



Peningkatan *Self Control* Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik *Modelling* Pada Siswa Kelas X

Rois Fajrul Falah¹, Sri Hartini², Agungbudiprabowo³, Rini Siswanti⁴

¹ SMA Muhammadiyah 1 Semarang, ^{2,3} Universitas Ahmad Dahlan, ⁴ SMP N 3 Sentolo

Email: rois2107163083@webmail.uad.ac.id¹, sri.hartini@bk.uad.ac.id²,
agungbudiprabowo@bk.uad.ac.id³, riniswanti37@gmail.com⁴

Abstrak

Fenomena remaja banyak dijumpai pada remaja yang pada umumnya mereka yang masih duduk dibangku SMA seperti meremehkan peraturan dan disiplin disekolah, suka membolos, tidak mengerjakan tugas/pekerjaan rumah yang diberikan guru karena main atau tidak mengerti, suka mengantuk di dalam kelas, tidak berani bertanya karena takut dihukum. Gejala tersebut merupakan kurangnya *self control*, maka dari itu perlu adanya peningkatan dalam *self control*. Bimbingan dan konseling di sekolah berkepentingan untuk meningkatkan *self control*. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah konseling kelompok dengan teknik *modelling*.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Modelling, dan Self Control.*

Abstract

The phenomenon of adolescence is often found in adolescents, generally those who are still in senior high school, such as underestimating the rules and discipline at school, like playing truancy, not doing the assignments/homework given by the teacher because they play or don't understand, like being sleepy in class, don't dare to ask because afraid of being punished. These symptoms are a lack of self-control, therefore there needs to be an increase in self-control. Guidance and counseling in schools has an interest in increasing self-control. One technique that can be used is group counseling with modeling techniques.

Keywords: *Group Counseling, Modeling Techniques, and Self Control.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian integral dari pembangunan dan kehidupan bangsa dan negara. Dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 pasal 1 tentang Sisdiknas menyatakan: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia. Sekolah sebagai lembaga pendidikan mempunyai tanggung jawab besar untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut." Dalam mencapai tujuan pendidikan tersebut, setiap peserta didik harus mempunyai sikap dan perilaku yang dapat menunjang keberhasilan masa depan. Salah satu sikap yang harus dikembangkan pada diri peserta didik yaitu sikap disiplin dan mematuhi peraturan baik dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah.

Setiap individu pasti memiliki kemampuan yang berbeda. Kemampuan yang dimiliki manusia disini yaitu kemampuan dimana manusia dapat mengontrol dirinya sendiri. Karena itu pada dasarnya manusia memiliki dorongan-dorongan yang kuat didalam dirinya sendiri, sehingga dapat melakukan atau memenuhi sesuatu untuk mengendalikan dirinya sendiri. yang ia inginkan dan jika individu tersebut tidak memiliki dorongan-dorongan maka pada kehidupannya tidak dapat berjalan dengan seimbang. Fenomena remaja banyak dijumpai pada remaja yang pada umumnya mereka yang masih duduk dibangku SMA/MA seperti meremehkan peraturan dan disiplin disekolah, suka membolos, tidak mengerjakan tugas/pekerjaan rumah yang diberikan guru karena main atau tidak mengerti, suka mengantuk di dalam kelas, tidak berani bertanya karena takut dihukum, tawuran antar pelajar, suka berhura-hura.

Bertitik tolak pada kejadian di atas, peserta didik yang memiliki kontrol diri tinggi memiliki ciri-ciri seperti yang dikemukakan oleh Louge & Forzano (dalam Aroma & Suminat, 2012) yakni tekun dan tetap bertahan

dengan tugas yang harus dikerjakan walaupun banyak mengalami hambatan, dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada, tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau meledak-ledak dan bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sarwono (2002), peserta didik kelas X tergolong pada usia remaja mudah untuk berperilaku menyimpang dari aturan dan norma yang berlaku dikalangan masyarakat. Perilaku dan cara berpikir remaja banyak dipengaruhi oleh cara kelompok sebagai kesatuan (Gunarsa, 2012: 60). Apabila kelompok mempunyai perilaku yang baik maka anggota kelompok tersebut juga akan berperilaku baik. Selain itu peserta didik yang mempunyai kontrol diri rendah akan mengalami permasalahan sosial dan berdampak pula terhadap prestasi belajar yang rendah.

