

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PROBLEM  
SOLVING: UPAYA UNTUK  
MENINGKATKAN KONTROL DIRI DALAM MENGGUNAKAN  
MEDIA SOSIAL PADA SISWA  
SMP**

Ajib Busrol Mustofa<sup>1)</sup>, Dian Ari Widyastuti<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta  
[ajib1800001066@webmail.uad.ac.id](mailto:ajib1800001066@webmail.uad.ac.id), [dian.widyastuti@bk.uad.ac.id](mailto:dian.widyastuti@bk.uad.ac.id)

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebermanfaatan Teknik problem solving untuk meningkatkan control diri dalam menggunakan media social pada siswa SMP. Metode yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan desain studi kepustakaan atau literatur. Pengumpulan data yang digunakan berupa teks jurnal dan buku yang relevan sesuai dengan peneliti yang berkaitan tentang kontrol diri siswa terhadap media sosial. Analisis yang dilakukan adalah dengan menghubungkan dan membandingkan, memaparkan, dan menyimpulkan dari peneliti oleh para ahli sebelumnya. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa kontrol diri siswa terhadap media sosial masih sangat perlu diperhatikan.

**Kata kunci:** Bimbingan Kelompok, Kontrol Diri, Problem Solving

**1. Pendahuluan**

Memahami situasi dan peka terhadap lingkungan dalam proses pembelajaran merupakan hal yang wajib bagi setiap guru. Dengan adanya wabah virus *Covid-19* menjadikan tatanan dunia dari setiap lapisan masyarakat mengalami gaya hidup dan perilaku baru atau kebiasaan hidup yang memperhatikan protokol kesehatan yang disebut *new normal*. Tenaga pendidik dan peserta didik diharuskan melakukan pembelajaran secara online atau *daring* sehingga tidak ada tatap muka di kelas seperti biasanya. Tentu kejadian seperti ini menuntut peserta didik dan juga tenaga pendidik harus belajar dan melakukan pembelajaran secara online atau *daring* atau jarak jauh tetapi dengan ketercapaian dan tujuan pendidikan yang tetap berkualitas dan bermutu. pembelajaran selama pandemi dapat dilaksanakan dengan budaya baru atau *new normal*

dengan tujuan pembelajaran tetap terlaksana yang memperhatikan protokol kesehatan dengan metode pembelajaran yang berbeda dari sebelum adanya pandemi *covid-19*.

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh lembaga Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk usia 6-12 tahun, United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF), Kementerian Komunikasi dan Informatika, dan Universitas Harvard mencatat bahwa pengguna internet pada kalangan anak-anak dan remaja di Indonesia diprediksi akan naik hingga mencapai 30 juta pengguna. Studi ini menelusuri aktivitas daring di kalangan anak dan remaja usia 10-19 tahun, sebanyak 98% dari 400 narasumber anak dan remaja mengaku sudah mengetahui tentang internet dan 79,5% diantaranya adalah pengguna internet (Panji, 2014). Perihal tersebut didukung oleh hasil survei Crowd DNA (lembaga survei online), terhadap 11.000 remaja di usia 13-24 dari 13 negara, salah satunya Indonesia, mendeteksi bahwa remaja Indonesia mengonsumsi media digital di atas rata-rata dibandingkan negara lainnya (Solopos.com, 2015).

Secara keseluruhan siswa SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta sudah mengenal teknologi, alasan inilah guru SMP Unggulan Aisyiyah memberikan upaya dalam melaksanakan pembelajaran online dengan menggunakan bantuan teknologi melalui aplikasi seperti *WhatsApp*, *Google Classroom*, *Zoom*, ataupun media lainnya, upaya tersebut justru menimbulkan permasalahan baru di SMP Unggulan Aisyiyah, hampir 60% siswa kecanduan *Smartphone* dan kurang bijak dalam bermedia sosial, penyebab lain masalah tersebut adalah kurangnya peran orang tua melakukan pendampingan selama siswa berinteraksi dengan *Smartphone*. Dengan metode daring atau online tentunya menuntut peserta didik harus berinteraksi dengan *Smartphone* dan tentunya sangat mengkhawatirkan peserta didik justru menyalahgunakan *smartphone* dan sosial media tersebut ke hal-hal yang negatif dikatakan tidak memiliki kontrol diri terhadap media sosial. Dengan masalah tersebut peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dan teknik *problem solving*.

