**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KLASIKAL METODE *PROBLEM BASED LEARNING* TERHADAP KONTROL DIRI SISWA SMP N 34 SEMARANG**

***Imaghfiroh1, Siti Fitriana2, Chr.Argo Widiharto3***

1,2Universitas PGRI Semarang

email: \*1imaghfiroh1510@gmail.com , 2sitifitriana@upgris.ac.id 3argowidiharto@upgris.ac.id

**Abstract.** The purpose of this research is to find out how effective the classical guidance service is the problem based learning method to increase students' self-control. This research method uses a true experimental design with a pretest-posttest control group design research technique. The population in this study was class XI A-IX G, with a total of 233 students. The sample in this study was IX A as the experimental group and IX G as the control group. The sampling used is cluster sampling random sampling. The results of the analysis of this study were known to test the hypothesis obtained by post-test data with a sig value of 0.000 <0.05, which means there is a difference in the increase in students' self-control towards the group given the classical guidance treatment using the problem-based learning method. Based on the results of this study, suggestions that can be conveyed are that classical guidance services with the problem based learning method can be used by counseling teachers to improve students' self-control.

*Keywords: Classical Guidance, Problem Based Learning, Self Control*

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Metode penelitian ini menggunakan *true experimental design* dengan teknik desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Populasi pada penelitian ini kelas XI A-IX G, Dengan jumlah siswa 233. Sampel pada penelitian ini yaitu IX A sebagai kelompok esperimen dan IX G kelompok kontrol. Sampling yang digunakan adalah sampling cluster random sampling. Hasil analisis penelitian ini deketahui uji hipotesis diperoleh data *post-test* dengan nilai sig, 0,000 < 0,05, yang diartikan adanya perbedaan peningkatan kontrol diri siswa terhadap kelompok yang diberikan treatment bimbingan klasikal metode *problem based learning*. Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang dapat disampaikan yaitu layanan bimbingan klasikal metode problem based learning dapat digunakan guru BK untuk meningkatkan kontrol diri siswa.

*Kata kunci: Bimbingan Klasikal, Problem based learning, kontrol diri*

# PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Ada remaja yang siap untuk mengalami masa perubahan itu ada pula yang tidak siap. Remaja harus mampu menyelesaikan tugas perkembangan karena akan berpengaruh pada tugas perkembangan selanjutnya. Menurut Kay (Mukhtar et al., 2016) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat kontol diri (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku perilaku yang melanggar aturan dan norma- norma yang ada di masyarakat. Chaplin ( dalam Putri, 2017) menjelaskan kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. jadi, kontrol diri merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Salah satu perilaku negatif yang mungkin terjadi apabila siswa memiliki kontrol diri yang rendah adalah perilaku bolos ketika jam pelajaran. Kontrol diri dapat diartikan ssebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Aspek-aspek kontrol diri menurut Gottefdorsn dan Hirschi (dalam Mariana, 2022) ada 6 elemen dari sifat kontrol diri lemah yang disebutkan oleh Gottefdorsn dan Hirschi salah satunya yaitu “*being short tempered*”, konsep ini menjelaskan individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung rentan memiliki sifat yang mudah marah, mengalami frustasi, dan ketika memiliki masalah memiliki sedikit kemampuan menyelesesaikan melalui lisan dari pada melalui fisik. Pendapat lain menyatakan remaja dengan kontrol diri tinggi maka agresivitas individu berkategori rendah, sedangkan remaja dengan kontrol diri rendah maka agresivitas individu berkategori tinggi, Romadona dan mamat (dalam Mariana, 2022).