Kemampuan kontrol diri diperlukan oleh remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari supaya mampu menyesuaikan diri, mengendalikan emosi dan mengatur perilakunya. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan seluruh aktivitas baik fisik maupun mental, sehingga individu tersebut mampu menjaga dirinya supaya tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal 3 negatif yang ada di lingkungannya. Borba (2008 : 96) mengatakan bahwa kontrol diri membantu individu mengendalikan perilakunya, sehingga dapat bertindak benar berdasarkan pikiran dan hati nurani, serta memberi kemampuan individu mengatakan “tidak” pada tindakan yang tidak benar, dan memilih melakukan tindakan bermoral. Alasan lain mengapa kontrol diri itu penting yaitu tidak mengganggu tata tertib sosial atau melanggar kesenangan dan keamanan yang lain, serta lebih terarah dalam berperilaku sehingga sesuai dengan aturan dan norma masyarakat (Calhoun & Acocella, 1990: 131). Adapun pentingnya kontrol diri menurut Wibisono (2013) bahwa (1) kontrol diri berperan penting dalam hubungan seseorang dengan orang lain (interaksi sosial), (2) kontrol diri memiliki peran dalam menunjukkan siapa diri kita (nilai diri), (3) kontrol diri berperan dalam pencapaian tujuan pribadi (keinginan/cita-cita).

Dengan demikian diperlukanlah suatu layanan untuk meningkatkan kontrol diri. Salah satunya dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Menurut Rusmana (2009) konseling kelompok diartikan sebagai upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Lain halnya dengan Prayitno (2017: 113) yang mengemukakan bahwa konseling kelompok “mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Selaras dengan kedua definisi konseling kelompok, maka pendekatan yang digunakan adalah behavior dan teknik *modelling*.

Karakteristik dan asumsi mendasar dalam behavioristik yang disampaikan oleh Kazdin (2001), Miltenberger (2004), dan Spiegier & Guevremont (2003) yang dikutip oleh Corey (2005), antara lain (1) terapi perilaku didasarkan pada prinsip dan prosedur metode ilmiah, (2) terapi perilaku berhubungan dengan permasalahan konseli dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, (3) konseli dalam terapi perilaku diharapkan berperan aktif berkaitan dengan permasalahannya, (4) menekankan keterampilan konseli dalam mengatur dirinya dengan harapan mereka dapat bertanggung jawab, (5) ukuran perilaku yang terbentuk adalah perilaku yang nampak dan tidak nampak, mengidentifikasi permasalahan dan mengevaluasi perubahan, (6) menekankan *self control*. Sedangkan, *modelling* (Erford, 2015: 340) adalah proses bagaimana individu belajar dari mengamati orang lain. Penelitian Hallenbeck & Kauffman (dalam Erford, 2015: 341) menunjukkan bahwa *modelling* lebih efektif jika klien mempersepsi modelnya mirip dengan dirinya.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan konseling konseling. Tindakan yang diberikan adalah layanan konseling kelompok teknik *modelling*. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang *self control*, lembar observasi, pedoman wawancara, dan lembar pengamatan. Tindakan dilakukan dalam dua siklus, masing masing dengan tiga kali pertemuan. Data yang diperoleh meliputi tingkat *self control* siswa pada saat pra siklus, setelah siklus 1, dan setelah siklus 2. Analisis dilakukan dengan analisis deskriptif, pengkategorisasian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh dari dua siklus pelaksanaan PTBK, siklus pertama mengenai diskusi materi yang akan disampaikan, siklus kedua mengenai diskusi dan penugas dengan pengisian LKPD. Setiap siklus memiliki waktu 45 menit dalam 1 jam pertemuan, dengan begitu setiap siklus dengan 6 kali pertemuan atau setara dengan 6 jam. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok dengan diskusi kecil dan memperagakan wayang siswa (modeling simbolik) menunjukkan bahwa modeling lebih efektif jika klien mempersepsi modelnya mirip dengan dirinya siswa kelas X.

