

## Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa

### Mukhtar

SMPN 1 Simpangkatis  
Jl. Raya Sungaiselan, Desa/Kec.  
Simpangkatis, Kab. Bangka Tengah,  
Kepulauan Bangka Belitung,  
Indonesia  
Email: mukhtar.salam19@gmail.com

### Syamsu Yusuf

Universitas Pendidikan Indonesia  
Jl. Dr. Setiabudi No. 229, Bandung,  
Jawa Barat, Indonesia  
Email: syamsu@upi.edu

### Amin Budiamin

Universitas Pendidikan Indonesia  
Jl. Dr. Setiabudi No. 229, Bandung,  
Jawa Barat, Indonesia  
Email: abudiamin3758@gmail.com

This research aimed to know the effectiveness of classical guidance service program to increase students' self-control. It used quantitative approach with quasi experiment using non equivalent pretest-posttest control group design. Subjects of the research were 80 students who were taken by cluster random sampling technique. They were divided into two groups, 40 students were in experimental group and 40 students were in control group. To collect data this research used interview guide and self-control scale. Data analysis technique which was used to test the effectiveness of classical guidance service program was Anacova analysis. The analysis result shows negative value 11.694 with coefficient  $t=4.259$  and  $p=0.000$ . Based on research result it can be concluded that classical guidance services program was effective to increase students' self-control. The results of this research are useful for guidance and counseling teachers to help students to increase self-control through classical guidance services program.

**Keywords:** classical guidance, self-control, quasi experiment

Penelitian ini bertujuan mengetahui keefektifan program layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan *self-control* siswa. Pendekatan penelitian yang digunakan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* jenis *non equivalent pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah 80 siswa yang diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Subjek penelitian terbagi ke dalam dua kelompok, 40 siswa dalam kelompok eksperimen dan 40 siswa dalam kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara dan skala *self-control*. Teknik analisis data untuk uji efektivitas program layanan bimbingan klasikal menggunakan analisis *anacova*. Hasil analisis data menunjukkan nilai negatif 11,694 dengan koefisien  $t=4,259$  dan  $p=0,000$ . Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa program layanan bimbingan klasikal efektif untuk meningkatkan *self-control* siswa. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa meningkatkan *self-control* melalui layanan bimbingan klasikal.

**Kata kunci:** bimbingan klasikal, *self-control*, *quasi experiment*

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis (Hurlock, 2004: 206). Sebagai anak yang masih dalam tahap tumbuh kembang, remaja membutuhkan sarana pendidikan yang bisa memfasilitasi tahapan perkembangannya. Pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa,

bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003).

Menurut Havighurst (dalam Yusuf, 2008: 25-26) pada masa remaja, perasaan mereka lebih peka, sehingga menimbulkan jiwa yang sensitif dan peka terhadap diri dan lingkungannya. Remaja menjadi seseorang yang sangat mepedulikan dirinya sendiri sehingga tidak

menyukai hal-hal yang mengganggu diri para remaja. Remaja dalam menghadapi masa transisi ini sering kehilangan kontrol diri, oleh karena itu salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja adalah memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri).

Seiring dengan tugas perkembangan remaja, Phares dan Lefcont (dalam Oktariani, 2014: 1) mengemukakan, beberapa penelitian membuktikan individu yang memiliki orientasi letak kendali internal (kendali diri) lebih berhasil mengarahkan perhatiannya, lebih selektif terhadap stimulus dan lebih sensitif terhadap tugas. Individu yang memiliki kecenderungan internal (kendali diri) memiliki level aspirasi yang lebih tinggi, lebih terlibat dengan lingkungan tempat mereka berada, mandiri, mampu menahan perasaan dan keinginan sesaat demi tujuan jangka panjang, bertanggung jawab, berdaya juang tinggi, dan tekun.

Hurlock (2004: 225) menjelaskan individu yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana ia tinggal, emosinya tidak lagi meledak-ledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima. Menurut Tangney, Baumeister, Boone (2004) orang-orang dengan kontrol diri yang tinggi memiliki nilai-nilai yang lebih baik, ketika dibandingkan dengan orang-orang dengan kontrol diri yang rendah. Cavanagh dan Justin (2002: 211-212) orang yang kurang memadai pengendalian diri telah gagal untuk menguasai dua tugas perkembangan yang penting. Dua tugas perkembangan yang penting yang dimaksud adalah individu tidak bisa mengatur dirinya sendiri dan individu mudah dikuasai atau terpengaruh oleh lingkungan.

Banyak kasus terjadi di kalangan remaja yang cenderung merupakan perilaku menyimpang yang disebabkan oleh kurangnya pengendalian diri. Contoh kasus, berdasarkan data yang diperoleh siswa SMP di Pangkalpinang cabuli teman kelas saat pesta miras (Bangka Pos, 2015). Ratusan pelajar terlibat prostitusi, cari pelanggan lewat Facebook (Bangka Pos, 2015). Selain itu, hasil penelitian Praptiani (2013) remaja yang memiliki kontrol diri tinggi maka agresivitasnya rendah

sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah agresivitasnya tinggi. Hasil penelitian Delisi dan Vaughn (2008) menjelaskan bahwa tindakan kriminalitas dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri. Penelitian Oktarini (2014) pengendalian diri siswa kelas VIII SMPN 2 Batusangkar Tahun Ajaran 2014/2015 yang berjumlah 226 siswa yaitu: sebanyak 33 siswa (14,60%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Sebanyak 163 siswa (72,12%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori sedang, sebanyak 30 peserta didik (13,27%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori rendah.

