetahui sejauh mana penyerapan materi dari setiap tindakan. Kemudian meminta anggota kelompok untuk membuat komitmen serta kesan dan pesan atas kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan. Setelah itu berdoa untuk menutup layanan bimbingan kelompok dan bernyanyi "sayonara" serta saling bersalam-salaman.

Kesimpulan: Pada pertemuan pertama siswa masih bingung dan

masih malu-malu dalam menyampaikan pendapatnya diminta peneliti terlebih dahulu. Peneliti menganalisis hasil dari penilaian segera (*laissez*) yang telah diisi oleh siswa, terlihat bahwasanya siswa sudah mulai memahami materi dengan baik.

Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua ini peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *problem solving* di laksanakan pada tanggal 17 Maret 2022 di mushallah selama lebih kurang 45 menit, berikut dijelaskan tahap-tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok:

Tahap pembentukan

Pemimpin kelompok membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada seluruh siswa atas waktu dan kesediaannya berkumpul untuk mengikuti kegiatan ini. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdoa. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan, azas dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok topik tugas.

Tahap Peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, setelah itu pemimpin kelompok menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan di bahas yaitu “Etika Pergaulan” menjelaskan bahwa bimbingan kelompok ini adalah topik tugas karena topik sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok. Kemudian pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengeluarkan pendapatnya mengenai topik yang dibahas dengan mengajukan pertanyaan:

1. Apakah pentingnya masalah ini untuk di bahas?
2. Sebutkan beberapa contoh bergaul yang baik?
3. Bagaimana cara bergaul yang baik ?
4. Apa akibat dari salah bergaul?

Tahap Pengakhiran

Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir dan pemimpin kelompok melakukan penilaian segera dengan memberikan mereka lembaran *laissez* untuk mengetahui sejauh mana penyerapan materi dari setiap tindakan dan juga anggota kelompok untuk diminta mengisi angket. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk membuat komitmen serta kesan dan pesan atas kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan. Setelah itu berdoa untuk menutup layanan bimbingan kelompok dan bernyanyi “sayonara” serta saling bersalam-salaman.

Kesimpulan: Pada pertemuan kedua siswa mulai bersemangat mengikuti proses bimbingan kelompok dan sebagian berani mengemukakan

pendapatnya secara terbuka. Peneliti menganalisis hasil dari penilaian segera (*laissez*) yang telah diisi oleh siswa, terlihat bahwasanya siswa sudah mulai memahami materi dengan baik.

Observasi

Observasi dilakukan selama proses kegiatan layanan berlangsung. Peneliti dibantu guru pembimbing melakukan observasi melalui pengamatan selama proses kegiatan berlangsung dengan alat penilaian/observasi untuk melihat kesesuaian pelaksanaan dengan rencana tindakan dan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan tindakan. Kemudian peneliti menganalisis persentase keberhasilan penelitian berdasarkan perolehan skor angket ke-10 orang siswa yang mengikuti bimbingan kelompok melalui teknik *problem solving* untuk melihat perubahan yang terjadi setelah melakukan kegiatan pada siklus I:

Tabel 4.6 Hasil Analisis Angket Kontrol Diri Siswa

No	Inisial	Skor Angket	Kategori
1	AP	73	Rendah
2	DW	80	Sedang
3	DA	78	Sedang
4	DS	72	Rendah
5	H	75	Rendah
6	MS	72	Rendah
7	MA	78	Sedang
8	MR	80	Sedang
9	MO	78	Sedang
10	MS	85	Sedang
	Total	771	% Skor = 771/10 = 77,1%

Keterangan:

30 – 53 = Sangat Rendah

54 – 77 = Rendah

78 – 101 = Sedang

102 – 125 = Tinggi

Data tersebut dibandingkan dengan data sebelum melakukan tindakan, terdapat 10 orang siswa yang menunjukkan perubahan, yaitu 6 orang siswa yang berubah dari kategori rendah menjadi sedang, 4 orang siswa tetap pada kategori rendah hanya pada skor angket yang meningkat dengan total skor 771 (77,1%). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa 10 orang siswa tersebut mulai ada peningkatan kontrol diri yang artinya perilaku agresif yang dilakukan siswa sudah mulai berkurang.

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus I dengan 2 kali pertemuan, tindakan yang dilakukan peneliti belum optimal. Dimana hasil persentase hanya mencapai 60%. Namun jika dibandingkan dengan persentase sebelum dilaksanakan tindakan kepada siswa kelas VII.1 mulai ada peningkatan.

Refleksi

Berdasarkan hasil penelitian dua kali pertemuan pada siklus I, maka peneliti melakukan refleksi dan mengevaluasi terhadap seluruh tahap kegiatan pada siklus I mulai dari pelaksanaan kegiatan-kegiatan hingga penilaian. Berdasarkan ukuran kriteria keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *problem solving* untuk meningkatkan kontrol

diri dalam mengurangi perilaku agresif yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa proses pemberian layanan bimbingan kelompok belum begitu berjalan dengan baik dan belum mencapai keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%.