Kegiatan Pretest untuk mengetahui *self control* pada siswa sebelum melakukan treatment sekaligus untuk menentukan subjek penelitian. Pada pelaksanaan pretest ini bertujuan untuk mengukur skor awal tingkat *self control* pada siswa yang dilaksanakan pada bulan April 2022. Data pretest diambil menggunakan skala *self control* yang berisi 26 pernyataan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Subjek penelitian dipilih berdasarkan pretest tingkat *self control* siswa yang dilakukan kelas X SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

Pengumpulan data pra siklus yang dilakukan oleh peneliti merupakan salah satu cara untuk mengetahui tingkat *self control* siswa. Peneliti melakukan pretest terlebih dahulu menggunakan instrument menggunakan 3 indikator dan 26 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yang telah disediakan oleh peneliti.

Tabel 1

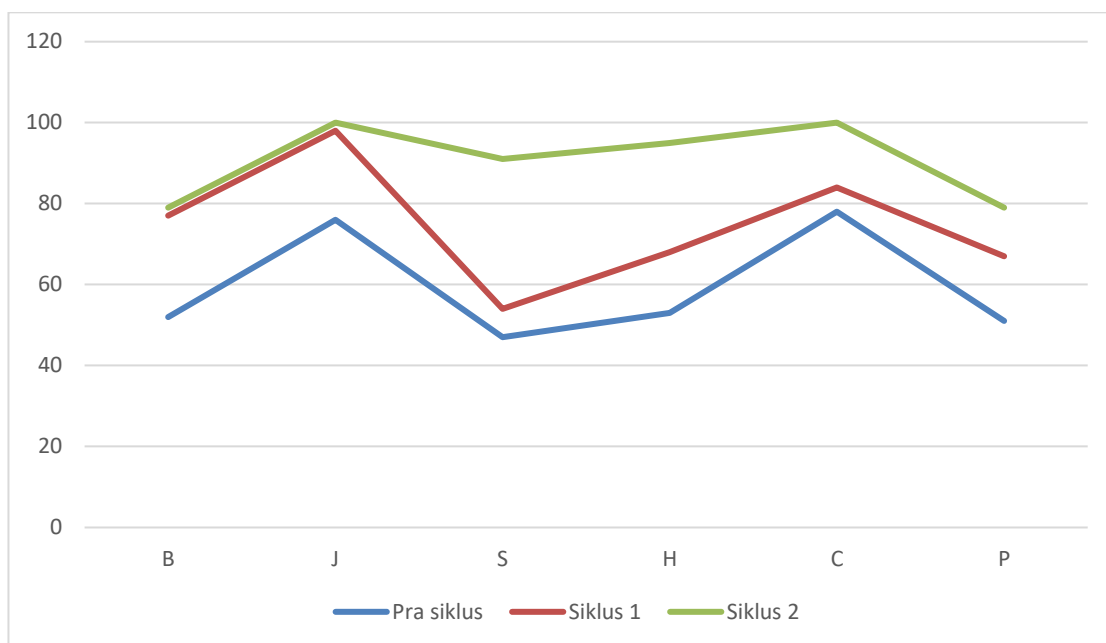
Kategorisasi Tingkat *Self Control* Pra siklus, siklus 1, dan siklus 2

No. Subjek	Inisial	Skor <i>Self Control</i>					
		Pra siklus		Siklus 1		Siklus 2	
		Skor	Ktgr	Skor	Ktgr	Skor	Ktgr
1	B	52	R	77	S	79	S
2	J	76	S	98	T	100	T
3	S	47	R	54	R	91	T
4	H	53	R	68	S	95	T
5	C	78	S	84	T	100	T
6	P	51	R	67	S	79	S

Keterangan :

