

EFEKTIVITAS *PROBLEM BASED LEARNING* DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KONTROL DIRI

Nawang Pangestu
Universitas Ahmad Dahlan
nawang.ppgbk@gmail.com

Abstrak

Salah satu keterampilan diri dalam melihat kondisi dan situasi, mengarahkan, mengendalikan, dan memodifikasi pikiran maupun perilaku sebelum mengambil keputusan atau tindakan disebut dengan istilah kontrol diri. Manfaat yang didapatkan dari memiliki kemampuan kontrol diri dengan baik yaitu tidak mengganggu kenyamanan orang lain, tidak melakukan hal-hal atau perbuatan yang menyimpang, mampu meningkatkan kemampuan berkomunikasi yang efektif, menjadi individu yang memiliki sifat sabar dan mudah menerima keadaan dengan rasa syukur, bisa melawan nafsu yang ada di dalam diri, terhindar dari perbuatan dan perasaan negatif atau kotor, tidak merugikan diri sendiri, dan menambah keimanan kepada Yang Maha Kuasa. Keterampilan kontrol diri ini baik untuk dimiliki oleh setiap individu dalam berinteraksi maupun bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik diharapkan akan mampu menjalin hubungan dan membawa pengaruh positif dengan lingkungan sekitarnya. Namun, pada kenyataannya peneliti masih menemukan adanya kecenderungan kontrol diri rendah dikalangan remaja. Hal tersebut didasarkan pada temuan observasi di SMK Negeri 5 Yogyakarta dan berbagai fakta berita kenakalan remaja di lingkungan sekitar. Oleh sebab itu, penelitian ini dibuat dengan menggunakan metode literature review dari berbagai sumber digital maupun non digital seperti buku, jurnal, internet, dan pustaka lain yang dirasa relevan untuk memberikan gambaran kepada guru Bimbingan dan Konseling agar mampu meningkatkan keterampilan kontrol diri pada remaja melalui berbagai cara yang dirasa efektif, yaitu menggunakan strategi pembelajaran berdiferensiasi Problem Based Learning (PBL) dalam layanan bimbingan kelompok.

Kata Kunci: : *Kontrol Diri, Bimbingan Kelompok, Remaja, Problem-Based Learning (PBL)*

1. Pendahuluan

Usia remaja biasa dikenal sebagai usia transisi yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Prayitno (dalam Waluwandja & Dami, 2018) menjelaskan bahwa seorang remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 13-21 tahun. Remaja dengan rentang usia 13-21 tahun akan mengalami banyak pertentangan dengan

pandangan diri mereka karena adanya perubahan peran dan tugas perkembangan. Pada masa ini pula remaja sedang berada di tahap pencarian jati diri sehingga kematangan emosionalnya masih belum stabil dan belum bisa berpikir panjang mengenai dampak atas perilaku yang dilakukannya. Perasaan remaja pun menjadi mudah tersinggung dan cepat marah. Usia remaja merupakan usia dimana seseorang belum memiliki kemampuan dalam menentukan tujuan hidup sehingga masih mudah terpengaruh dan ikut-ikutan dengan lingkungan sekitarnya. Lingkungan tempat remaja tumbuh dan berkembang sangat menentukan tercapainya tugas perkembangan dalam dirinya. Namun, jika remaja memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri maka seburuk-papapun pengaruh lingkungan sekitarnya tidak akan menjadi penghalang untuk bisa berkembang optimal.

Akhir-akhir ini banyak bermunculan fenomena kenakalan remaja yang dilakukan di berbagai daerah di Indonesia. Kasus kenakalan remaja terus silih berganti bermunculan di laman media masa. Ditulis dalam laman berita daerah.sindonews.com yang diakses pada tanggal 24 Maret 2023, 8 remaja di Kota Salatiga yang turut dalam perang sarung ditangkap pihak polisi. Kedelapan remaja tersebut melakukan perang sarung bermula dari niat bercanda namun jika dibiarkan akan bisa berujung menjadi tawuran. Perang sarung yang umumnya terjadi di jalanan menimbulkan keresahan bagi masyarakat sekitar. Selain itu, kasus kekerasan remaja yang juga baru-baru ini diperbincangkan oleh masyarakat yaitu kasus penganiayaan yang dilakukan oleh Mario Dandy kepada Cristalino David Ozora. Ditulis dalam laman berita bali.tribunnews.com pada tanggal 03 Maret 2023 motif dan kronologi penganiayaan yang dilakukan oleh Mario Dandy dikarenakan ia mendapatkan aduan dari pacarnya yang berinisial A yang mengatakan bahwa dirinya mendapatkan perlakuan kurang baik dari David Ozora. Hal tersebut yang kemudian memancing emosi Mario Dandy untuk melakukan penganiayaan kepada David Ozora hingga tidak berdaya. Berdasarkan kedua kasus tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri yang tidak baik pada diri remaja akan memicu timbulnya emosi, provokasi, dan perilaku menyimpang, bahkan bisa menyakiti orang lain. Dampak terburuk dari rendahnya kontrol diri pada individu, khususnya remaja yaitu dapat mengakibatkan jatuhnya korban jiwa. Sejalan dengan adanya fenomena atau kasus yang terjadi di lingkungan sekitar, Santrock (dalam Aviyah

