
KEEFEKTIFAN BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI SISWA SMP

Rohana Maryam

Program Studi Bimbingan& Konseling, Universitas Darul Ulum Jombang

email: ✉ rohana_maryam@gmail.com

Article History

Received:

17-11-2021

Revised:

25-01-2022

Accepted:

25-03-2022

Abstract ----- Adolescents who do not have the suitable ability to make friendships effectively. Adolescents' inability to establish friendships can lead to two possibilities: adolescents entering into companies that are less conducive or not entering into friendship life at all. This research uses pre-experimental on junior high school students, which is carried out with research samples using purposive sampling: class VIII students totaling 32 students who will be divided into two groups with group units totaling 16 experimental people and 16 control groups. Furthermore, data analysis using the Kolmogorov Smirnov-Test test shows how much improvement was between the experimental group with personal and social guidance services and the control group, in which students only provided ordinary counseling services. The results of the Kolmogorov Smirnov-Test test on the t-count is 3.475, and the probability number (Sig. (2-tailed) is 0.002 with $df = 31$. While the t-table price at a significant level of 5% two-party test with $DK = 31$ is 2.042. Thus, in this study, it can be concluded that the provision of social guidance effectively improves the ability to establish friendship relations among students of class VIII-A of SMP.

Keywords: Sociodrama Technique; Group Guidance; Achievement Motivation.

Abstrak----- Remaja yang kurang memiliki kemampuan yang tepat untuk menjalin relasi pertemanan secara efektif. Ketidakmampuan remaja dalam menjalin relasi pertemanan dapat mengarah kepada dua kemungkinan, yaitu remaja masuk ke dalam pertemanan yang kurang kondusif, atau remaja tidak memasuki kehidupan pertemanan sama sekali Adapun penelitian ini menggunakan *pre-experiment* pada siswa SMP yang dilaksanakan dengan sampel penelitian dengan menggunakan *purposive sampling* adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 32 siswa yang akan dibagi menjadi 2 kelompok dengan satuan kelompok berjumlah yaitu 16 orang eksperimen dan 16 kelompok control. Dan analisis data dengan uji *Kolmogrov Smirnov-Test* yang mana seberapa peningkatan antara kelompok eksperimen yang mana dilaksanakan dengan layanan bimbingan pribadi dan sosial dengan kelompok control yang hanya dilaksanakan dengan layanan konseling biasa. Adapun hasil dari uji *Kolmogrov Smirnov-Test* pada t-hitung adalah 3.475 dan angka probabilitas (Sig. (2-tailed) adalah 0.002 dengan $df = 31$. Sedangkan harga t-tabel pada taraf signifikan 5% uji dua pihak dengan $dk = 31$ adalah 2.042. Dengan demikian dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian bimbingan sosial efektif dalam meningkatkan kemampuan menjalin relasi pertemanan siswa kelas VIII-A SMP" diterima.

Kata kunci: Bimbingan Pribadi dan Sosial; Self Kontrol.

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dan membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Oleh karena itu setiap individu membutuhkan sebuah hubungan yang harmonis dengan individu yang lain. Jiwa manusia adalah merupakan kesatuan, sesuatu yang tidak dapat dipisahkan, dan mereaksi lingkungan secara keseluruhan, yang mana individu satu berbeda dengan individu yang lain (Agustina, 2018).

Perbedaan diantara individu, seringkali menghambat proses pertemanan antar individu. Terutama mereka yang berada dalam usia remaja. Masa ini merupakan pencarian jati diri. Masa remaja ditandai dengan adanya keinginan untuk bergaul dan diterima di lingkungan yang lebih luas, terutama di dalam kelompok teman sebaya (*peer group*) (Habsy, 2017). Kehidupan sebaya, terutama pertemanan sebaya merupakan ciri khas kehidupan remaja, dimana interaksi bersama teman sebaya merupakan hal yang paling menyenangkan. Keadaan ini merupakan embrio atau cikal bakal untuk memasuki kehidupan sosial yang sebenarnya di masa dewasa.