Evaluasi

Pada siklus I ini peneliti merefleksi dan mengevaluasi tahap kegiatan yang dilakukan mulai dari pelaksanaan kegiatan-kegiatan hingga penilaian. Berdasarkan ukuran kriteria keberhasilan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kontrol diri dalam mengurangi perilaku agresif siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa proses pemberian layanan bimbingan kelompok belum berjalan dengan sebaik mungkin dan belum mencapai keberhasilan yang ditetapkan 75%.

Hasil Penelitian Sesudah Tindakan Siklus II

Tahap Perencanaan

Peneliti mempersiapkan siklus II dengan membuat perencanaan pelaksanaan layanan (RPL) bimbingan kelompok dengan pokok pembahasan mengenai Tema “kontrol diri”. Peneliti sebagai pelaksana menjelaskan dan memberikan informasi mengenai judul yang terkait dengan Tema dengan menggunakan media Power point, video, Laptop, yang diselenggarakan langsung dan terbuka. Setelah pemberian layanan peneliti menyusun instrumen penelitian (observasi dan angket), menyusun alat evaluasi untuk

mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam setiap siklus dengan diterapkan pemberian layanan bimbingan kelompok. Pada siklus ini dilakukan dengan tiga kali pertemuan dan berlangsung selama 1 les pelajaran (1 x 45 menit) di setiap pertemuannya.

Pelaksanaan Tindakan

Siklus ini dilaksanakan dengan tiga kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari senin 04 April 2022 mulai jam 08.15 - 10.30 WIB. Dan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari senin 18 April 2022 mulai jam 08.15 - 10.30 WIB.

Tabel 4.8 Jadwal Pelaksanaan Siklus II

No	Tanggal	Kegiatan Siklus II	
		Pertemuan I	Pertemuan II
1	04 April 2022	V	
2	18 April 2022		V

Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama siklus II, peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL) dan pedoman observasi dengan prosentase kesesuaiannya mencapai 75%. Pada tahap ini kegiatan yang dilaksanakan peneliti/penyelenggara layanan adalah tidak jauh beda dengan siklus I hal ini berdasarkan dengan hasil observasi yang dilakukan, dimana peningkatan kontrol diri dalam mengurangi perilaku agresif siswa belum sepenuhnya meningkat, karena masih banyak yang dikategorikan

sedang. Makadipertemuan di siklus II ini akan lebih ditingkatkan lagi.

Tahap Pembentukan

Pemimpin kelompok membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada seluruh siswa atas waktu dan kesediaannya berkumpul untuk mengikuti kegiatan ini. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdo'a. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan, azas dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok topik tugas. Pada tahap ini semua anggota kelompok sudah memahami apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok, tujuan dilakukannya serta asas-asas yang harus dipatuhi oleh setiap anggota kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membuat suasana lebih rileks maka dibuat game yaitu game rangkaian nama yang namanya diganti dengan buah kesukaan peserta kelompok dan dimulai dari pemimpin kelompok.

Tahap Peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, setelah itu pemimpin kelompok menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan di bahas yaitu "violence (kekerasan)" menjelaskan bahwa bimbingan kelompok ini

adalah topik tugas karena topik sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok. Kemudian pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengeluarkan pendapatnya mengenai topik yang dibahas dengan mengajukan pertanyaan:

1. Apakah pentingnya masalah ini untuk di bahas?
2. Apa bentuk-bentuk violence (kekerasan)?
3. Apa dampak dari violence (kekerasan)?
4. Apa upaya mengatasi/mengurangi violence (kekerasan)?

Tahap Pengakhiran

Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir dan pemimpin kelompok melakukan penilaian segera dengan memberikan mereka lembar laseg untuk mengetahui sejauh mana penyerapan materi dari setiap tindakan. Kemudian meminta anggota kelompok untuk membuat komitmen serta kesan dan pesan atas kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan. Setelah itu berdo'a untuk menutup layanan bimbingan kelompok dan bernyanyi "sayonara" serta saling bersalam-salaman.

Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua ini peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di laksanakan pada tanggal 18 April 2022 di mushallah selama lebih kurang 45 menit, berikut dijelaskan tahap-tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok:

Tahap pembentukan

Pemimpin kelompok membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada seluruh siswa atas waktu dan kesediaannya berkumpul untuk mengikuti kegiatan ini. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdo'a. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan, azas dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok topik tugas. Pada tahap ini semua anggota kelompok sudah memahami apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok, tujuan dilakukannya serta asas-asas yang harus dipatuhi oleh setiap anggota kelompok.