## **2. Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan memakai desain studi kepustakaan/literatur. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji tentang teknik *problem solving* dalam layanan bimbingan kelompok sebagai suatu alternatif solusi

memberikan pemahaman dan informasi tentang perilaku kontrol diri terhadap media sosial. Pengumpulan data yang digunakan berupa teks jurnal dan buku yang relevan sesuai dengan penelitian yang berkaitan tentang kontrol diri, bimbingan kelompok dan media *problem solving*. Instrumen yang digunakan yaitu instrumen yang ada di dalam penelitian ini adalah peneliti ini sendiri. Analisis yang dilakukan dengan menghubungkan, memaparkan, dan menyimpulkan isi teks data yang diperoleh dari berbagai sumber yang digunakan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Menurut Wulandari, N. (2018) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan tingkah laku, menahan diri, atau tidak memperlihatkan perasaan seseorang, seperti memperlihatkan atau mencoba mengendalikan diri untuk tidak marah dan sebagainya. Menurut Aini, N, A. Mahardayani, H, I. (2011) kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk tingkah laku diri sendiri kearah yang lebih baik. Synder dan Gangestad (A'yun, Q, L. 2016) menyatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri adalah jalinan yang secara penuh (*integrative*) yang dilakukan individu kepada lingkungannya. Individu yang mempunyai kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara bersikap dalam setiap keadaan yang berubah-ubah. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai situasi sosial, menampilkan sikap yang menyenangkan orang lain, lebih hangat, dan terbuka. Sedangkan menurut Suyasa (Purnami, 2014), serta mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan yang bertentangan dengan perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial, dapat diidentikkan sebagai kemampuan individu untuk berperilaku sesuai dengan norma sosial yang berlaku.

Berdasarkan uraian diatas kontrol diri adalah tindakan untuk menahan diri supaya tidak melakukan hal-hal yang menyimpang seperti membuat konten negatif atau membuat informasi tidak benar di media sosial. Hal-hal tersebut sangat rentan dilakukan oleh usia remaja terutama di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta. Perlu diketahui juga oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan mencoba memberikan suatu layanan yang mana tujuan layanan ini adalah untuk menginformasikan tentang bagaimana cara penggunaan media sosial yang produktif, inovatif, dan kreatif sehingga tidak mengarah pada dampak-dampak dari tidak mengontrol diri dalam bermedia sosial. Maksudnya adalah tidak menjadikan

media sosial tempat berkomentar dan postingan yang negatif dan merugikan berbagai pihak. Dalam memberikan layanan untuk siswa terdapat beberapa layanan yang bisa dipilih oleh guru Bimbingan dan Konseling salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok Menurut Yusuf (Puluhulawan, 2017) bimbingan kelompok adalah memberikan bantuan kepada siswa melalui keadaan secara kelompok. Masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok yaitu masalah yang dialami bersama dan tidak privasi, baik menyangkut masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Untuk meningkatkan kontrol diri siswa dapat memanfaatkan bimbingan kelompok, karena kontrol diri yang rendah adalah salah satu masalah yang berkaitan dengan pribadi dan sosial. Sedangkan menurut Gibson dan Mitchell (2011) Bimbingan kelompok yaitu usaha menolong seseorang dalam situasi kelompok yang berfokus kepada penyiapan informasi atau pengalaman lewat kegiatan kelompok yang terencana atau tersusun dengan tujuan usaha seseorang dapat mengerti dirinya, mencegah masalah, mampu berbenah diri, dan menjalani perkembangan secara optimal. Kemudian menurut Ani & Rohana, (2016) Bimbingan kelompok dapat mengurangi perilaku agresivitas, dengan melakukan bimbingan kelompok dapat membentuk sikap atau perilaku yang positif. Sikap positif yang terbentuk di dalam diri siswa akan memunculkan perilaku yang positif pula, kedua hal tersebut dapat tercipta jika siswa memiliki cara pandang, respon dan penilaian positif terhadap orang lain atau tujuan tertentu yang ada di sekitarnya serta peristiwa yang di alaminya.

Beberapa tujuan dari layanan bimbingan kelompok menurut para ahli yang pertama Menurut Prayitno (2013) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam hubungannya, kerap menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang kerap terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkukung serta tidak efektif. Yang kedua Menurut Hartinah (2017) menyatakan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah agar orang yang dilayani mampu mengatur kehidupannya sendiri, memiliki pandangan sendiri dan berani menanggung sendiri efeknya, serta

konsekuensi dari segala tindakannya dan untuk menunjang perkembangan intelektual dan sosial anggota kelompok.

Secara konseptual layanan Bimbingan Kelompok dinilai efektif dalam memberikan penilaian positif kepada siswa. Karena sifat dari Bimbingan Kelompok adalah dimulai dari memberikan informasi hingga pemecahan masalah. Seperti yang dijelaskan menurut Corey dalam Setiawan (2018) Problem Solving yaitu strategi perilaku kognitif yang memandu orang cara untuk menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sedangkan menurut Uno (2018) bahwa problem solving adalah suatu pemecahan masalah siswa dalam menggunakan proses berpikirnya untuk memecahkan masalah melalui pengumpulan fakta, analisis, menyusun berbagai alternatif pemecahan, dan memilih pemecahan masalah yang efektif. Kemudian Menurut Majid (2011) metode pemecahan masalah (*problem solving*) adalah cara memberikan penjelasan dengan menstimulasi anak didik untuk memperhatikan, menelaah dan berpikir tentang suatu masalah untuk berikutnya menganalisis masalah tersebut sebagai usaha untuk memecahkan masalah.