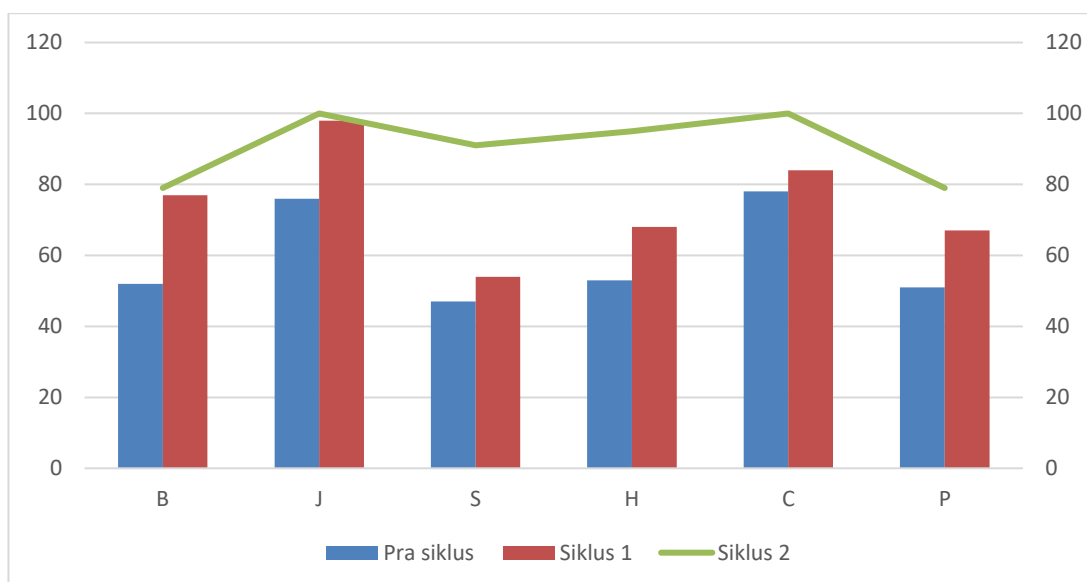
- ST : Sangat Tinggi
- T : Tinggi
- S : Sedang
- R : Rendah
- SR : Sangat Rendah

Apabila digambarkan dalam grafik dapat dikemukakan sebagai berikut:



Gambar 1 Tingkat *Self Control* pra siklus, setelah tindakan siklus 1, dan setelah siklus 2

Dari grafik tersebut terlihat bahwa terjadi peningkatan *self control* setelah siklus demi siklus dilaksanakan pengukuran *self control*.



Gambar 2 Peningkatan *Self Control* dari pra siklus, siklus 1, hingga siklus 2

Berdasarkan hasil penelitian meningkatkan kemampuan *self control* siswa melalui konseling kelompok dengan teknik modeling didapat hasil bahwa *self control* dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik modeling. Layanan konseling kelompok dengan teknik modeling ini dilaksanakan sebanyak dua siklus. Siklus 2 digunakan sebagai penyempurna pada siklus 1. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling diikuti oleh 6 anggota kelompok dan peneliti sebagai pemimpin kelompok. Anggota kelompok terdiri dari 2 siswa memiliki *self control* yang sedang, dan 4 siswa memiliki *self control* rendah.

Setelah diberikan layanan Layanan konseling kelompok dengan teknik modeling pada siklus 1 sebanyak 3 kali pertemuan dan diakhiri dengan pengisian skala angket *self control* guna mengetahui tingkat *self control* saat itu, diketahui dari hasil analisis terjadi peningkatan pada *self control* siswa rata-rata menjadi menjadi 50% pada kategori sedang. Berdasarkan hasil pelaksanaan layanan konseling kelompok pada siklus 1 dan siklus 2, *self control* siswa menjadi meningkat, hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan deskriptif persentase *self control* menunjukan peningkatan signifikan. Sebelum diberikan tindakan berupa layanan konseling kelompok rata-rata siswa tingkat *self control* dalam tingkat rendah, namun setelah diberikan layanan konseling kelompok selama 6 kali pertemuan rata-rata tingkat *self control* siswa menjadi tinggi.