Bagi kebanyakan remaja, disukai dan diterima oleh teman sebaya merupakan aspek yang terpenting dalam kehidupan mereka. Apabila remaja dapat diterima oleh teman dan bahkan menjadi idola maka ia akan merasa bangga dan memiliki kehormatan dalam dirinya. Sebaliknya, penolakan dari teman dapat menimbulkan kesedihan, perasaan rendah diri, stress, dan frustrasi (Yunistiati et al., 2014). Untuk mampu menerima dan diterima oleh teman sebaya atau lingkungan dimana seseorang remaja tinggal, diperlukan berbagai macam keterampilan interaksi sosial. Interaksi sosial merupakan suatu hubungan antara dua orang atau lebih individu, dimana kelakuan individu mempengaruhi, mengubah atau mempengaruhi individu lain atau sebaliknya (Habsy.,dkk 2019; Yunistiati et al., 2014).

Diantara kemampuan interaksi sosial yang diperlukan dalam proses menjalin hubungan pertemanan adalah penyesuaian sosial yang merupakan proses dinamis terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan dimana ia tinggal (Habsy, 2018). Kartono (dalam Mahmudi et al., 2014) menyebutkan bahwa penyesuaian adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, depresi, kemarahan dan emosi negatif lainnya sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Pertemanan bukanlah sesuatu yang bersifat statis tetapi merupakan proses yang dinamis. Sebagai sebuah proses, maka pertemanan dapat dibentuk dan dikembangkan oleh siapa saja. Faktor yang amat menentukan adalah individu itu sendiri. Beberapa karakteristik pribadi yang tepat dalam menjalin relasi pertemanan adalah keaktifan dan inisiatif untuk bergaul, kebaikan hati, suka menolong, menghargai diri sendiri maupun orang lain, serta suka memberi dukungan sosial. Sebaliknya sifat agresif secara verbal maupun nonverbal, sikap curiga, memusuhi, dan anti sosial justru akan menjauhkan pertemanan (Guna et al., 2014).

Pada kenyataannya masih banyak remaja yang kurang memiliki kemampuan yang tepat untuk menjalin relasi pertemanan secara efektif. Ketidakmampuan remaja dalam menjalin relasi pertemanan dapat mengarah kepada dua kemungkinan, yaitu remaja masuk ke dalam pertemanan yang kurang kondusif, atau remaja tidak memasuki kehidupan pertemanan sama sekali (Habsy,

2016; Dina, 2010).

Layanan bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen integral dari pelaksanaan pendidikan di sekolah dalam hal ini dapat mengupayakan tercapainya kemampuan menjalin relasi pertemanan siswa melalui bimbingan social (Habsy, 2017). Bimbingan sosial merupakan bidang bimbingan yang tepat dan dapat memfasilitasi tercapainya perkembangan kemampuan menjalin relasi pertemanan dengan optimal (Luddin, 2010).

Adapun layanan yang diberikan salah satu dengan teknik self control pada remaja yang mana merupakan sebagai salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas didasari oleh skala nilai, prinsip-prinsip atau filosofi kehidupan individu. Remaja yang memiliki kontrol diri, mampu mendapatkan mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat (Marsela et al., 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre-eksperimen* yang mana termasuk desain eksperimen yang tidak dilakukan randomisasi dalam penelitian hubungan/ korelasi sebab akibat. Adapun desain penelitian tersebut dengan menggunakan desain model pretest post tes one grup desain yaitu eksperimen Artinya penelitian eksperimen dilakukan pada satu kelompok tanpa menggunakan kelompok kontrol dengan memberikan pretes sebelum perlakuan, bertujuan agar hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat setelah diberikan postes dengan cara membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Astiasarie t al., 2015) .

Dari populasi pada penelitian ini yaitu seluruh kelas VIII di SMP, adapun pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu 32 siswa.