& Farid, 2014) menyebutkan terdapat 9 faktor yang mempengaruhi terjadinya kenakalan di kalangan remaja, yaitu: 1) Identitas diri, 2) Kontrol diri, 3) Usia, 4) Jenis kelamin, 5) Harapan terhadap pendidikan dan nilai-nilai di sekolah, 6) Proses keluarga, 7) Pengaruh teman sebaya, 8) Kelas sosial ekonomi, dan 9) Kualitas lingkungan sekitar tempat tinggal. Berdasarkan fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar dan pendapat ahli yang menjelaskan faktor-faktor penyebab kenakalan di usia remaja, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas kontrol diri pada usia remaja memegang pengaruh yang cukup besar pada tinggi atau rendahnya kasus kenakalan remaja di lingkungan sekitar. Hal ini dikarenakan individu di usia remaja masih mudah terprovokasi orang lain atau oleh berita yang belum tentu benar kejelasannya.

Kontrol diri atau pengendalian diri adalah keterampilan pada diri individu dalam melihat kondisi dan situasi, mengarahkan, mengendalikan, dan memodifikasi pikiran maupun perilaku sebelum mengambil keputusan atau tindakan. Pengertian lain kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan mengendalikan perilaku dalam berinteraksi di lingkungan sekitar sesuai dengan situasi yang terjadi, kemampuan dalam menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku sesuai dengan orang lain, membahagiakan orang lain, dan menutupi perasaan yang sedang dirasakannya (Ghufron & Risnawita S, 2016). Untuk dapat berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain maupun lingkungan, setiap individu tentu akan sangat membutuhkan keterampilan pengendalian diri atau kontrol diri yang baik. Individu yang memiliki keterampilan kontrol diri secara baik dimanapun ia berada, maka dapat dipastikan bahwa individu tersebut akan mampu menjalin relasi dengan orang lain, beradaptasi dengan lingkungan baru, maupun mengendalikan emosi dalam setiap situasi yang dihadapi. Kontrol diri merupakan keterampilan yang bersumber dari dalam diri individu, artinya diri sendirilah yang menjadi pengendali dalam setiap pikiran, tindakan, maupun perilaku yang dilakukannya. Individu yang mampu melakukan kontrol diri secara baik baik, maka akan cenderung mampu mengarahkan, menendalikan, dan memodifikasi pikiran maupun perilaku sebelum mengambil keputusan atau tindakan.

Pentingnya kemampuan kontrol diri dalam individu dan kehidupan sehari-hari membuat banyak penelitian mengenai kontrol diri yang telah dilakukan oleh para peneliti. Penelitian yang telah dilakukan pada 47 peserta didik di SMP Negeri 26

Padang oleh Salmi, dkk. (2018) diperoleh hasil bahwa kontrol diri yang baik pada remaja dapat mencegah timbulnya perilaku bullying. Artinya, remaja yang sulit mengendalikan emosi di dalam diri maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya akan mudah memicu terjadinya kecenderungan perilaku bullying. Penelitian lain yang dilakukan pada 282 peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro diperoleh hasil bahwa ada keterkaitan antara kontrol diri dan perilaku agresi peserta didik yang berarti bahwa semakin rendah kemampuan kontrol diri pada peserta didik maka akan semakin tinggi perilaku agresi yang dilakukannya. Selain itu, penelitian Aviyah & Farid (2014) juga menunjukkan hasil bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri pada remaja maka semakin tinggi pula perilaku kenakalan yang dilakukannya. Subjek penelitian tersebut diberikan kepada 100 remaja di SMA Negeri 1 Bancar dan SMA Negeri 1 Jatirogo. Berdasarkan hasil observasi di SMK Negeri 5 Yogyakarta diketahui bahwa mayoritas remaja di SMK Negeri 5 Yogyakarta cenderung masih sulit mengendalikan diri sehingga perilaku yang tampak sering membolos, suka berteriak-teriak, bersikap kurang sopan terhadap guru, berbicara kotor, dan sebagainya. Oleh karenanya, dirasa perlu adanya upaya dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri pada remaja agar mampu meminimalisir atau bahkan menghilangkan perilaku kenakalan remaja.

Salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri pada remaja yaitu dengan menerapkan pembelajaran berdiferensiasi guna memenuhi kebutuhan belajar setiap peserta didik dalam suatu kelas. Penerapan pembelajaran berdiferensiasi dirasa dapat memenuhi kebutuhan belajar, minat belajar, gaya belajar, profil belajar, dan kesiapan belajar peserta didik agar mampu membantu peserta didik dalam meningkatkan hasil belajarnya (Herwina, 2021). Pembelajaran berdiferensiasi dirasa penting untuk dijadikan dasar dalam setiap proses belajar mengajar di sekolah karena mampu mengoptimalkan kekuatan dan potensi peserta didik. Dalam proses pembelajaran diferensiasi terdapat 4 komponen yang wajib diperhatikan oleh guru sebelum mulai memberikan pelajaran kepada peserta didik, yaitu diferensiasi proses, diferensiasi konten/isi, diferensiasi produk, dan lingkungan belajar. Oleh karenanya, pembelajaran berdiferensiasi ini tidak hanya dikhususkan bagi guru mata pelajaran saja, namun juga dapat diadopsi oleh guru Bimbingan dan Konseling

sebagai bagian integral dalam sistem pendidikan. Guru Bimbingan dan Konseling dapat menyesuaikan pembelajaran berdiferensiasi ini dalam setiap layanan yang diberikan kepada peserta didik dengan menggunakan strategi pembelajaran berdiferensiasi antara lain Project Based Learning (PjBL) atau layanan berbasis masalah, Problem Based Learning (PBL) atau layanan berbasis proyek kegiatan, Problem Based Instruction, Experiential Learning atau layanan berbasis pengalaman eksperimen, Jigsaw Reading, dan Small Group Discussion atau layanan berbasis diskusi kelompok kecil.

Guru Bimbingan dan Konseling menjadi bagian dalam satuan pendidikan di sekolah yang salah satu tugasnya adalah membimbing dan membina peserta didik agar memiliki kemampuan kontrol diri yang baik dalam bersosialisasi maupun berinteraksi di lingkungan. Berbagai upaya telah coba dilakukan guru Bimbingan dan Konseling bekerja sama dengan Waka bidang Kesiswaan, guru mata pelajaran, wali kelas, maupun stakeholder lainnya dengan cara memberikan pemahaman tentang kontrol diri dan dampaknya melalui layanan bimbingan klasikal, lintas kelas, konseling individual, memberikan sanksi secara fisik, sistem poin, hingga pemanggilan orang tua. Akan tetapi cara tersebut masih belum efektif karena peserta didik dirasa kurang antusias, mudah bosan, dan menimbulkan stigma “galak/polisi sekolah” kepada guru Bimbingan dan Konseling maupun guru-guru lain yang terlibat. Hal tersebut justru berdampak pada belum tercapainya tujuan layanan secara maksimal, khususnya dalam membantu peserta didik memahami dampak negatif rendahnya kontrol diri bagi diri peserta didik sendiri maupun bagi lingkungan sekitarnya. Menurut Retnowati & Sutriswati (2020) kelemahan dari layanan bimbingan klasikal dan atau layanan lintas kelas yaitu jumlah peserta didik yang terlalu banyak sehingga materi yang disampaikan tidak tersalurkan secara optimal.