Pada *setting* sekolah terdapat juga kasus pelanggaran yang dilakukan oleh remaja terutama terhadap peraturan sekolah. Pelanggaran tersebut dapat dikatakan serius karena telah mengarah pada penyimpangan norma agama dan norma sosial, seperti perkelahian antara pelajar (tawuran), perkelahian siswa dengan guru, penggunaan obat-obat terlarang, membaca atau melihat majalah dan videoporno, berbicara kasar, dan kasus lainnya. Perilaku yang tidak disiplin memengaruhi siswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah maupun masyarakat. Sesuai dengan penjelasan Bhave & Saini (2009: 3) mengatakan manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Simpangkatis pada bulan Januari 2015, memperoleh informasi bahwa di SMP Negeri 1 Simpangkatis masih ditemukan siswa yang kurang mampu mengendalikan diri, terutama dari segi kedisiplinan terhadap peraturan sekolah. Contoh tindakan siswa yang kurang mampu mengontrol diri adalah terjadinya perkelahian antar pelajar, membawa *handphone* ke dalam kelas meskipun sudah ada larangan, keluar ketika pelajaran berlangsung untuk pergi kekantin, pencurian dan berkata-kata tidak senonoh. Temuan tersebut diperkuat dengan hasil penyebaran angket kepada 120 siswa kelas VIII yang terbagi dalam 3 kelas. Dari hasil angket diperoleh data bahwa 68% siswa pernah nonton film porno, 45% siswa sudah merokok, 15% siswa sudah minum-minuman keras, 35% siswa keluar saat pelajaran-palajaran tertentu, dan 30%

siswa tidak mengerjakan Pekerjaan Rumah yang diberikan.

Pratt & Cullen (dalam Oktarini, 2014) dalam penelitiannya menjelaskan sebagian besar penelitian empiris menunjukkan rendahnya pengendalian diri memiliki hubungan dengan perilaku kriminal. Sejalan dengan hal itu, Veral & Moon (2011) meneliti tentang pengendalian diri dari sekelompok remaja Spanyol. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa rendahnya pengendalian diri remaja, umumnya secara signifikan berhubungan dengan perilaku menyimpang.

Guru bimbingan dan konseling berperan penting mengetahui keadaan pengendalian diri siswa dan memerlukan solusi untuk meningkatkan pengendalian diri siswa yang masih rendah. Terkait dengan permasalahan tersebut, maka siswa sangat membutuhkan bantuan instrumental dari lingkungan sekitar terutama guru bimbingan dan konseling. Sebagai seorang profesional yang mengetahui kesehatan mental di sekolah, guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah dituntut untuk membantu semua siswa mencapai sukses dalam hal perkembangan emosional (ASCA, 2012). Upaya peningkatan *self-control* peserta didik tidak bisa dilakukan tanpa perencanaan yang matang, untuk itu peran bimbingan dan konseling sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 111 Tahun 2014 Pasal 1 : “Bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya.”

Salah satu strategi bimbingan dan konseling adalah bimbingan klasikal (Dirjen PMPTK, 2007). Bimbingan klasikal (*classroom guidance*) merupakan bagian yang penting diberikan dalam kurikulum bimbingan, yaitu sekitar 25% sampai dengan 35%. Layanan bimbingan klasikal merupakan cara yang paling efektif dalam mengidentifikasi siswa yang membutuhkan perhatian ekstra (Myrick, 2003; Geltner dan Clark, 2005). Dalam kaitannya dengan pengertian bimbingan klasikal, Gysber dan Henderson (2001) menyatakan bahwa bimbingan klasikal merupakan bentuk kegiatan yang diselenggarakan dalam *guidance curriculum*. Meskipun kurikulum

bimbingan merupakan inti dari kegiatan layanan, namun hanya terdapat 24% studi yang dilakukan pada area ini.

Bimbingan klasikal merupakan cara yang efektif bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam memberikan informasi dan atau orientasi kepada siswa tentang program layanan yang ada disekolah, program pendidikan lanjutan, keterampilan belajar, selain itu layanan klasikal dapat digunakan sebagai layanan preventif (Committee for Children, 1992; Akos, 2007). Layanan klasikal merupakan bagian yang memiliki porsi terbesar dalam layanan bimbingan dan konseling, serta merupakan layanan yang efisien, terutama dalam menangani masalah rasio jumlah konseli konselor yang tidak seimbang.

Penelitian Farozin (2012) mengungkapkan model bimbingan klasikal terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi belajar. Layanan bimbingan klasikal efektif untuk meningkatkan *self-control* pada siswa SMA (Setiawan, 2015: 106). Pemahaman secara mendalam tentang diri siswa dapat membantu ketepatan dalam memberikan bantuan, semakin mendalam pemahaman terhadap diri siswa maka akan semakin tepat bantuan diberikan.

Penelitian ini bertujuan menghasilkan program layanan bimbingan klasikal yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-control* siswa. *Self-control* siswa perlu ditingkatkan agar siswa dapat mengendalikan tingkah lakunya dalam situasi apapun sehingga tidak menimbulkan perilaku maladaptif. Peningkatan tersebut dapat dilakukan melalui layanan bimbingan klasikal. Bimbingan klasikal menyediakan informasi yang akurat dan dapat membantu siswa untuk merencanakan pengambilan keputusan dalam hidupnya serta mengembangkan potensinya secara optimal. Melalui layanan bimbingan klasikal yang bersifat pengembangan, siswa dapat memperoleh pemahaman diri dalam meningkatkan *self-control* dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang memiliki *self-control* yang baik dapat mengendalikan tingkah lakunya agar senantiasa sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi konselor untuk membantu siswa meningkatkan *self-control*nya melalui layanan bimbingan klasikal.

## Kajian Literatur

### *Self-control*

*Self-control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan oleh setiap individu. Potensi ini dapat digunakan oleh individu selama proses kehidupan, termasuk saat menghadapi kondisi di lingkungan tempat tinggalnya. Para ahli berpendapat *self-control* selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stresor-stresor lingkungan, juga dapat digunakan sebagai intervensi yang bersifat pencegahan.

Goldfried & Merbaum mendefinisikan *self-control* sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif (dalam Oktarini, 2014: 9). Menurut Rotter (dalam Wiked, 2005) kendali diri merupakan keyakinan yang berasal dari individu untuk mengendalikan perilakunya. Pendapat tersebut hampir senada dengan pandangan Mischel (dalam Pervin, 1984: 410) yang menyatakan bahwa *self-control* mengarah pada kekuatan individu untuk mengatur atau mengendalikan tindakannya dalam menghadapi situasi.