Adapun sampel penelitian dengan menggunakan *purposive sampling* adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 32 siswa yang akan dibagi menjadi 2 kelompok dengan satuan kelompok berjumlah yaitu 16 orang eksperimen dan 16 kelompok kontrol, yang mana hasil skor berdasarkan proses pembagian instrument angket (kuesioner) tentang kemampuan menjalin relasi pertemanan

Adapun akan dilakukan analisis data dengan menggunakan *Kolmogrov Smirnov-Test* yang mana seberapa peningkatan antara kelompok eksperimen yang mana dilaksanakan dengan layanan bimbingan pribadi dan sosial dengan kelompok kontrol yang hanya dilaksanakan dengan layanan konseling biasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengujian dengan uji normalitas Kolmogorof-Sminov menggunakan *SPSS 17,00 for Windows* sebagai berikut:

Tabel 1
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | | pre test | post test |
|----------------------------------|----------------|--|----------|-----------|
| N | | | 32 | 32 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | | 83.4688 | 87.7188 |
| | Std. Deviation | | 7.17516 | 8.23539 |
| Most Extreme Differences | Absolute | | .080 | .089 |
| | Positive | | .064 | .067 |
| | Negative | | -.080 | -.089 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | | .452 | .506 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | | .987 | .960 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Diketahui nilai probabilitas atau *asymp.Sig (2-tailed)* untuk skor pre test kemampuan menjalin relasi pertemanan adalah 0.987, dan skor post test kemampuan menjalin relasi pertemanan adalah 0.960. Hasil ini lebih besar dari 0.05, sehingga bisa dikatakan bahwa semua data yang didapat dari responden pada setiap variabel penelitian adalah normal.

Adapun hasil analisis data lainnya dilakukan pada pengujian t test (*paired samples test*) dengan menggunakan program *SPSS 18 for Windows*.

Tabel 4.15
Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|---------|-------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Post Test - Pre Test | 4.25000 | 6.91888 | 1.22310 | 1.75548 | 6.74452 | 3.475 | 31 | .002 |

Dari tabel 4.15 pada halaman 69, diketahui harga t_{hitung} adalah 3.475 dan angka probabilitas (*Sig. (2-tailed)*) adalah 0.002 dengan $df = 31$. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} pada taraf signifikan 5% uji dua pihak dengan $dk = 31$, sehingga diketahui harga t_{tabel} adalah 2.042. Karena t_{hitung} (3.475) lebih besar dari harga t_{tabel} (2.042) atau $3.475 > 2.042$. Nilai probabilitas yang diperoleh adalah 0.002 lebih kecil dari 0.05, maka dapat dikatakan bahwa kemampuan menjalin relasi pertemanan siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan bimbingan sosial terdapat

perbedaan secara signifikan. Dengan kata lain, bimbingan sosial efektif dalam meningkatkan kemampuan menjalin relasi pertemanan siswa kelas VIII-A SMP.

Pembahasan

Sekolah merupakan lingkungan artifisial yang sengaja dibentuk guna mendidik dan membina generasi muda ke arah tujuan tertentu, terutama untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan kecakapan hidup (*life skill*) yang dibutuhkan di kemudian hari. Berbagai peristiwa hidup yang dialami oleh remaja selama berada di sekolah sangat mungkin memengaruhi perkembangannya, seperti perkembangan identitasnya, keyakinan terhadap kompetensi diri sendiri, gambaran hidup dan kesempatan berkarir, hubungan-hubungan sosial, batasan mengenai hal-hal yang benar dan salah, serta pemahaman mengenai bagaimana sistem sosial yang ada di luar lingkup keluarga berfungsi.

Keberhasilan atau kegagalan remaja di sekolah, banyak mendapat dukungan dan penguatan yang positif dari para guru, maka mereka akan merasa berhasil dan senang berada di sekolah. Karena esensinya lingkungan sekolah ini, maka bimbingan sosial sebagai salah satu bagian penting sekolah, berperan pada kesadaran dalam diri siswa akan makna hubungan pertemanan yang baik melalui pembinaan kemampuan interpersonal yang dimiliki pada tiap-tiap individu.