Perilaku kontrol diri di SMP N 34 Semarang bisa dilihat dari hasil pra riset peneliti menggunakan angket, antara lain ketika ada guru didalam kelas saya mainan hp sendiri 73,7%. Saya sering melamun dan tidak memperhatikan pelajaran 64,2%. Saya memilih tidur atau bermain handphone daripada pusing memikirkan tugas yang sulit 58,9%. Hal ini juga diperkuat dengan hasil observasi peneliti yaitu dalam kegiatan pembelajaran masih banyak siswa

yang bermain handphone dan mendengarkan headset ketika guru sedang menjelaskan, siswa tertidur kelas, ngobrol dengan teman sebangku, tidak mendengarkan ketika guru yang ada didepan kelas. Banyak siswa yang mudah tersinggung dengan perkataan teman, gampang terpancing emosi dan terkadang ada siswa yang saling memburu temannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Soesilowindradini (dalam Mariana, 2022) perasaan remaja, senantiasa tersinggung dan sering kali merasa terhina. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri usia remaja terbilang rendah, selain itu mudah marah, dan selalu bertindak tanpa memikirkan konsekuensinya adalah salah satu bentuk bahwa remaja itu pengendaliaan dirinya sangat rendah, oleh sebab itu pengendalian diri pada masa remaja perlu dilatih dan dibina. Dengan diberikan layanan bimbingan klasikal metode *Problem based learning* siswa

secara sistematis dituntut untuk dapat memecahkan masalah, terlibat aktif dan

mampu untuk berfikir kritis

Bimbingan klasikal merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik dalam jumlah satuan kelas atau suatu layanan bimbingan, yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling/konselor kepada sejumlah peserta didik di ruang kelas (Mukhtar et al., 2016). *Metode*

*Problem Based Learning* ini sebuah model pembelajaran kontekstual dengan

menggunakan masalah sebagai fokus utama dari pembelajaran. Dengan memberikan peserta didik suatu masalah yang ada di lingkungannya untuk dipecahkan secara bersama-sama. Peserta didik harus memiliki kemampuan penalaran logis atau berpikir dengan menggunakan logika sehingga permasalahan yang ada dilingkungan dapat terpecahkan dan akan mendapatkan solusi. Peneliti menggunakan metode *Problem Based Learning* karena metode ini berfokus pada menyelesaikan permasalahan berbasis

masalah, dan pengetahuan dengan menggunakan dunia nyata sehingga siswa lebih mampu berfikir dan terampil dalam menghadapi masalah kontrol dirinya. Dari pemaparan uraian di atas, maka peneliti mengkaji judul: "Efektivitas bimbingan klasikal dengan metode *Problem Based*

*Learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang".

# LANDASAN TEORI

* 1. Kontrol Diri
		1. Pengertian Kontrol Diri

Tangney, Baumeister & Boone (dalam Ramadona & Mamat, 2019) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Dapat diartikan bahwa seseorang secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif. Kemampuan kontrol diri yang terdapat pada seseorang memerlukan peranan penting interaksi dengan orang lain dan lingkungannya agar membentuk kontrol diri yang matang, hal tersebut dibutuhkan karena ketika seseorang diharuskan untuk memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik. Sedangkan menurut Averill**)** (Ghufron & Risnawita S,

2012) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi

perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini

* + 1. Faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

Ghufron & Risnawita S (2012)membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu:

* + - 1. Faktor Internal.

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-

kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

Baumeister & Boden (dalam Ramadona & Mamat, 2019) mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

* + - 1. Faktor eksternal.

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan prilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan self directions sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Lebih lanjut faktor kontrol diri menurut menurut Baumeister & Boden (dalam Ramadona & Mamat, 2019) adalah sebagai berikut:

1. Orang tua, hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Pada orang tua yang mendidik anak- anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajar anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya

sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunya kontrol diri yang baik.

1. Faktor budaya, setiap inividu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya dilingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda- beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.
	* 1. Aspek dalam Kontrol diri

Averill (Ghufron & Risnawita S, 2012) mengungkapkan bahwa kontrol diri memiliki tiga kategori utama yaitu:

* + - 1. Mengontrol perilaku (*behavior control)*

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengintrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu:

* + - * 1. Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration)*,

yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu diluar dirinya. Individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya.

* + - * 1. Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability)*

Merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir. dan membatasi intensitasnya.