Tahap Peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, setelah itu pemimpin kelompok menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan di bahas yaitu "Kesabaran" dan "Kepedulian", menjelaskan bahwa bimbingan kelompok ini adalah topik tugas karena topik sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok. Kemudian pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengeluarkan pendapatnya mengenai topik yang dibahas dengan mengajukan pertanyaan:

1. Apakah pentingnya masalah ini untuk di bahas?
2. Sebutkan Manfaat sabar?
3. Cara menumbuhkan kesabaran dalam menghadapi permasalahan?
4. Apakah pentingnya masalah ini untuk di bahas?
5. Sebutkan Manfaat sabar?
6. Cara menumbuhkan kesabaran dalam menghadapi permasalahan?
7. Sebutkan Manfaat dari menghargai orang lain?
8. Cara menumbuhkan perilaku menghargai orang lain?

Tahap pengakhiran

Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir dan pemimpin kelompok melakukan penilaian segera dengan memberikan mereka lembaran laseg untuk mengetahui sejauh mana penyerapan materi dari setiap tindakan dan juga anggota kelompok untuk diminta mengisi angket. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk membuat komitmen serta kesan dan pesan atas kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan. Setelah itu berdo'a untuk menutup layanan bimbingan kelompok dan bernyanyi "sayonara" serta saling bersalam-salaman.

Observasi

Berdasarkan kegiatan pemberian layanan bimbingan kelompok untuk melihat tingkat self control siswa sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa siswa sudah memiliki tingkat pemahaman Kontrol diri siswa tinggi. Berikut perolehan skor angket :

Tabel 4.9 Hasil Analisis Angket Kontrol Diri Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII.1 Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Tehnik *Problem Solving* SIKLUS II

No	Inisial	Skor Angket	Kategori
1	AP	82	Sedang
2	DW	102	Tinggi
3	DA	87	Sedang
4	DS	81	Sedang
5	H	86	Sedang
6	MS	77	Sedang
7	MA	86	Sedang
8	MR	106	Tinggi
9	MO	98	Sedang
10	MS	102	Tinggi
	Total	907	% Score = 915 / 10 = 90,7%

Keterangan:

30 – 53 = Sangat Rendah

54 – 77 = Rendah

78 – 101 = Sedang

102 – 125 = Tinggi

Data tersebut dibandingkan dengan data sebelum melakukan tindakan, terdapat 10 orang siswa yang menunjukkan perubahan, yaitu 3siswa yangberubah dari kategori sedang menjadi tinggi, 7 siswayang berubah dari kategori rendah menjadi sedangpada skor angket yang meningkat dengan jumlah skor 907 (90,7%). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa 10 orang siswa tersebut mulai ada peningkatan kontrol diri melalui tehnik *problem solving* yang artinya perilaku agresif yang dilakukan siswa sudah mulai berkurang.

Refleksi

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa:

Tabel 4.10 Hasil Refleksi Siklus II Dari Pertemuan I Dan Pertemuan II

Siklus II Pertemuan I	Siklus II Pertemuan II
Siswa sudah terbiasa dengan pemberian layanan bimbingan kelompok	Seluruh siswa aktif dalam hal berpendapat, bertanya
Para siswa sudah mulai kondusif dalam tayangan video yang diputarkan.	siswa lebih antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan layanan
Siswa terlihat bersemangat dalam mengikuti kegiatan layanan	Siswa mendengarkan peneliti dengan seksama, dan kondusif.
Siswa sudah terbiasa dengan pemberian layanan bimbingan kelompok	Siswa sudah memenuhi pelaksanaan kegiatan dengan sangat baik
Siswa sudah mulai memahami akan meningkatkan kontrol diridalam mengurangi perilakuagresif dilihat dari hasil Laiseg	

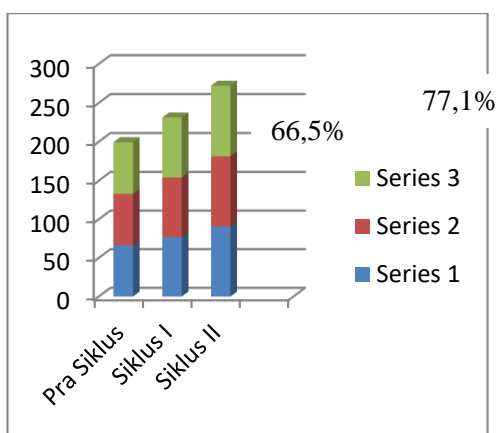
Evaluasi

Pada siklus ke II ini Peneliti merefleksi dan mengevaluasi tahap kegiatan yang dilakukan mulai dari pelaksanaan kegiatan hingga penilaian.Berdasarkan ukuran kriteria keberhasilan layanan bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving* seperti yang telah dikemukakan di bab 3. Maka dapat disimpulkan bahwa proses pemberian layanan layanan bimbingan kelompokberjalan dengan baik dan sudah mencapai penilaian

keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%.