Selain dari hasil perhitungan deskriptif persentase *self control*, peningkatan siswa juga dapat dilihat dari hasil observasi yang dilaksanakan selama kegiatan belajar mengajar dan selama mengikuti layanan konseling kelompok. Peningkatan siswa yang dapat terlihat antara lain adalah siswa menjadi mampu mematuhi peraturan sekolah dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, dan siswa terlihat lebih semangat mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dan lain sebagainya. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self control* siswa pada kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Semarang meningkat setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik modeling. Dengan kata lain *self control* siswa dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik modeling.

Dalam implementasi teknik modeling, konseli dan konselor harus memilih sebuah perilaku alternatif yang akan diajarkan untuk menggantikan perilaku yang tidak diinginkan, konselor memberikan alasan kepada konseli untuk penggunaan modeling, skenario modeling seharusnya meminimalkan stres yang mungkin dialami konseli dan menguraikan perilaku kompleks menjadi langkah-langkah kecil sederhana, selama perilaku target dilakukan, model atau konselor mendeskripsikan langkah-langkah untuk melaksanakan perilaku yang dicontohkan, setelah perilaku target didemostrasikan, konselor membawa konseling ke dalam diskusi yang dimaksud. Selama diskusi, konselor dapat memberikan penguatan secara verbal kepada konseli. Konselor dapat memberikan pekerjaan rumah kepada konseli untuk mempraktikkan perilaku ketika ia sedang berada dalam sesi.

Dalam pelaksanaan simbolik modeling melibatkan mengilustrasikan perilaku target melalui rekaman video atau audio. Setelah contoh simbolik yang tepat dikembangkan, contoh itu dapat disimpan untuk digunakan berulang-ulang. Modeling simbolis adalah model yang disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. Dalam mengembangkan modeling simbolis harus mempertimbangkan unsur-unsur seperti:

- 1) Karakteristik klien
- 2) Perilaku tujuan yang akan didemonstrasikan atau dimodelkan,
- 3) Sarana yang digunakan,
- 4) Isi tampilan dan pengujian model.

Dalam tampilan terdapat instruksi, modeling, praktek, umpan balik dan ringkasan, sedangkan dalam proses praktik konseli mempraktekkan apa yang telah mereka baca, dengar, atau lihat pada peragaan model dan proses umpan balik konseli dilatih untuk mengulangi modeling dan mempraktekkan kembali perilaku yang dirasakan sulit

SIMPULAN

Dari pelaksanaan penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan *self control* siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Dengan teknik modeling individu dapat belajar dari mengamati orang lain. Modeling juga disebut sebagai imitasi, identifikasi, belajar observasional, dan *vicarious learning*. Modeling merupakan teknik yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik dengan modeling simbolik melibatkan mengilustrasikan perilaku target melalui rekaman video. Dalam Penelitian menunjukkan bahwa modeling lebih efektif jika klien mempersepsi modelnya mirip dengan dirinya. Implementasi teknik modeling adalah memilih perilaku alternatif, memberikan alasan kepada konseli untuk penggunaan modeling, perilaku target didemonstrasikan, mendeskripsikan langkah-langkah melaksanakan perilaku yang dicontohkan, diskusi, memberikan *reinforcement* positif, dan memberikan pekerjaan rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bradley, T. Erford. 2015. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunarsa, S.D. 2009. Dari Anak Sampai Usia Lanjut Bunga Rampai Psikologi Perkembangan. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Ghufron, M. Nur dan Rini R.S. 2012. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Aarruzz Media.
- Gibson, R.L. 2011. Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Natawijaya, 2009. Psikologi Pendidikan. Jakarta : CV. Mutiara.
- Prayitno. 2017. Konseling Profesional yang Berhasil. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Rusmana, Nandang. 2009. Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi). Bandung: Rizqi Press.
- Santrock, J.W. 2003. Adolescence (Perkembangan Remaja). Jakarta: Erlangga.

- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2002. Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial. Jakarta: Balai Pustaka.
- Winkel, W.S. dan Sri Hastuti. 2004. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.