* + - 1. Mengontrol Kognitif *(cognitive control)*

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kondisi merupakan

kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu:

1. Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*).

informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.

1. Kemampuan melakukan penilaian (*apraisal*). Penilaian yang di

lakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

* + - 1. Keputusan (*desicion control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-asoek seperti dibawah ini : Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi peristiwa, Kemampuan menafsirkan peristiwa, Kemampuan mengambil keputusan

* 1. Bimbingan Klasikal metode *Problem based learning*
		1. Pengertian bimbingan klasikal metode *Problem based learning*

Bimbingan klasikal merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik dalam jumlah satuan kelas atau suatu layanan bimbingan, yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling/konselor kepada sejumlah peserta didik di ruang kelas (Mukhtar et al., 2016). Menurut Nurihsan dkk (dalam Aryani et al., 2022) bimbingan klasikal merupakan layanan dasar bimbingan untuk

membantu seluruh peserta didik mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan hidupnya yang mengacu kepada tugas perkembangan peserta didik, layanan ini ditujukan untuk seluruh peserta didik. Azizah (Aryani et al., 2022) *Problem based learning* merupakan pendekatan yang proses pembeajaran yang memberikan suatu permasalahan serta penyelidikan nyata yang dapat dipecahkan atau terselesaikan. Pendapat lainnya Trianto (dalam Solikhah, 2021) menjelaskan bahwa pengajaran *problem based learning* merupakan suatu pendekatan yang efektif dan siswa dituntut berpikir tinggi. Pembelajaran ini membantu siswa untuk memproses informasi dan menyusun pengetahuan mereka sendiri tentang dunia sosial dan sekitarnya.

* + 1. Tujuan bimbingan Klasikal metode *prombel Based learning*

Tujuan dari layanan dengan menggunakan bimbingan klasikal metode *Problem Based Learning* antara lain adalah untuk meningkatkan kerjasama antar siswa dalam kelompok serta memahamkan materi dengan acara siswa paham bagaimana memecahkan suatu masalah. Pendapat lain menjelasakan bahwa tujuan dari *Problem Based Learning* atau pembelajaran berbasis masalah adalah mendorong kerjasama dalam menyelesaiakn tugas,mendorong pengamatan dan dialog dengan orang lain,melibatkan mahasiswa/siswa dalam penyelidikan pilihan sendiri yang memungkinkan mahasiswa/siswa menginterpretasikan dan menejelaskan fenomena dunia nyata dengan pemahamanya ,berusaha membantu mahasiswa/siswa menjadi pembelajar yang mandiri dan otonom Supriyo 2010. Tujuan *Problem*

*Based Learning* (PBL) termasuk membantu siswa mengembangkan 1)

pengetahuan yang fleksibel, 2) keterampilan pemecahan masalah yang efektif, 3) keterampilan self- directed learning (SDL), 4) keterampilan kolaborasi yang efektif, dan 5) motivasi intrinsik (Extrikna & Hartanto, 2013).

* + 1. Langkah – langkah metode *Problem based Learning* dapat dideskripsikan sebagai berikut :

Arikunto dkk (dalam Solikhah, 2021):

* + - 1. Guru bimbingan konseling memberi *pre-test*
			2. Guru bimbingan konseling menyampaikan tujuan yang ingin dicapai kepada para siswa pada awal layanan
			3. Guru bimbingan konseling menyampaikan dan menjelaskan materi lewat power point
			4. Guru mengelompokkan siswa menjadi 4 kelompok
			5. Setiap kelompok diberi kesempatan untuk berdiskusi menyelesaikan permasalahan yang diberikan dari guru.
			6. Setiap kelompok diarahkan untuk mencatat semua masukan/jawaban yang diperoleh dari siswa.
			7. Masing-masing kelompok diberi kesempatan membacakan hasil diskusi secara acak kemudian teman kelompok lainnya menyimak, atau memberi masukan.
			8. Guru dan siswa membuat kesimpulan dari permasalah yang dikerjakan masing-masing kelompok.

# METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP N 34 Semarang Variabel terikat (dependen)sesuai dengan masalah yang diteliti maka yang menjadi variabel terikat adalah Kontrol diri(Y). Variabel bebas atau independen merupakan variabel yang mempengaruhi variablenya adalah Bimbingan Klasikal metode *Problem Based Learning* (X). Metode penelitian ini menggunakan true

experimental design dengan teknik desain penelitian *pretest-posttest control*

*group design*. Populasi pada penelitian ini adalah kelas XI A, IX B, IX C, IX D, IX E, IX F, IX G, Dengan jumlah siswa 233. Sampel pada penelitian ini dipilih secara random yang kemudian dibagi menjadi 2 kelas yaitu IX A kelas esperimen dan IX G kelas kontrol. Dalam penelitian ini sampel yang diambil

secara undi siswa dari kelas XI A sampai XI G untuk mencari dua kelas yaitu

sebagai kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok eksperimen yaitu XI A yang berjumlah 33, dan kelompok kontrol kelas IX G yang berjumlah 33. Teknik

sampling yang digunakan adalah teknik cluster random sampling. Menurut Soegeng (2017)**,** *Cluster random sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan rumpun atau kelompok dan diambil secara acak. Pada sampling in yang diacak adalah kelompoknya jadi yang terambil kelompok manapun, semua anggota kelompok tersebut menjadi sampel tampa mempertimbangkan jumlah. Teknik pengumpulan data memegang peran yang penting dalam kegiatan penelitian. Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk

mengumpulkan data adalah deengan menggunakan metode skala psikologis dengan menggunakan model likert. Sugiyono (2016) mengemukakan skala psikologis yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.

# HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) 0,000 < 0,05. Jadi, terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal (*pre-test*) dengan

variabel akhir (*post-test*). Sehingga Ha diterima dan Ho ditolak. Hipotesis “ada

pengaruh yang signifikan terhadap kontrol diri siswa kelas IX SMP N 34 Semarang setelah diberikan tindakan layanan Bimbingan Klasikal metode problem based learning diterima kebenarannya.

# PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan bimbingan klasikal metode problem based learning pada indikator kontrol diri Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi peristiwa, Kemampuan menafsirkan peristiwa, Kemampuan mengambil keputusan. Peneliti melakukan uji instrumen terlebih dahulu kepada kelas IX SMP N 34 Semarang, kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya dan pengguguran item pernyataan sebelum menjadi angket skala likert kontrol diri yang dapat digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Kelas IX A SMP N 34 Semarang menjadi kelas yang

diberikan treatment yang berjumlah 33 siswa dan 33 siswa kelas IX G menjadi

kelompok kontrol. Pemberian layanan bimbingan klasikal terhadap kelas

kontrol dilakukan sebanyak 5 kali dengan 5 topik materi pembahasan yaitu: 1. Perilaku menyimpang, 2. Pengedalian diri, 3. Berpikir positif, 4. Cara mengatasi konflik di lingkungan sekitar, 5. Pengambilan keputusan.

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000 maka sig 0,000 < 0.05 hal ini menuniukkan bahwa Ha "diterima" dan Ho "ditolak". Berdasarkan uii t atau t-test maka terdapat pengaruh bimbingan klasikal metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa SMP 34 Semarang setelah diberikan tindakan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning* diterima kebenarannya pada taraf signifikansi 5%. Serta berdasarkan perbandingan hasil rekapitulasi data

*pre-test* dan *post- test* kelompok eksperimen sebelum diberikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment* menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa di SMP N 34 Semarang terlihat bahwa ada perubahan kelompok kontrol pada kelompok

ekperimen. Hal ini terlihat dari rata-rata hasil data pre-test dan rata-rata hasil data post-test kelompok ekperimen memperoleh skor dari 59,33 menjadi 46,45. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 12,88 setelah diberikan treatment sebanyak 5 kali pertemuan bimbingan klasikal metode *problem based learning*. Penurunan sebesar 12,88 point pada kelas eksperimen menunjukan bahwa terdapat efektivitas layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* dalam

kategori sedang. Sedangkan rata-rata hasil *pre-test* dan *pos-test* kelompok

kontrol memperoleh skor dari 57,63 menjadi 47,63. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol mengalami penurunan sebanyak 10,00 point. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan rata-rata bahwa terdapat perbedaan penurunan kontrol diri pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan klasikal dengan teknik metode *problem based learning*.