Berdasar pada hasil observasi dan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka dirasa penting bagi peneliti untuk bisa meningkatkan kontrol diri pada remaja dengan strategi Problem Based Learning (PBL) dalam layanan bimbingan kelompok. Strategi layanan Problem Based Learning (PBL) dirasa cocok untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri pada remaja karena penggunaan strategi ini didasarkan pada masalah yang terjadi di lingkungan sekitar sehingga mampu memberikan gambaran secara nyata bagi peserta didik. Upaya meningkatkan kontrol

diri pada remaja melalui strategi Problem Based Learning (PBL) dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok karena dirasa lebih efektif dengan jumlah konseli atau peserta didik yang tidak banyak. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas Problem Based Learning (PBL) dalam layanan bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan kontrol diri pada remaja.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur atau tinjauan pustaka atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah literature review. Tinjauan pustaka merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengumpulkan berbagai informasi, data, atau sumber lain berkaitan dengan topik tertentu yang bisa diperoleh dari jurnal, buku, internet, dan pustaka lain yang dirasa relevan (Herwina, 2021). Kriteria sumber pustaka yang digunakan pada penelitian ini adalah artikel jurnal penelitian, buku, dan berita online berbahasa Indonesia dengan tema kontrol diri remaja dan strategi pembelajaran Problem Based Learning (PBL) pada layanan bimbingan kelompok untuk kemudian di-review dan digunakan sebagai data pendukung penelitian ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Observasi atau Pengamatan

Berdasarkan temuan observasi yang dilakukan di SMK Negeri 5 Yogyakarta sebagai lokasi PPL 1 PPG Prajabatan tahun 2023 ditemukan hasil bahwa mayoritas peserta didik masih suka berteriak-teriak dan keluar kelas saat pelajaran berlangsung, terlambat tiba di sekolah, suka berbicara kotor, dan berperilaku kurang sopan dengan guru. Beranjak pada hasil observasi tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada kecenderungan kemampuan kontrol diri peserta didik SMK Negeri 5 Yogyakarta yang masih rendah. Selain itu, ditemukan banyak kasus kekerasan remaja di hampir seluruh daerah di Indonesia yang disebabkan karena faktor ikut-ikutan atau terprovokasi oleh berita yang belum jelas kebenarannya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol diri remaja masih rendah.

Kontrol Diri

Menurut Ghufron & Risnawita S (2016) kontrol diri adalah suatu kecakapan dalam diri individu untuk membaca situasi diri maupun lingkungannya. Kontrol diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan perilaku dalam berinteraksi di lingkungan sekitar sesuai dengan situasi yang terjadi, kemampuan dalam menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku, membahagiakan orang lain, dan menutupi perasaan yang sedang dirasakannya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Aviyah & Farid (2014) menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kegiatan pengendalian perilaku. Kontrol diri atau pengendalian diri dibutuhkan agar setiap individu dapat mengarahkan dan mengatur pikiran maupun tingkah lakunya sehingga dapat mengarah pada konsekuensi positif yang diharapkan (Suherman, 2016). Didasarkan pada pendapat beberapa ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu bentuk kecakapan diri dalam mengendalikan perilaku, membaca situasi atau kondisi dalam diri maupun lingkungan sekitarnya, mengarahkan, dan memodifikasi pikiran dan perilaku sebelum mengambil keputusan atau tindakan agar mencapai kemudahan dalam berinteraksi dengan lingkungan, membahagiakan orang lain, dan menutupi perasaan yang sedang dirasakannya.

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawita S, 2016) terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behaviour control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Kontrol perilaku adalah respon yang secara langsung dilakukan oleh individu sehingga dapat mempengaruhi suatu keadaan tidak menyenangkan. Aspek ini memiliki dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Keterampilan mengatur pelaksanaan berarti bahwa individu memiliki keterampilan dalam mengendalikan situasi sedangkan keterampilan memodifikasi stimulus berarti bahwa individu memiliki keterampilan untuk mengetahui bagaimana dan kapan dirinya akan menghadapi kondisi yang tidak diinginkannya terjadi. Kognitif kontrol merupakan keterampilan pada diri individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara memahami, menilai, atau mengaitkan suatu kejadian secara logis. Aspek ini memiliki dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Memperoleh

informasi berarti bahwa individu dapat mengantisipasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan mempertimbangkan berbagai hal dan informasi yang dimilikinya. Melakukan penilaian berarti bahwa individu berusaha menilai suatu peristiwa secara positif. Mengontrol keputusan adalah keterampilan dalam memilih tindakan berdasarkan pada keyakinan pada diri individu. Aspek-aspek dalam kontrol diri tersebut terdapat dalam penerapan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang efektif.