Menurut Kochanska *self-control* adalah kapasitas yang berkembang selama tahun-tahun pertama kehidupan dan memiliki efek mendalam pada perkembangan anak (dalam Nathan & Susan, 2003). Baumister, et.al (2007: 351) mengemukakan *self-control* adalah kapasitas untuk mengubah suatu respon, terutama untuk membawa respon tersebut pada garis standar seperti cita-cita, nilai, moral dan ekspektasi sosial, dan untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Cavanagh & Levitov (2002: 211) menyatakan kontrol diri adalah bagian penting dan pengarah diri yang akan membantu menyalurkan energi mereka dan memungkinkan untuk membimbing kehidupan mereka sendiri. Pengendalian diri yang sehat didasarkan pada komunikasi internal yang baik, komunikasi internal yang dimaksud adalah ketika individu mengontrol pikirannya dengan mengubah ancaman menjadi peluang sehingga dapat memilih keputusan yang baik dan menampilkan perilaku yang menghasilkan konsekuensi positif.

Sementara tokoh dalam negeri, Ghufron & Risnawita (2010: 21) menyatakan *self-control* merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya. Oktarini (2014: 11) menyatakan bahwa *self-control* merupakan aktivitas pengendalian tingkah laku. Menurut Messina dan Messina (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) pengendalian diri merupakan tingkah laku yang terfokus pada keberhasilan mengubah pribadi, menangkal *self-destructive*, perasaan *outonomy*, atau bebas dan pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional dan tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab pribadi. Disisi lain Logue (1995: 7) memaknai kontrol diri pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat serta keuntungan dengan cara menunda kepuasan sesaat.

Menurut Carter & Alex (2012: 5) bahwa dalam diri seseorang terdapat suatu sistem pengaturan diri (*self-regulation*) yang memusatkan perhatian pada pengontrolan diri (*pengendalian diri*). Proses pengontrolan diri ini menjelaskan bagaimana diri mengatur dan mengendalikan perilaku dalam menjalani kehidupan sesuai dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku. Apabila individu mampu mengendalikan perilakunya dengan baik maka individu dapat menjalani kehidupan dengan baik.

Selain itu, Marinus (1997: 710) mengemukakan kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan diri dari kebutuhan mendesak dan memuaskan keinginan adaptif. Orang yang memiliki kontrol diri yang baik mampu mengerahkan pengendalian diri atas perilaku atau tindakan tertentu. Sebaliknya, kontrol diri yang rendah dapat mengakibatkan ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi mampu menolak godaan dan impuls. Hurlock (2000:50) menyatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta

dorongan-dorongan dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

Berdasar pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan *self-control* adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku, mengontrol pikiran dan mengontrol keputusan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Pengendalian diri (*self-control*) memiliki jenis yang beragam. Block dan Block (dalam Lazarus, 1976: 238) mengemukakan tiga jenis *self-control*, yaitu:

1. *over control*, yaitu kontrol yang berlebihan sehingga menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap stimulus;
2. *appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengontrol impulsnya dengan tepat;
3. *under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.

Menurut Sarafina (dalam Muharsih, 2008: 26) *self-control* yang digunakan individu dalam menghadapi suatu stimulus meliputi:

1. *behavior control*, yaitu kemampuan individu untuk mengambil tindakan kongkrit untuk mengurangi akibat stressor. Tindakan mengurangi stressor dapat berupa pengurangan intensitas kejadian atau memperpendek durasi kejadian;
2. *cognitive control*, yaitu kemampuan individu untuk menggunakan proses berpikir atau strategi untuk memodifikasi akibat stressor. Strategi memodifikasi stressor dapat berupa penggunaan cara yang berbeda dalam memikirkan kejadian tersebut atau pada pemikiran yang menyenangkan atau netral;
3. *declaration control*, kesempatan untuk memilih antara prosedur alternatif atau tindakan yang dilakukan;
4. *information control*, yaitu kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan mengenai kejadian yang menimpa remaja, kapan akan terjadi, mengapa dan apa konsekuensinya. Kontrol informasi dapat memprediksi dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahuinya;
5. *retrospective control*, yaitu menyinggung

kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menekan setelah kejadian itu terjadi.

Menurut Averill (1973: 286) bahwa aspek-aspek *self-control* terbagi menjadi tiga yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).

#### 1. *Behavioral control*

Merupakan kesiapan atau suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua indikator, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang kemampuan kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

#### 2. *Cognitive control*

Merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua indikator, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Sebuah informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

#### 3. *Decisional control*

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Jeni, Burnette, Erin, *et al* (2013: 4) mengemukakan fungsi dari *self-control* adalah sebagai berikut:

1. Membatasi perhatian individu pada orang lain
2. Membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain dilingkungkannya
3. Membatasi untuk bertingkahtaku negatif
4. Membantu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

Sebagaimana yang lain mengenai faktor psikologis, *self-control* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Hurlock (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010: 32). Secara garis besarnya *self-control* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal (dalam diri individu) dan faktor eksternal (diluar individu /lingkungan).

#### 1. Faktor internal

Faktor internal yang ikut berpengaruh terhadap *self-control* adalah usia. Semakin bertambah usia seorang individu, maka akan semakin baik tingkat kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri.

#### 2. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini merupakan faktor yang berpengaruh terhadap *self-control* yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga, Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.