Berdasarkan hasil data penelitian membuktikan bahwa bimbingan

klasikal dengan metode *problem based learning* berpengaruh terhadap kontrol diri siswa. Pengaruh tersebut terjadi karena siswa memahami topik

pembahasan ketika proses treatment yang dilakuakan selama lima kali. Treatment dilakukan lima kali pada kelompok eksperimen berupa layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning*.

# PENUTUP

Pada penelitian ini permasalahan yang muncul yaitu kontrol diri siswa kelas IX yang rendah, sehingga untuk meningkatkan kontrol diri tersebut peneliti memberikan treatment melalui layanan bimbingan klasikal dengan teknik *problem based learning*. Pada pemberian treatment ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan topik yang dibahas berbeda di setiap pertemuannya. Hal ini terlihat dari rata-rata hasil data *pre-test* dan rata-rata hasil data *post-test* kelompok ekperimen memperoleh skor dari 59,33 menjadi 46,45. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 12,88 setelah diberikan treatment sebanyak 5 kali pertemuan bimbingan klasikal metode *problem based learning*. Penurunan sebesar 12,88 point pada kelas eksperimen menunjukan bahwa terdapat efektivitas layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* dalam kategori sedang.

Sedangkan rata-rata hasil *pre-test* dan *pos-test* kelompok kontrol memperoleh

skor dari 57,63 menjadi 47,63. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol mengalami penurunan sebanyak 10,00 point. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan rata-rata bahwa terdapat perbedaan penurunan kontrol diri pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan klasikal dengan teknik metode *problem based learning*.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti menyimpulkan saran-

saran bagi siswa yaitu siswa dapat mempertahankan dan meningkatkan kontrol dirinya yang lebih baik lagi agar dapat mengolah perilakunya dengan lebih baik lagi. Diharapkan pada setiap guru BK/Konselor wajib memberikan perhatian lebih sekaligus layanan *treatment* yang berkaitan dengan pemahaman kontrol diri bagi siswa. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti di bidang yang sama, dapat menjadikan penelitian in sabagai rujukan atau acuan dengan variabel dan metode yang berbeda.

# DAFTAR RUJUKAN

Aryani, F., Saman, A., & Bakhtiar, M. I. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Problem Based Learning Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, *3*(2), 69–82. https://doi.org/10.31960/konseling.v3i2.1391

Extrikna, C. S., & Hartanto, D. (2013). *Efektivitas layanan bimbingan klasikal teknik problem based learning untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah pada siswa kelas VIII FU SMP Muhammadiyah 1 Moyudan*. *1*.

Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2012). *Teori-teori Psikologi* (R.

Kusumaningratri (ed.)). Ar-Ruzz Media.

Mariana, A. (2022). *Tingkat Kontrol Diri Siswa Kelas X IPA SMA N Bandar*.

Universitas PGRI Semarang.

Mukhtar, M., Yusuf, S., & Budiamin, A. (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(1), 1.

https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4473

Putri, M. S., Daharnis, D., & Zikra, Z. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Siswa. *Konselor*, *6*(1), 1–5. https://doi.org/10.24036/02017616441-0-00

Ramadona, D. M., & Mamat, S. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, *3*(2), 65–69. <http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling>

Soegeng. (2017). *Dasar-dasar Penelitian Bidang Sosial, Psikologi, dan Pendidikan*.

Magnum Pustaka Utama.

Solikhah, A. (2021). Optimalisasi Layanan Bimbingan Klasikal dengan Model Problem-Based Learning untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa SMP. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, *2*(7), 1151–1168. https://doi.org/10.47387/jira.v2i7.197

Sugiyono.(2016). *Model Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.