Individu yang mampu melakukan kontrol diri dengan baik akan mendapatkan banyak manfaat yaitu tidak mengganggu kenyamanan orang lain, tidak melakukan perbuatan menyimpang, mampu meningkatkan kemampuan berkomunikasi yang efektif, menjadi individu yang memiliki sifat sabar dan mudah bersyukur, bisa melawan nafsu yang ada di dalam diri, terhindar dari perbuatan dan perasaan negatif, tidak merugikan diri sendiri, dan menambah keimanan kepada Yang Maha Kuasa (Waluwandja & Dami, 2018).

Pembelajaran Berdiferensiasi

Berdasarkan hasil observasi dan fenomena kasus rendahnya keterampilan kontrol diri pada remaja, maka rancangan layanan bimbingan dan konseling yang dirasa efektif untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri atau kontrol diri di usia remaja yaitu dengan menerapkan pembelajaran berdiferensiasi menggunakan strategi *Problem Based Learning* (PBL). Strategi ini dipilih karena mampu melibatkan peserta didik secara penuh, aktif dan berdasar pada permasalahan yang terjadi di lingkungan. Sejalan dengan hal tersebut, Mardhiyanting (2022) mengutarakan bahwa strategi *Problem Based Learning* (PBL) adalah salah satu strategi pembelajaran yang didasarkan pada masalah dan melibatkan peserta didik secara aktif untuk berpikir kritis dalam mengidentifikasi serta menganalisis solusi dari permasalahan yang dihadapi. Strategi *Problem Based Learning* (PBL) ini bertujuan untuk menantang peserta didik dengan cara dihadapkan pada berbagai permasalahan dalam diri maupun lingkungan dan cara mengatasi permasalahan tersebut bahkan permasalahan yang lebih rumit sekalipun. Penggunaan strategi *Problem Based Learning* (PBL) ini juga dirasa mampu melibatkan peserta didik secara penuh, meningkatkan keaktifan dalam berpendapat, meningkatkan keterampilan bekerjasama dan kekompakan antar peserta didik,

mengembangkan kemampuan dalam memimpin kelompok, mengasah kemampuan analisis, serta meningkatkan keterampilan nalar dengan berpikir kritis (Rahmat, 2018). Menurut Kemdikbud (dalam Retnowati & Sutriswati, 2020) dijelaskan bahwa strategi pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) merupakan salah satu strategi layanan berbasis masalah yang dilakukan dengan memberikan rangsangan kepada peserta didik berupa berbagai permasalahan yang kemudian dilakukan bagaimana cara pemecahannya oleh peserta didik sendiri.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi layanan *Problem Based Learning* (PBL) merupakan salah satu strategi layanan berdiferensiasi yang mampu mengasah pola pikir kritis, analisis, serta solusi pemecahan masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Pada penerapannya, guru Bimbingan dan Konseling hanya berperan sebagai fasilitator yang bertugas untuk merangsang pola pikir dan pemecahan masalah peserta didik dengan berbagai *case study* atau masalah-masalah berkaitan dengan kontrol diri, dampak yang ditimbulkan, faktor penyebab, hingga cara mengatasinya kemudian peserta didik dapat melakukan proses diskusi bersama dengan kelompok untuk menemukan upaya dalam meningkatkan kontrol diri atau menyelesaikan masalah terkait dampak negatif kontrol diri yang rendah.

Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan tujuan memberikan bantuan kepada peserta didik agar mampu mengoptimalkan potensi dirinya, keterampilan dalam bersosialisasi, kemampuan dalam belajar, perencanaan karir, pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, serta melakukan suatu kegiatan tertentu dalam *setting* dinamika kelompok (Retnowati & Sutriswati, 2020). Pendapat lain yang diungkapkan oleh Gazda (dalam Waluwandja & Dami, 2018) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah kegiatan pemberian informasi kepada dua orang atau lebih peserta didik untuk membantu mereka merancang rencana yang tepat sebagai salah satu upaya untuk mencegah permasalahan. Kesimpulan yang dapat diambil dari pendapat ahli di atas yaitu layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk kegiatan yang bertujuan untuk memberikan bantuan dan pemahaman tentang suatu informasi dari narasumber atau guru Bimbingan dan Konseling kepada konseli atau peserta didik yang

memungkinkan mereka secara bersama-sama mendapatkan pengetahuan, menyusun rencana yang tepat agar terhindar dari permasalahan, serta mencapai perkembangan diri secara optimal. Kegiatan bimbingan kelompok mengedepankan adanya dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama-sama. Layanan bimbingan kelompok yang efektif biasanya terdiri dari 2-10 orang konseli atau peserta didik dan seorang konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk kemudian membahas suatu topik dengan tujuan untuk mencegah terjadinya masalah atau kesulitan pada diri peserta didik, khususnya dalam upaya meningkatkan kontrol diri remaja. Artinya, dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan preventif atau pencegahan dalam menghadapi masalah (Putra dkk., 2013).