Dari hasil perhitungan diatas, terlihat bahwa pemahaman kontrol diri dalam mengurangi perilaku agresif siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok melalui teknik *problem solving* adanya peningkatan dari kondisi awal siklus I yaitu 60%, sedangkan pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 100% sehingga didapatkan peningkatan kontrol diri sebesar 40% dari kondisi awal sebelum menggunakan teknik *problem solving* tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan dalam meningkatkan kontrol diri untuk mengurangi perilaku agresif siswa kelas VII.1 melalui layanan bimbingan kelompok melalui teknik *problem solving* di SMP Negeri 11 Lubuklinggau, Propinsi Sumatera Selatan.

Diagram Peningkatan Hasil Analisis Angket Kontrol Diri Melalui Layanan Kelompok Tehnik *Problem Solving*



Pembahasan

Kegiatan Layanan bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving* dalam meningkatkan kontrol diri untuk mengurangi perilaku agresif siswa kelas VII.1 SMP Negeri 11 Lubuklinggau terlaksana dengan baik, dan dapat dibuktikan dari hasilpencapaian siklus II dengan skor 90,7%. Sebelum melakukan tindakan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving*, peneliti menyebarkan angket kepada seluruh siswa kelas VII.1 yang berjumlah 23 siswa, maka diperoleh hasil angket yang menyatakan kebanyakan dari siswa pemahaman kontrol diri siswa rendah. Saat tindakan berlangsung pada siklus I dengan pemberian layanan bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving* dengan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama masih terkesan biasa saja, dan pertemuan kedua siswa sudah mulai teransang dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung, dengan sudah memberikan pendapat dan bertanya. Dan pada siklus ke II dinamika yang 90,7% pada anggota kelompok sangatlah hidup dari pertemuan pertama sampai ketiga, adanya tingkatan perubahan yang terjadi dari siswa yang masih enggan bertanya, sudah mulai berani mengajukan pertanyaan. Dan antusias siswa yang semakin tinggi dan aktif dalam berlangsungnya layananan.

Peneliti menargetkan keberhasilan tindakan diatas 75% dari hasil analisis angket dari Pra-tindakan, siklus I, sampai ke siklus

II. Dimana hasil angket yang diperoleh dari sebelum tindakan 66,5% dan setelah tindakan di siklus I menjadi 77,1%, dan siklus II meningkat menjadi 90,7%. Dan ini terlihat jelas bahwa setiap siklusnya mengalami peningkatan dan sudah mencapai target keberhasilan tindakan yang diharapkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri siswa meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving*, hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis angket. Berdasarkan hasil pengolahan data pada pra siklus, siklus I dan siklus II terbukti bahwa layanan bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving* dapat meningkatkan kontrol diri dalam mengurangi perilaku agresif siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan :

1. Kontrol diri siswa kelas VII.1SMP Negeri 11 Lubuklinggau sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving* cenderung rendah sehingga siswa memiliki perilaku agresif yang tinggi
2. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui tehnik *problem solving* untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa mempunyai pengaruh yang signifikan dalam mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas VII.1 SMP Negeri 11 Lubuklinggau.

Dimana persentase skor pada prasiklus adalah 66,5%, dan skor persentase di Siklus I menjadi 77,1%, artinya mengalami peningkatan sebesar 10,6%. Jika dibandingkan dengan persentase pada siklus I, kontrol diri dalam mengurangi perilaku agresif siswa setelah melakukan tindakan pada siklus II terjadi peningkatan mencapai 90,7% yang artinya perilaku agresif siswa berkurang. Oleh karena itu, kontrol diri siswa dapat di atasi melalui layanan bimbingan kelompok melalui *problem solving* pada siswa kelas VII.1SMP Negeri 11 Lubuklinggau.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1, 65.
- Amaliyah, N. (2017) *Penyehatan Makanan dan Minuman*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Djamarah, Syaiful Bahri, 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Eka Sari Setianingsih, Anwar Sutoyo & Edy Purwanto. 2014. *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Tehnik*

Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. Jurnal Bimbingan Konseling.

<http://journal.unnec.ac.id>.

Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2014). Teori - Teori Psikologi. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Prayitno. 1995. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. Padang: Ghalia Indonesia.

Rianti, D.F & Rahardjo, Pambudi. (2014). Kontrol Diri Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kutasari

Romlah, Tatik. 2001. Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok. Malang : Universitas Negeri Malang

2013. Hal 1-18

Sukardi. 2003. Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya. Jakarta: Bumi Aksara.

Ursia, N. Regar, Saputram, Ide B., dan Sutanto, Nadia. (2013). Prokrastinasi akademik dan self control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas surabaya. Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora 17(1) Tahun