Kenakalan remaja dapat digambarkan sebagai kegagalan dalam kontrol diri yang cukup. Ditinjau dari perkembangan kognitif Piaget (dalam Yusuf, 2014: 195) masa remaja sudah mencapai tahap operasi formal (operasi kegiatan-kegiatan mental tentang berbagai gagasan). Remaja secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotetis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir kongkret (dalam Yusuf, 2014: 195). Secara umum Keating (Adam & Gullotta, 1983, Yusuf, 2014)

merumuskan lima hal pokok yang berkaitan dengan perkembangan berpikir operasional formal, yaitu sebagai berikut:

1. Berlainan dengan cara berpikir anak-anak, yang tekanannya kepada kesadarannya sendiri di sini dan sekarang (*here-and-now*), cara berpikir remaja berkaitan erat dengan dunia kemungkinan (*word of possibilities*). Remaja sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi dan dapat membedakan antara yang nyata dan konkret dengan yang abstrak dan mungkin.
2. Melalui kemampuannya untuk menguji hipotesis, muncul kemampuan nalar secara ilmiah.
3. Remaja dapat memikirkan tentang masa depan dengan membuat perencanaan dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk mencapainya.
4. Remaja menyadari tentang aktivitas kognitif dan mekanism yang membuat proses kognitif itu efisien atau tidak efisien, serta menghabiskan waktunya untuk mempertimbangkan pengaturan kognitif internal tentang bagaimana dan apa yang harus dipikirkannya. Dengan demikian, instropeksi (pengujian diri) menjadi bagian kehidupan sehari-hari.
5. Berpikir operasi formal memungkinkan terbukanya topik-topik baru, dan ekspansi (perluasan) berpikir. Horizon berpikirnya semakin meluas, bisa meliputi aspek agama, keadilan, moralitas, dan identitas.

Pencapaian tahap pelaksanaan operasional formal membuat remaja mampu memutuskan, menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Kemampuan mengontrol diri pada remaja berkembang seiring dengan kematangan emosi yang dimiliki oleh remaja. Remaja dikatakan matang emosinya manakala remaja tidak meledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu pada saat yang tepat yang lebih tepat untuk mengungkap emosi dengan cara-cara yang diterima (Hurlock, 1997: 213).

Menurut Logue (1995: 24) orang yang mampu Mengontrol diri adalah orang yang memiliki ciri-ciri:

1. Memegang teguh tugas yang berulang meskipun berhadapan dengan berbagai gangguan.

2. Mengubah perilakunya sendiri sesuai dengan norma yang ada.
3. Tidak menunjuk perilaku yang dipengaruhi oleh amarah.
4. Bersikap toleransi terhadap stimulus yang berlawanan.

Disisi lain Surya (2003: 51) berpendapat bahwa kendali diri mempunyai makna sebagai daya yang memberi arah bagi individu dalam hidupnya dan tanggung jawab penuh terhadap konsekuensi dari perilakunya. Semakin mampu individu mengendalikan perilakunya, maka semakin mungkin menjalani hidupnya secara efektif serta terhindar dari situasi yang dapat mengganggu perjalanan hidupnya. Individu yang kurang memiliki kendali diri disebabkan karena tidak belajar kecakapan dan pengorbanan untuk mencapai satu tujuan, dan tidak belajar bagaimana untuk menjadi dirinya sendiri. Masalah yang timbul diantaranya sebagai berikut.

1. Menunjukkan rendahnya disiplin diri.
2. Rendahnya kecakapan untuk menata diri sendiri.
3. Lebih banyak dikendalikan oleh kesadaran tidak rasional.
4. Dikendalikan oleh kekuatan pihak lain yang tidak sehat.
5. Lebih banyak dikendalikan oleh pikiran-pikiran orang lain.
6. Dikendalikan oleh kebutuhan dan perasaan yang mentah.

Fase remaja merupakan rentang peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada periode ini individu diharapkan mampu mencapai kematangan fisik maupun psikis. Willis (2005: 11) menyebutkan masa remaja adalah masa yang sangat baik untuk mengembangkan segala potensi positif yang mereka miliki seperti bakat, minat, dan intelegensi. Berdasarkan periode perkembangan, menurut Konopka (Pilkunas, 1976 Yusuf, 2014: 184) siswa kelas VIII SMP berada pada rentang usia 12-15 tahun yang merupakan masa remaja awal. Hal ini memberi gambaran bahwa pada usia tersebut seseorang berada pada tahapan-tahapan perkembangan. Ketika lingkungan keluarga, lingkungan sosial dan lingkungan pendidikan memberikan stimulus yang positif ini akan menjadi media bagi remaja untuk mencapai tahapan perkembangannya terkhusus *self-control* kearah yang lebih baik.

### **Bimbingan klasikal**

Layanan bimbingan dan konseling memiliki berbagai setting pelayanan, diantaranya bimbingan dalam setting klasikal dan bimbingan dalam setting kelompok. Melalui bimbingan klasikal, guru BK dapat memberikan layanan bimbingan kepada sejumlah peserta didik dengan waktu yang lebih efisien. Menurut Geltner dan Clark (2005) bimbingan klasikal adalah layanan yang bersifat *preventive*, *curative*, *preservative*, dan *developmental* merupakan cara yang efisien dalam memberikan informasi kepada siswa sejumlah satuan kelas. Selaras dengan pendapat Winkel dan Hastuti (2006: 561) Bimbingan klasikal adalah bimbingan yang diberikan kepada sejumlah siswa yang tergabung dalam suatu satuan kegiatan pembelajaran. Charmi (1998) mengungkapkan Bimbingan klasikal merupakan program-program khusus yang disampaikan oleh guru juga berbagai cara yang dikenal sebagai "program tutorial" di Inggris dan "bimbingan les" di Queensland. Ini adalah jenis pendidikan personal dan sosial melalui cara teratur, terencana dan sistematis (Gysbers dan Hendeson, 2001). Kurikulum bimbingan yang dilakukan di ruang kelas untuk seluruh kelas atau kelompok siswa yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling. Adapun fokus program bimbingan kelas pro aktif bukan reaktif. Hal ini bersifat pencegahan bukan yang berorientasi pada kuratif. Karakteristik bimbingan kelas adalah bersifat pencegahan dan pengembangan. Program bimbingan kelas adalah pencegahan dan pengembangan secara alami. Program ini mencoba mengatasi kebutuhan untuk mencegah masalah psikologis remaja dan untuk meningkatkan kematangan psikologis pada remaja.

