

## LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK MODELING UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* SISWA KELAS XI SMK

Monica Priskila<sup>1</sup>, Erfan Ramadhani <sup>2</sup>, Endang Surtiyoni<sup>3</sup>

Universitas PGRI Palembang, Palembang

<sup>1</sup> [monicapriskila25@yahoo.co.id](mailto:monicapriskila25@yahoo.co.id) , <sup>2</sup>[erfan@univpgri-palembang.ac.id](mailto:erfan@univpgri-palembang.ac.id) , <sup>3</sup>[endang@univpgri-palembang.ac.id](mailto:endang@univpgri-palembang.ac.id)

### Abstrak

Penelitian dilatarbelakangi oleh persoalan self-control yang ditemukan pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Palembang. Tujuan penelitian adalah menguji pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik modeling dalam meningkatkan self-control siswa. Penelitian menggunakan metode quasi eksperimen, dengan sampel berjumlah 10 siswa kelas XI AKL 1. Data penelitian diperoleh melalui angket self-control, dan dianalisis menggunakan uji wilcoxon sign rank. Hasil penelitian menunjukkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik modeling berpengaruh terhadap peningkatan self-control siswa.

**Kata Kunci:** konseling kelompok, modeling, self - control

### Abstract

*The background of the research is based on the self-control problems found in grade XI students of SMK Muhammadiyah 2 Palembang. The purpose of the study was to investigate the influence of group counseling services using modeling techniques in improving student self-control. The research used quasi-experimental method, with a sample of 10 students of grade XI AKL 1. The research data was obtained through a self-control questionnaire, and analyzed using wilcoxon sign rank test. The results showed group counseling services using modeling techniques had an effect on students' self-control improvements*

**Keywords:** *group counseling, modeling, self-control*

### PENDAHULUAN

Pengendalian diri yang baik sangat dibutuhkan dalam keseharian semua orang, di berbagai aspek kehidupan. Dalam kehidupan sosial terutama, self control berperan penting bagi remaja. Pergaulan remaja. Self- control membantu remaja untuk lebih mawas dan berhati hati, dan tidak mudah ikut ikutan pergaulan yang tidak baik. Self control menjadi kekutan secara psikis untuk mengelola perilaku, memilih yang baik dan buruk, serta penting dan tidak penting untuk dilakukan.

Self – control berfungsi untuk memperhitungkan kemampuan untuk membimbing perilaku seseorang dan apa yang ingin dilakukan individu, serta menerapkan perilaku positif berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk menghindari perilaku negatif dan memungkinkan perilaku individu diterima oleh lingkungan masyarakat (Gunarsa, 2009).

Kontrol diri yang dimiliki individu dapat membedakan perilaku yang baik dan buruk, yang terwujud dalam bentuk kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya (Santrock, 2011). Orang yang dapat mengendalikan diri dapat melihat apakah mereka sadar akan perilaku yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

Persolan berkenaan dengan lemahnya self control yang ditemukan di Kelas XI AKL 1 SMK Muhammadiyah 2 Palembang antara lain ketika siswa mengalami masalah yang terjadi pada mereka banyak siswa yang tidak dapat menerima kondisi mereka, sehingga mereka tidak dapat mengendalikan diri mereka, dan tidak dapat mengambil keputusan. Selain itu, siswa juga belum mampu membedakan keputusan yang benar dan salah dan dalam mengambil keputusan mereka sering terpengaruh teman dalam mengambil keputusan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa konseling kelompok melalui teknik pemodelan dapat membantu meningkatkan otonomi siswa. Penggunaan modeling dalam konseling kelompok melibatkan pembelajaran melalui observasi, termasuk proses kognitif, dengan menambah atau mengurangi perilaku yang diamati dan menggeneralisasi ke observasi yang berbeda (Komalasari, 2011).