Pemberian bimbingan sosial merupakan salah satu langkah dalam mengembangkan kemampuan menjalin relasi pertemanan. Sebab model dan teknik bimbingan ini akan menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk berlatih menjalin relasi pertemanan. Sebagaimana dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah melalui pemberian layanan bimbingan sosial juga dituntut menciptakan iklim kehidupan sekolah yang kondusif bagi perkembangan sosial remaja. Sekolah merupakan salah satu lingkungan tempat remaja hidup dalam kesehariannya. Sekolah memiliki potensi memudahkan atau menghambat perkembangan hubungan sosial remaja. Iklim kehidupan lingkungan sekolah yang kurang positif dapat menciptakan hambatan bagi perkembangan hubungan sosial remaja. Sebaliknya, sekolah yang iklim kehidupannya bagus dapat memperlancar atau bahkan memacu perkembangan hubungan sosial remaja.

Kaitannya dengan penelitian ini, dari penghitungan SPSS 17 for Windows didapat SPSS 17 for Windows didapat hasil harga t_{hitung} adalah 3.475 dan angka probabilitas (Sig. (2-tailed) adalah 0.002 dengan $df = 31$. Sedangkan harga t_{tabel} pada taraf signifikan 5% uji dua pihak dengan $dk = 31$ adalah 2.042. Dengan demikian dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian bimbingan sosial efektif dalam meningkatkan kemampuan menjalin relasi pertemanan siswa kelas VIII-A SMP" diterima.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis terhadap data tanggapan responden terhadap angket pre *test* dan post *test* pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan menjalin relasi pertemanan siswa kelas VIII-A SMP sebelum pemberian bimbingan sosial termasuk dalam kategori “sedang”.
2. Kemampuan menjalin relasi pertemanan siswa kelas VIII-A SMP sesudah pemberian bimbingan sosial termasuk dalam kategori “sedang”.
3. Pemberian bimbingan sosial efektif dalam meningkatkan kemampuan menjalin relasi pertemanan siswa kelas VIII-A SMP.

Saran

1. Hendaknya para siswa selalu berupaya mengembangkan kemampuan menjalin relasi pertemanan yang dimilikinya, dengan melakukan introspeksi diri, mencari pengalaman yang positif, atau mengembangkan kemampuan dan bakat yang ada pada dirinya, sehingga akan berguna dikemudian hari
2. Para guru pembimbing dapat lebih banyak memprogramkan layanan bimbingan untuk membentuk kemampuan menjalin relasi pertemanan siswa dan memotivasi siswa agar memanfaatkan layanan bimbingan sosial.
3. Guru pembimbing hendaknya menggunakan berbagai teknik dalam memberikan layanan bimbingan sosial pada siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. (2018). *Perkembangan peserta didik*.
- Dina, Y. (2010). *Hubungan antara penerimaan diri dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan*.
- Guna, D., Sebagian, M., Dalam, P., Derajat, M., & Psikologi, S. S.-1. (2014). *Hubungan antara relasi pertemanan dengan gaya hidup hedonis pada eksekutif muda*.
- Habsy, B. A. (2017). *Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia*. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(1), 1-11.
- Habsy, B. A. (2017). *Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK*. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Habsy, B. A. (2018). *Model bimbingan kelompok PPPM untuk mengembangkan pikiran rasional korban bullying siswa SMK etnis Jawa*. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(2), 91.
- Khoiriyah, K., & Habsy, B. A. (2018). *Keefektifan konseling kelompok rational emotive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMA*. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 127-135.
- Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Terhadap Peningkatan Toleransi, P., Astiasari, R., Wirda Hanim, D., & Badrudjaman, A. (n.d.). *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Terhadap Peningkatan Karakter Toleransi (Studi Pre-Experiment Pada Siswa Kelas Journal.Unj.Ac.Id*.
- Luddin, A. (2010). *Dasar dasar konseling*.
- Mahmudi, M., Indonesia, S. S.-P. J. P., & 2014, undefined. (n.d.). *Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar*. *Core.Ac.Uk*.

Marsela, R., Counseling, M. S.-J. of I., & 2019, undefined. (n.d.). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal.Umtas.Ac.Id.*

Yunistiati, F., Djalali, M., Indonesia, M. F.-P. J. P., & 2014, undefined. (2014). Keharmonisan keluarga, konsep diri dan interaksi sosial remaja. *Core.Ac.Uk*, 3(01), 71-82.