Bimbingan klasikal merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa dalam jumlah satuan kelas atau suatu layanan bimbingan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling/konselor kepada sejumlah peserta didik dalam satuan kelas yang dilaksanakan di ruang kelas. (Winkel dan Hastuti, 2006). Bimbingan klasikal merupakan layanan preventif sebagai upaya pencegahan terjadinya masalah yang secara spesifik diarahkan pada proses yang proaktif. Bimbingan klasikal memiliki nilai efisien kaitannya antara jumlah peserta didik yang dilayani dengan guru bimbingan dan konseling

serta layanannya yang bersifat pencegahan, pemeliharaan dan pengembangan.

Menurut Yusuf (2009: 77) bimbingan klasikal termasuk kedalam kurikulum bimbingan yang diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada semua siswa (*for all*) melalui kegiatan-kegiatan secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam upaya membantu perkembangan peserta didik secara optimal. Layanan bimbingan klasikal merupakan layanan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kebutuhan peserta didik disekolah (Setiawan, 2015: 15) Program bimbingan kelas yang disediakan disekolah mampu menilai sejumlah siswa dengan cara non-diskriminasi dan ekonomi (Gonzales, 2011).

Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional 2007 (Dirjend PMPTK, 2007: 40) mengemukakan pendapat:

"Layanan bimbingan klasikal adalah salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dirancang konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para peserta didik di kelas secara terjadwal, konselor memberikan pelayanan bimbingan ini kepada peserta didik. Kegiatan bimbingan kelas ini bisa berupa diskusi kelas atau curah pendapat".

Layanan bimbingan klasikal bukanlah suatu kegiatan mengajar atau menyampaikan materi pelajaran sebagaimana mata pelajaran dalam kurikulum pendidikan disekolah, melainkan menyampaikan informasi yang dapat berpengaruh terhadap tercapainya perkembangan yang optimal seluruh aspek perkembangan dan tercapainya kemandirian peserta didik atau konseli. Oleh karena itu ada kaitan langsung antara kegiatan bimbingan dengan pengajaran di kelas. Selanjutnya Brewer (dalam Winkel dan Hastuti, 2006: 545) menggunakan bimbingan klasikal sebagai sarana mempersiapkan siswa untuk mengatur berbagai bidang kehidupannya supaya bermakna dan memberikan kepuasan, seperti bidang kesehatan, bidang pekerjaan, bidang kehidupan keluarga, bidang kehidupan bermasyarakat, dan bidang rekreasi. Dengan demikian, bukan hanya ragam bidang jabatan yang diberikan, tetapi ragam bimbingan yang sangat bervariasi, seperti bimbingan belajar, bimbingan pribadi dan bimbingan sosial. Pada

masa sekarang layanan bimbingan klasikal sebagai salah satu layanan dasar yang digunakan untuk memberikan informasi belajar, karir, pribadi, dan sosial (Dirjen PMPTK, 2007: 207-209). Bimbingan klasikal sering disebut sebagai layanan dasar yakni layanan bantuan bagi siswa melalui kegiatan-kegiatan secara klasikal yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal (Yusuf dan Nurihsan, 2012: 26). Layanan dasar bimbingan merupakan layanan bantuan bagi peserta didik (siswa) melalui kegiatan-kegiatan kelas atau diluar kelas, yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Layanan ini dilaksanakan melalui kegiatan di dalam kelas (klasikal), kelompok-kelompok kecil, dan kerjasama antara konselor dan guru dalam pengembangan kompetensi tertentu yang diperlukan oleh siswa dalam kehidupannya. Semua siswa, tidak terkecuali harus mendapatkan layanan dasar ini secara terencana, teratur dan sistematis (*guidance for all*). Oleh karena itu layanan ini sering disebut pula sebagai layanan kurikulum.

Merujuk dari berbagai pengertian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal adalah layanan bantuan yang diberikan kepada siswa sejumlah satuan kelas antara 30-40 orang melalui kegiatan klasikal yang disajikan secara sistematis, bersifat preventif dan memberikan pemahaman diri dan pemahaman tentang orang lain yang berorientasi pada bidang pembelajaran, pribadi, sosial, dan karir dengan tujuan menyediakan informasi yang akurat dan dapat membantu individu untuk merencanakan pengambilan keputusan dalam hidupnya serta mengembangkan potensinya secara optimal.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *Quasi Eksperimental Design*. Rancangan quasi experimental dengan *nonequivalent pretest and posttest control group design*, di mana terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diseleksi tanpa prosedur penempatan acak. Kedua kelompok tersebut sama-sama memperoleh *pretest* dan *posttest* tetapi kelompok eksperimen saja yang



diberikan *treatment* (Creswell, 2010: 242). Teknik penentuan subjek penelitian menggunakan *cluster random sampling*. Populasi penelitian berjumlah 120 siswa di SMPN 1 Simpangkatis sedangkan subjek penelitian berjumlah 80 siswa, dengan tingkat *self-control* yang bervariasi yaitu rata-rata cukup terkendali. Subjek penelitian terbagi ke dalam dua kelompok, masing-masing 40 siswa dalam kelompok eksperimen dan 40 siswa dalam kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, studi dokumentasi, dan pengisian skala *self-control*. Data penelitian kemudian dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan statistik. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji keefektifan program bimbingan klasikal dalam meningkatkan *self control* siswa yaitu statistik inferensial dengan teknik *anacova*.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran *self-control* siswa secara umum rata-rata berada pada kategori cukup terkendali. Banyaknya siswa yang dalam kategori cukup dan kurang terkendali, menunjukkan masih adanya kecenderungan siswa berperilaku salah suai, jika stimulus dan lingkungan sekitar tidak memberikan dukungan yang baik. Sebagaimana pendapat Piaget (dalam Santoso, 2010: 101) meskipun remaja telah mempunyai kematangan kognitif, namun dalam kenyataannya mereka belum mampu mengelola informasi yang diterima dengan benar, akibatnya remaja sering tidak terkontrol. Sebagai landasan, *self-control* pada remaja dapat saja meningkat atau menurun meski demikian kecenderungan untuk meningkat akan lebih besar. Ini seiring dengan terpenuhinya tugas-tugas perkembangan.