Konseling dengan teknik pemodelan simbolik secara umum efektif dalam mengembangkan kontrol diri siswa di kelas XI Vijaya Kusuma, serta berdampak kepada aspek emosi, perilaku, disiplin, dan nafsu (Arumsari, 2016). Menurut penelitian Damayanti dan Aeni (2016), layanan konseling kelompok pendekatan behavioral menggunakan teknik pemodelan untuk mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung tahun 2016/2017 terbukti efektif. Salah satu tindakannya adalah dengan melatih pengendalian diri dan analisis diri. Sedangkan dalam penelitian Auliya (2014), ditemukan korelasi yang kuat antara berkurangnya perilaku agresif dan pengendalian diri.

Oleh karena itu peneliti menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik modeling dalam meningkatkan self control siswa. Pada penelitian ini difokuskan kepada masalah *self control* dalam mengontrol keputusan

## METODE

Metode penelitian yg dipakai merupakan pre-eksperimen menggunakan analisis data penelitian memakai uji wilcoxon sign rank. Desain penelitian yg dipakai pada penelitian ini merupakan One-Group Pretest-Posttest Design. Pada termin awal, peneliti melakukan pengukuran self control peserta didik kelas XI AKL 1 sebagai penjarangan kelompok yg mempunyai self control rendah sekaligus menjadi pretest bagi subyek penelitian menggunakan kriteria yg sudah ditentukan. Kemudian sampel penelitian diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok teknik modeling, dan terakhir diberikan posttest memakai skala *self control* yg serupa.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 siswa yang diambil dari 1 kelas yaitu kelas XI AKL 1. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket. Indikator self control yang diukur dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini

**Tabel 1.** Indikator self control

VARIABEL	INDIKATOR
<i>Self Control</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu Membuat Perencanaan</li> <li>2. Membuat kegiatan sesuai dengan inisiatif pribadi</li> <li>3. Mampu memilih kegiatan sesuai dengan kebutuhan</li> <li>4. Mampu mengantisipasi peristiwa atau kejadian</li> </ol>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 2 di bawah ini menyajikan gambaran *self - control* siswa ketika pre- test sebagai berikut.

**Tabel 2.** Self control siswa saat pre-test

<b>SAMPEL</b>	<b>SKOR</b>	<b>KATEGORI</b>
<b>Ke-1</b>	50	Sedang
<b>Ke-2</b>	55	Sedang
<b>Ke-3</b>	56	Sedang
<b>Ke-4</b>	56	Sedang
<b>Ke-5</b>	56	Sedang
<b>Ke-6</b>	56	Sedang
<b>Ke-7</b>	57	Sedang
<b>Ke-8</b>	59	Sedang
<b>Ke-9</b>	59	Sedang
<b>Ke-10</b>	59	Sedang

Data pada tabel 2 menunjukkan rata – rata skor *self-control* yang diperoleh siswa sebelum mendapatkan konseling teknik modeling adalah 56,22. Nilai terendah yang diperoleh adalah 50 dan nilai tertinggi yang diperoleh adalah 59.

Kondisi *self - control* siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik modeling disajikan pada tabel 3 di bawah ini.

**Tabel 3.** Self control siswa setelah konseling kelompok (*post test*)

<b>SAMPEL</b>	<b>SKOR</b>	<b>KATEGORI</b>
<b>Ke-1</b>	84	Tinggi
<b>Ke-2</b>	86	Tinggi
<b>Ke-3</b>	91	Tinggi
<b>Ke-4</b>	82	Tinggi
<b>Ke-5</b>	89	Tinggi
<b>Ke-6</b>	89	Tinggi
<b>Ke-7</b>	85	Tinggi
<b>Ke-8</b>	88	Tinggi
<b>Ke-9</b>	90	Tinggi
<b>Ke-10</b>	92	Tinggi

Secara umum setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik modeling, siswa memiliki *self control* pada kategori tinggi. Berdasarkan perbandingan skor yang diperoleh saat *pretest* dan *posttest* terlihat ada perubahan dari siswa setelah mendapatkan konseling kelompok dengan teknik modeling. Hasil analisis data menggunakan Wilcoxon dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

**Tabel 4.** Hasil analisis data

	self control
Wilcoxon W	55.000
Z	-3.801
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>a</sup>

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan bahwa  $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$  maka  $-3,80 \leq 1,96$  maka  $H_0$  diterima yang berarti ada peningkatan antara nilai pre test dan post test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik modeling berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan *self control* siswa.

#### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik modeling efektif dalam meningkatkan *self control* siswa SMK Muhammadiyah 2 Palembang Kelas XI AKL 1. Data skor *pre- test* dan *post – test* pun menunjukkan adanya perubahan skor yang signifikan. Perubahan yang terjadi secara kategorikal pun terlihat, yang sebelumnya siswa berada pada kategori sedang, setelah mengikuti konseling kelompok teknik modeling meningkat menjadi kategori tinggi

Sejalan dengan penelitian Arumsari (2016) mengenai peningkatan self kontrol pada siswa kelas XI Vijaya Kusuma melalui teknik modeling simbolis, dan terbukti secara umum efektif untuk mengembangkan kontrol diri. Siswa merasakan perubahan pada aspek kontrol diri yaitu perasaan dan tingkah laku, disiplin, emosi dan nafsu, setelah mengikuti konseling kelompok.

Kontrol diri individu tergantung pada sejauh mana individu berupaya mengelola dirinya. Perilaku mengarahkan diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku sendiri dan membedakan antara perilaku yang baik dan buruk. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk membedakan antara perilaku yang dapat diterima dan tidak responsif, memungkinkan mereka untuk menjelaskan perilaku mereka dan menunda keinginan mereka (Santrock, 2011).

Teknik pemodelan digunakan untuk membentuk perilaku baru dan memperkuat yang sudah ada. Dalam hal ini, peneliti mendemonstrasikan perilaku model. Teknik ini dapat dilakukan dengan menggunakan model audio, model fisik, model hidup, atau lainnya yang teramati dan dipahami jelas perilaku yang hendak dicontoh. Perilaku yang berhasil dicontoh memperoleh *feedback* dari konselor. *Feedback* dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial.

Teknik pemodelan adalah teknik yang ditujukan untuk mempelajari perilaku baru dengan mengamati pola dan mempelajari keterampilan baru (Hutomo, 2011). Teknik Modeling juga diperuntukkan bagi konseli yang telah memiliki pengetahuan tentang penampilan perilaku tetapi belum dapat menampilkannya. Proses terapeutik dalam bentuk modeling akan membantu atau memengaruhi serta memperkuat perilaku yang lemah atau memperkuat perilaku yang siap dipelajari dan memperlancar respon.

Berdasarkan keuntungan menggunakan teknik modeling tersebut, teknik modeling simbolis sebagai salah satu dari bentuk teknik modeling diasumsikan sesuai digunakan untuk meningkatkan perilaku prososial siswa. Teknik modeling simbolis merupakan suatu teknik yang bisa digunakan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bimbingan dan

Monica Priskila<sup>1</sup>, Erfan Ramadhani<sup>2</sup>, Endang Surtiyoni<sup>3</sup>. **LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK MODELING UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* SISWA KELAS XI SMK.** Universitas PGRI Palembang, Palembang

konseling kepada siswa untuk mengembangkan potensi secara optimal maupun menangani permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik modeling berpengaruh terhadap peningkatan self-control siswa. Perbedaan skor pada *pre- test* dan *post – test* pun menunjukkan adanya perubahan skor yang signifikan. Sebelum siswa diberikan konseling kelompok dengan teknik modeling, mereka berada pada kategori sedang. Sedangkan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik modeling siswa berada pada kategori tinggi. Signifikansi perubahan dibuktikan dengan hasil uji Wicolxon.

## REFERENCES

- Arumsari, C. (2016). Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1).
- Auliya, M. (2014). Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3).
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling untuk mengatasi perilaku agresif pada peserta didik kelas VIII b smp negeri 07 bandar lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1).
- Gunarsa, S. D. (2009). *Dari anak sampai usia lanjut: Bunga rampai psikologi perkembangan*. BPK Gunung Mulia.
- Hutomo, S. (2011). Observasional Learning : Metode Psikologis Yang Dillupakan Dalam Psikologis Olahraga . *Jurnal Ilmiah Spirit*, 11(2).
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Permata Puri Media.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Masa Hidup: Edisi Kelima (Terjemahan Judo Damanik & Achmad Chusairi)* (Kelima). UI Press.