Masalah yang dibahas pada penelitian ini adalah masalah kontrol diri terhadap media sosial dengan teknik *problem solving*. Problem solving adalah salah satu keahlian dasar yang harus dimiliki oleh semua orang Iskandar (2017). Problem solving mentraining siswa terlatih mencari informasi dan mengecek silang validitas informasi itu dengan sumber lainnya, juga problem solving mentraining siswa berfikir kritis dan metode ini mentraining siswa memecahkan dilema (Kartawidjaya, 1988; Firli, dkk, 2017; Widiana, 2016). sedangkan Menurut Reed (dalam Hartoni, 2016), problem solving adalah mencari penyelesaian kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan untuk mengurangi ketidakjelasan dan mencapai tujuan yang terkadang tidak dapat dipahami oleh setiap individu. Sejalan dengan pendapat menurut Setiawan (2014) teknik problem solving pada dasarnya adalah teknik yang mengajarkan seseorang untuk memahami dan mengatasi masalah yang dihadapi sehari-hari.

Namun ada beberapa langkah yang harus diperhatikan saat melakukan teknik *problem solving*. Menurut Djamarah Suyono, A. (2017) langkah-langkah Problem solving yaitu: 1. Adanya masalah yang jelas untuk dipecahkan. Masalah harus tumbuh dari siswa sesuai dengan taraf kekuatannya. 2. Mencari data atau keterangan yang dapat

memecahkan permasalahan. 3. Menetapkan jawaban sementara atau hipotesis dari masalah tersebut. 4. Memverifikasi kebenaran jawaban sementara, dalam langkah ini siswa mampu memecahkan masalah sehingga yakin jawabannya benar-benar cocok. 5. Menarik kesimpulan. Yang berarti siswa harus sampai kepada kesimpulan terakhir tentang jawaban dari masalah tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian Ruhil Safiinatunnajah dan Zulian Fikry (2021) hasil pengukuran diperoleh skor hipotetik dan skor empirik dari skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik, rerata hipotetik dari skala kontrol diri sebesar 81 dan prokrastinasi akademik sebesar 63, sedangkan untuk rerata empirik skala kontrol diri sebesar 86.83 dan rerata empirik prokrastinasi akademik sebesar 60.77. Melalui golongan skala kontrol diri 230 subjek, diperoleh 5 (2.2%) orang berada pada golongan sangat rendah, 23 (10%) orang pada kategori rendah, 75 (32.6%) orang pada kategori sedang, 105 (45.7%) orang pada golongan tinggi dan 22 (9.6%) orang pada golongan sangat tinggi. Sehingga dapat dilihat bahwa kontrol diri pada subjek dalam penelitian ini banyak berada di kategori yang tinggi.

Kemudian Berdasarkan hasil penelitian Abdul Aziz (2020) dalam skripsi nya, perolehan hasil analisis statistik deskriptif bahwa perilaku agresif sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving adalah pada kategori tinggi dalam membentangkan interval 162- 168 melalui angka perolehan 47%, jumlah skor sebanyak 2420, dan rata-rata sejumlah 161.333, lalu skor minimal sejumlah 141, serta skor maksimal sejumlah 175. Kemudian perilaku agresif sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving adalah dalam kategori rendah dalam rentang interval 164-171 dengan angka ketercapaian 54%, jumlah skor sebanyak 2583 dan rata-rata sejumlah 172,429 lalu skor minimal 156, serta skor maksimal sejumlah 195 yang berarti tingkat perilaku agresif setelah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving mengalami penurunan sebanyak 34%, yang semula 47% menjadi 13%. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik problem solving sebagai obat dari permasalahan siswa tersebut karena dianggap teknik yang paling efisien. Mengetahui pengertian dari problem solving adalah menemukan dan memecahkan masalahnya sendiri, jadi siswa yang mempunyai permasalahan kontrol diri rendah terhadap media sosial dapat menemukan solusi apa yang harus dilakukan oleh

siswa itu sendiri setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik problem solving.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif melalui desain studi kepustakaan/literatur. Teknik *problem solving* dalam layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan kontrol diri terhadap media sosial di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta, penggunaan teknik tersebut memberikan sebuah kebermanfaatannya yang dapat memudahkan guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan layanan yang dapat meningkatkan kontrol diri terhadap media sosial.

#### **Daftar Referensi**

- Armayati, L. (2013). Pengaruh Kecanduan Gadget Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Pada Remaja. *Jurnal An- Nafs*. Vol.8. No. 2
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan, 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (Smp)*.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307-1316.
- Khoiruniisa, T. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Mts Muta'allimin Cadasari, Pandeglang.
- Khoiruniisa, T. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Mts Muta'allimin Cadasari, Pandeglang.
- Rosidah, A. (2016). Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Terisolir. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Hajriyanti, M. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas Xi Smk Taruna Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

## PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”  
Kamis, 12 Agustus 2021

- Ramadhani, F. Peranan Layanan Bimbingan Konseling Untuk Menumbuhkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Vii Di Smp Muhammadiyah 07 Medan Tahun Pelajaran 2017/2018.
- Aziz, A. (2021). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Pada Anak Sekolah Tingkat Smp Di Desa Jrasah Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang (Doctoral Dissertation, Universitas Pancasakti Tegal).
- Hikmah, N. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Matematika, Media Jaring-Jaring Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah. Jkpm (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika), 4(1), 61-66.