Kecenderungan siswa pada perilaku salah suai tidak bisa diabaikan begitu saja karena fenomena-fenomena kenakalan remaja yang kita saksikan hampir setiap hari sudah sangat memprihatinkan. Jika tidak segera dicarikan solusi akan berdampak buruk bagi dunia pendidikan dan juga kelangsungan peradaban manusia. Sebagaimana fenomena perilaku seksual yang dirilis beberapa media akhir-akhir ini. Banyak kasus terjadi di kalangan remaja yang cenderung melakukan perilaku menyimpang siswa yang disebabkan oleh kurangnya pengendalian diri. Ini sejalan

dengan hasil penelitian Praptiani (2013) remaja yang memiliki kontrol diri tinggi maka agresivitasnya rendah sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah agresivitasnya tinggi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling disekolah yang menjadi tempat penelitian, ditemukan gambaran yang merupakan dampak dari rendahnya *self-control* siswa, seperti: perkelahian antar kelompok siswa, masih ditemukannya siswa yang membawa hp dengan isi film porno, pelecehan seksual, tidak santun terhadap guru, bolos sekolah, merokok dilingkungan sekolah dan pencurian. Hal ini senada dengan hasil riset Delisi dan Vaughn (2008) bahwa tindakan kriminalitas dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri.

Secara umum siswa memiliki kontrol diri cukup terkendali, hal ini dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya, mengelola informasi dengan benar. Hal ini sejalan dengan pendapat Logue (1995: 24) orang yang mampu mengontrol diri adalah orang yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut; memegang teguh tugas yang berulang meskipun berhadapan dengan berbagai gangguan, mengubah perilakunya sendiri sesuai dengan norma yang ada, tidak menunjuk perilaku yang dipengaruhi oleh amarah, dan bersikap toleransi terhadap stimulus yang berlawanan.

Namun jika situasi lingkungan tidak mendukung bisa saja siswa rentan untuk mengikuti ajakan-ajakan temannya. Karena dalam pandangan Piaget (dalam Santoso, 2010: 101) meskipun remaja telah mempunyai kematangan kognitif, namun dalam kenyataannya mereka belum mampu mengelola informasi yang diterima dengan benar, akibatnya remaja sering tidak terkontrol. Hal ini tidak dapat dipungkiri karena saat ini remaja mudah sekali menerima informasi baik yang datang dari rekan sebaya, televisi, media sosial dan lainnya. Jika hal ini terjadi maka remaja rentan untuk melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri dan juga orang lain.

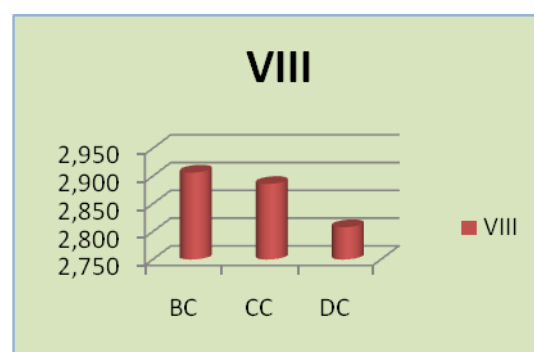
Melihat tantangan hidup remaja yang begitu besar pada era digital seperti sekarang ini, maka diperlukan layanan bimbingan bagi remaja untuk membantu mereka melaksanakan tugas-tugas perkembangannya, terutama tugas yang berkenaan dengan *self-control*. Hal ini sesuai

dengan tujuan bimbingan klasikal yang dikemukakan oleh Siwabesi dan Hastoeti (2008: 136) yaitu membantu individu agar mampu menyesuaikan diri, mampu mengambil keputusan untuk hidupnya sendiri, mampu beradaptasi dalam kelompok, mampu menerima *support* atau dapat memberikan *support* pada teman-temannya. Dengan demikian, diharapkan remaja dapat tumbuh menjadi pribadi-pribadi yang berakhlak mulia, mandiri, memiliki kekuatan sepiritual keagamaan, pengendalian diri, serta memiliki keterampilan yang diperlukan oleh diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara.

Profil *self control* siswa SMPN 1 Simpangkatis pada Gambar 1 menunjukkan bahwa hampir sebagian besar siswa telah mampu untuk mengendalikan perilakunya. Sebagaimana pendapat Rotter (Wiked, 2005) kendali diri merupakan keyakinan yang berasal dari individu untuk mengendalikan perilakunya. Senada dengan Mischel (Pervin, 1984: 410) berpendapat kendali diri mengarah pada kekuatan individu untuk mengatur atau mengendalikan tindakannya, menghadapi situasi terkendali. Di sisi lain, pada Gambar 1 memperlihatkan rata-rata siswa memiliki kontrol keputusan (*decision control*) yang kurang menggembirakan. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu untuk untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Siswa rata-rata dalam mengambil keputusan masih dipengaruhi oleh orang lain, baik keluarga, teman maupun lingkungan sosial yang lain. Jika hal ini tidak diberikan dukungan yang memadai dikhawatirkan kedepannya siswa tidak terampil dalam pengambilan keputusan. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Sebagaimana pendapat Averill (1973: 287) *decision control* merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Pada aspek kontrol kognitif siswa rata-rata dalam kategori cukup terkendali. Hal ini memberi interpretasi bahwa siswa mampu mengelola informasi yang tidak diinginkan. Hal ini senada

dengan pendapat Averill (1973: 287) *cognitive control*, merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Lebih lanjut (Dreisbach, 2012) berpendapat kontrol kognitif memungkinkan manusia untuk fleksibel beralih antara pikiran dan tindakan yang berbeda. Jadi siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memungkinkan untuk fleksibel atau secara bebas berpikir dan bertindak secara berbeda-beda.