Terdapat lima manfaat penerapan layanan bimbingan kelompok bagi peserta didik, yaitu: 1) peserta didik diberikan ruang untuk saling mengutarakan pendapat tentang berbagai hal yang terjadi; 2) mampu memberikan pemahaman secara objektif, tepat, dan luas tentang berbagai topik yang dibahas bersama-sama; 3) dapat memicu timbulnya pikiran dan sikap positif terhadap suatu keadaan dalam diri maupun lingkungan sekitarnya, khususnya berkaitan dengan topik yang dibahas bersama-sama; 4) merancang kegiatan bersama-sama sebagai wujud penolakan terhadap hal negatif dan memberikan dukungan terhadap hal positif; serta 5) melakukan aksi nyata secara langsung sesuai dengan topik layanan yang dibicarakan (Waluwandja & Dami, 2018). Beranjak pada pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu memberikan manfaat yang cukup banyak bagi peserta didik, khususnya dalam meningkatkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

Telah banyak dilakukan penelitian tentang penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja. Salah satu penelitian yang telah terbit pada tahun (2020). dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa MTs Muta'allimin Cadasari, Pandeglang” karya Tita Khoiruniisa diperoleh hasil bahwa layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan kontrol diri peserta didik sebesar 37% (selisih dari hasil *pre-test* dan *post-test* keseluruhan) pada enam peserta didik kelas IX MTs Muta/allimin. Sejalan dengan penelitian tersebut, Waluwandja & Dami (2018) juga meneliti tentang “Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan

Kelompok”, diperoleh hasil bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok mampu memberikan manfaat dalam upaya pengendalian diri peserta didik. Sedangkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sofwan Adi Putra, Daharnis, dan Syahniar (2013) dengan judul “Evektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa” menunjukkan hasil bahwa layanan bimbingan kelompok juga efektif diterapkan dalam upaya meningkatkan *self-efficacy* peserta didik. Berdasar pada beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan pengendalian diri atau kontrol diri serta meningkatkan *self-efficacy* peserta didik.

Penerapan layanan bimbingan kelompok juga dapat menggunakan berbagai media layanan yang dirasa menarik dan dapat mendorong timbulnya keaktifan antar peserta didik. Menurut Sari dalam (Prasetiawan & Alhadi, 2018), media layanan bimbingan dan konseling merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk menyampaikan pesan, informasi, atau berita kepada peserta didik agar membantu timbulnya pikiran, perasaan, perhatian, dan minat peserta didik sehingga mengalami suatu proses perubahan sikap, perilaku, maupun pikiran ke arah positif. Sedangkan Prasetiawan (2017) mendefinisikan media sebagai multimedia penyalur pesan dan informasi dalam proses belajar mengajar. Beranjak dari kedua definisi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa media layanan adalah suatu alat yang dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam menyampaikan pesan atau informasi kepada peserta didik dengan harapan agar dapat mendorong timbulnya pikiran, perasaan, serta perilaku positif. Penggunaan media dalam layanan bimbingan kelompok dapat berupa perangkat keras yang secara fisik bisa dilihat, diraba, atau digunakan, serta perangkat lunak yang berupa aplikasi digital seperti *googe form*, *jamboard*, *canva*, tes psikologi, dan sebagainya. Selain itu, penggunaan media juga dapat dikembangkan secara optimal oleh guru Bimbingan dan Konseling dengan memperhatikan kemajuan teknologi dan hal-hal yang sedang banyak diperbincangkan oleh peserta didik, seperti penggunaan sosial media Instagram atau tiktok untuk menyampaikan pesan dan informasi secara lebih fleksibel, penggunaan youtube sebagai sarana penyampaian video layanan, maupun penggunaan zoom atau whatsapp sebagai sarana berkomunikasi yang lebih mudah dimanapun dan kapanpun. Penggunaan media

dalam layanan bimbingan kelompok ini akan sangat efektif dalam membantu tercapainya tujuan layanan secara optimal karena penggunaannya dapat dilakukan secara singkat, jelas, fleksibel, tidak terbatas pada ruang dan waktu, serta menghemat biaya. Oleh sebab itu, layanan bimbingan kelompok dipilih untuk meningkatkan keterampilan kontrol diri peserta didik karena dirasa lebih efektif, fleksibel, menarik, dan dapat diterapkan menggunakan strategi layanan *Problem Based Learning* (PBL) serta berbagai macam media layanan yang kekinian.