Gambar 1  
Profil *self-control* siswa per aspek

Berdasarkan hasil uji keefektifan program layanan bimbingan klasikal dengan *anacova* yang ditunjukkan oleh Tabel 1, tampak bahwa program bimbingan klasikal efektif untuk meningkatkan total *self control* siswa. Terkait dengan aspek *self-control*, program bimbingan klasikal efektif untuk meningkatkan seluruh aspek *self-control*, kecuali indikator kontrol perilaku mengatur pelaksanaan. Memperhatikan kolom B pada Tabel 1, baris program pada tabel *Parameter Estimate* pada lampiran analisis data, untuk *self control* secara total menunjukkan nilai negatif 11,694 dengan koefisien  $t = -4,259$  dan  $p = 0,000$ . Ternyata harga  $p$  lebih kecil dari 0,01 yang berarti bahwa koefisien  $t$  tersebut signifikan. Hal ini dapat dimaknai bahwa jika ada dua orang peserta didik, yang satu tidak mengikuti program dan yang satu lagi ikut program, setelah selesai pelaksanaan program maka yang tidak mengikuti program akan tertinggal *self control*-nya sebesar 11,694. Tafsiran serupa berlaku pula untuk indikator lainnya. Dengan demikian, program bimbingan klasikal secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan skor total *self control* beserta aspek-

aspek dan indikatornya, kecuali untuk aspek *behavior control* dengan indikator mengatur pelaksanaan.

Tabel 1  
Hasil ANACOVA dalam Rangka Uji Efektivitas Program Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan *Self-control*

Sumber Variasi	Tests of Between-Subjects Effects		Parameter Estimate		
	F	P	B	T	P
Total	18,141	0,000	-	-	0,000
			11,694	4,259	
<i>Behavior Control</i>	11,994	0,001	-	-	0,001
			2,241	3,456	
Mengatur pelaksanaan	0,294	0,589	-	-	0,589
			0,186	0,542	
Mengelola Stimulus	14,953	0,000	-	-	0,000
			2,041	3,867	
Cognitif	70,821	0,000	-	-	0,000
			5,910	8,416	
Memperoleh Informasi	38,838	0,000	-	-	0,000
			4,014	6,232	
Melakukan Penilaian	29,720	0,000	-	-	0,000
			1,866	6,452	
Decision Control	45,983	0,000	-	-	0,000
			6,714	6,714	
Memilih Tindakan	20,200	0,000	-	-	0,000
	0		4,494	4,494	
Memilih Hasil	36,542	0,000	-	-	0,000
			4,932	4,923	

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, didapatkan bahwa setelah dilaksanakan bimbingan klasikal, terjadi peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen. Ini memiliki arti bahwa setelah mengikuti kegiatan bimbingan individu lebih mampu untuk

mengatur, mengelola dan berperilaku sesuai dengan norma. Hal ini selaras dengan pendapat Logue (1995: 24) orang yang mampu Mengontrol diri adalah orang yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut : memegang teguh tugas yang berulang meskipun berhadapan dengan berbagai gangguan; mengubah perilakunya sendiri sesuai dengan norma yang ada; tidak menunjuk perilaku yang dipengaruhi oleh amarah; dan bersikap toleransi terhadap stimulus yang berlawanan.

Setiap individu penting memiliki pengendalian diri yang baik seperti yang dijelaskan oleh Calhoun dan Acocella (Muharsih, 2008) ada dua alasan diperlukannya kontrol diri yaitu alasan sosial dan alasan personal. Dalam alasan sosial, individu tidak hidup sendiri melainkan dalam kelompok masyarakat. Individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu ketentraman sosial atau melanggar kenyamanan dan keamanan orang lain. Sedangkan alasan personal yaitu kontrol dibutuhkan individu untuk belajar mengenal kemampuan, kebaikan dan hal-hal lain yang diinginkan dari kebudayaan. Averil (1973) menyatakan pengendalian diri sebagai salah satu potensi dasar yang dimiliki oleh individu yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat pada lingkungan tempat tinggalnya.

Hurlock (2004: 225) menjelaskan individu yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana ia tinggal, emosinya tidak lagi meledak-ledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima.

Pada penelitian ini, variabel pengendalian diri memiliki tiga aspek yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decision control*). Aspek *behavior control* digunakan untuk mengukur kesiapan siswa dalam merespon stimulus yang dapat secara langsung memengaruhi perilaku individu. Aspek *cognitive control* digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam mengelola informasi agar terhindar dari perilaku yang tidak diinginkan. Sedangkan *decision control* yaitu untuk

mengukur kemampuan individu dalam memilih tindakan sesuai dengan apa yang diyakini individu.

Ditinjau berdasarkan aspek, pengendalian diri pada aspek pertama yaitu kontrol perilaku (*behavior control*). Averill (1973: 287) menyatakan bahwa kontrol perilaku (*behavior control*), merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Rotter (Wiked, 2005) berpendapat kendali diri merupakan keyakinan yang berasal dari individu untuk mengendalikan perilakunya. Senada dengan Mischel (Pervin, 1984: 410) berpendapat kendali diri mengarah pada kekuatan individu untuk mengatur atau mengendalikan tindakannya, menghadapi situasi terkendali.

Averill (1973: 287) *cognitive control*, merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Lebih lanjut (Dreisbach, 2012) berpendapat kontrol kognitif memungkinkan manusia untuk fleksibel beralih antara pikiran dan tindakan yang berbeda. Jadi siswa yang memiliki pengendalian diri yang tinggi akan memungkinkan untuk fleksibel atau secara bebas berpikir dan bertindak secara berbeda-beda.

Piaget (Santrock, 2002: 203) menyatakan bahwa pemikiran operasional formal telah memberi remaja kemampuan membuat skematis kognitif untuk merumuskan rencana bagi masa depannya. Dengan pemikiran operasional formal membuat remaja mampu berpikir secara logis, sehingga remaja mampu berbuat perencanaan dan melakukan evaluasi terhadap rencana-rencana masa depannya.

Menurut Miller & Cohen (Ran, Kevin, & Yaacov, 2010) kontrol kognitif merupakan pusat kontrol diri karena kontrol kognitif yang mengubah pikiran dengan mengontrol pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif. Kontrol kognitif adalah fungsi penting dan banyak diteliti dari otak manusia. Ini membentuk dasar dan fungsi kognitif yang lebih tinggi dan dapat membantu kita untuk mencapai tujuan dan melakukan tugas-tugas yang sulit meskipun

banyak rangsangan yang tidak relevan yang mengganggu.