4. Kesimpulan

Maraknya fenomena negatif di kalangan remaja yang terjadi dewasa ini dan didasarkan pada temuan observasi di SMK Negeri 5 Yogyakarta, maka diperoleh hasil bahwa kemampuan kontrol diri remaja cenderung masih rendah. Oleh karenanya, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kontrol diri di kalangan remaja. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan metode tinjauan pustaka atau literature review ini, maka diperoleh hasil bahwa strategi pembelajaran berdiferensiasi *Problem Based Learning* (PBL) dalam layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri peserta didik. Hal ini dikarenakan: 1) Aspek-aspek kontrol diri terdapat dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sebagai bentuk layanan bimbingan dan konseling yang efektif; 2) Strategi layanan *Problem Based Learning* (PBL) merupakan strategi pembelajaran berdiferensiasi yang didasarkan pada masalah-masalah di lingkungan sekitar sehingga dapat memberikan gambaran secara nyata kepada peserta didik mengenai kasus kontrol diri rendah dan upaya meningkatkannya; 3) Proses layanan bimbingan kelompok sangat mengedepankan dinamika kelompok sehingga mampu melatih peserta didik untuk bisa mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya sebelum bertindak atau mengambil keputusan, serta dalam proses layanan bimbingan kelompok peserta didik akan dibantu untuk menyusun rencana yang tepat dalam menyelesaikan suatu masalah; dan 4) Layanan bimbingan kelompok dirasa lebih menarik karena dapat memanfaatkan berbagai inovasi penggunaan media layanan, baik secara digital maupun fisik yang dapat digunakan secara singkat, jelas, fleksibel, tidak terbatas pada ruang dan waktu, serta menghemat biaya.

Daftar Pustaka

- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). *Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja*. <https://core.ac.uk/reader/229330550>
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Herwina, W. (2021). Optimalisasi Kebutuhan Murid Dan Hasil Belajar Dengan Pembelajaran Berdiferensiasi. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 175–182. <https://doi.org/10.21009/PIP.352.10>
- Khoiruniisa, T. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Mts Muta'allimin Cadasari, Pandeglang. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 59–68. <https://doi.org/10.26877/empati.v7i2.6284>
- Manggol, A. H. (2023). *Kronologi Lengkap Kasus Penganiyaan David Ozora Versi Pacar Mario Dandy, AGH Korban Atau Pelaku?* Tribun-bali.com. <https://bali.tribunnews.com/2023/03/03/kronologi-lengkap-kasus-penganiyaan-david-ozora-versi-pacar-mario-dandy-agh-korban-atau-pelaku>
- Mardhiyantingensih. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Problem-Based Learning Untuk Meningkatkan Cara Belajar Yang Efektif Dan Efisien. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v2i1.4309>
- Prasetiawan, H. (2017). Optimalisasi Multimedia Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 199–204.
- Prasetiawan, H., & Alhadi, S. (2018). Pemanfaatan Media Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), Article 2.
- Putra, S. A., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2013). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa. *Konselor*, 2(2), Article 2. <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/1399>
- Rahmat, E. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i2.12955>
- Retnowati, R. H., & Sutriswati, S. (2020). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Model Pbl Untuk Mengurangi Kebiasaan Siswa Merokok Di SMK Negeri 12 Surabaya. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 3(2), 45–49. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v3n2.p45-49>
- Rosa, A. (2023). *Terlibat Perang Sarung di JLS Salatiga, 8 Remaja Ditangkap Polisi*. SINDOnews.com. <https://daerah.sindonews.com/read/1054995/707/terlibat-perang-sarung-di-jls-salatiga-8-remaja-ditangkap-polisi-1679644981>

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 88. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2693>
- Suherman, M. M. (2016). Efektivitas Strategi Permainan Dalam Mengembangkan Self-Control Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(2), 194–201. <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i2.4246>
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), Article 1