Menurut Ran, Kevin & Yaacov (2010) kontrol kognitif mendukung berbagai fungsi kognitif dari perhatian dan pengambilan memori untuk produksi bahasa dan pemahama. Melalui mekanisme proses kontrol kognitif sehingga pengendalian diri dapat dicapai dan tujuan juga dapat dicapai. Aspek ketiga yang diukur adalah aspek kontrol keputusan (*decision control*), pada aspek kontrol keputusan (*decision control*) siswa yang dijadikan sampel umumnya berada pada kategori rendah, hal ini ditampilkan dengan keraguan dalam mengambil keputusan dan seringkali memutuskan sesuatu berdasarkan pendapat dan pertimbangan orang lain. Averill (1973:287) menyatakan *decision control*, merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini atau disetujui.

Menurut Skinner (Feist and Feist, 2009: 184) perilaku seseorang dikontrol oleh faktor-faktor lingkungan. Faktor-faktor lingkungan dapat ditegakkan oleh masyarakat, orang lain, atau diri sendiri. Melalui layanan bimbingan klasikal siswa memperoleh informasi tentang nilai-nilai yang berlaku dilingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat yang disajikan dalam setiap materi baik itu melalui ceramah, tayangan video maupun diskusi kelas. Dengan demikian siswa dapat merubah perilakunya kearah yang lebih positif setelah mengikuti kegiatan layanan tersebut.

Menurut teori Piaget (dalam Yusuf, 2014: 195) remaja berada pada tahap perkembangan intelektual atau kognitif operasional formal. Perkembangan kognitif manusia merupakan proses psikologis yang didalamnya terdapat proses memperoleh, menyusun dan menggunakan pengetahuan, serta kegiatan mentah seperti berfikir, menimbang, mengamati, mengingat, menganalisis, mengevaluasi dan memecahkan persoalan yang langsung melalui interaksi dengan lingkungan. Ali dan Ansori (dalam Oktarini, 2014: 83) menyebutkan tahap operasional formal dialami anak pada usia 11 tahun ke atas. Pada tahap operasional formal remaja sudah mampu mengembangkan pikiran formalnya, remaja juga mampu mencapai logika dan rasio serta dapat menggunakan abstraksi. Remaja dapat mengerti arti apa yang disampaikan dan yang ditampilkan dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu

penggunaan layanan bimbingan klasikal dapat digunakan untuk peningkatan *self-control* pada remaja, terutama siswa kelas VIII yang berusia antara 12 sampai 13 tahun.

Melalui belajar mengamati, individu secara kognitif menampilkan tingkah laku orang lain dan kemudian seringkali mengadopsi tingkah laku tersebut dalam dirinya sendiri. Model belajar yang dikembangkan Bandura meliputi tingkah laku, pribadi (kognisi), dan lingkungan. Hubungan timbal balik antar perilaku, pengaruh lingkungan dan kognisi adalah faktor kunci dalam memahami bagaimana individu belajar. Faktor-faktor perilaku, kognitif, dan pribadi lainnya serarta pengaruh lingkungan, bekerja secara interaktif. Perilaku dapat mempengaruhi kognisi dan sebaliknya kegiatan kognitif seseorang dapat mempengaruhi lingkungan dapat merubah proses pemikiran seseorang dan seterusnya (Bandura, 1986).

Siswa setelah memperoleh intervensi mengalami perubahan perilaku. Perubahan tersebut ditunjukkan dengan kemampuan siswa telah dapat menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilakunya dan mampu mengarahkan diri kepada konsekuensi yang positif. Sebagaimana pendapat Goldfried dan Merbaum (Muharsih, 2008: 16) kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

Menurut Bandura (dalam Oktarini, 2014: 84) efektivitas kegiatan bimbingan ini ditunjang juga oleh interaksi sosial antar kelompok. Layanan bimbingan klasikal yang dilakukan dalam setting kelompok kelas akan terjadi interaksi antara personal (P), lingkungan (E), dan perilaku (B) yang tidak dapat dipisahkan, proses ini disebut dengan *triadic reciprocal determinism*. Dengan demikian, perilaku mempengaruhi individu dan lingkungan, lingkungan atau individu akan mempengaruhi perilaku. Berdasarkan teori ini, menampilkan model dalam setting kelompok memiliki pengaruh yang lebih besar, karena akan terjadi interaksi yang lebih kuat antar individu, lingkungan dan perilaku, sehingga memungkinkan dalam setting kelompok terdapat persuasi sosial (penguatan) dari teman kelompok.

Hasil penelitian keefektivan program layanan bimbingan klasikal menunjukkan perubahan yang

signifikan. Dengan demikian, program layanan bimbingan klasikal efektif untuk meningkatkan *self-control* siswakeselas VIII SMPN 1 Simpangkatis Tahun Ajaran 2015/2016. Hal ini sesuai dengan tujuan pembuatan program layanan bimbingan, layanan bimbingan ini dapat merubah perilaku individu ke arah yang lebih baik sesuai dengan materi layanan yang diamatinya. Fakta ini sesuai dengan temuan-temuan sebelumnya baik penelitian tentang variabel *self-control* maupun pada variabel bimbingan klasikal. Penelitian serupa tentang *self-control* yang sama-sama terbukti efektif diantaranya; Oktarini (2014) efektivitas teknik modeling untuk meningkatkan *self-control* pada siswa SMPN 2 Batu Sangkar, terbukti dengan sampel 30 siswa. Teknik tersebut terbukti efektif. Penelitian Lestari (2006) tentang kontribusi kendali diri terhadap kedisiplinan dengan judul “kontribusi Kendali Diri terhadap Kedisiplinan Siswa di sekolah”, populasi penelitian adalah siswa Kelas 2 SMA Pasundan 2 Bandung. Pada penelitian Lestari menunjukkan, kendali diri memberi kontribusi positif terhadap kedisiplinan siswa di sekolah sebesar 27,2%. Dapat dipahami, kendali diri dibutuhkan untuk kedisiplinan siswa, kedisiplinan ini dibutuhkan untuk kelancaran kegiatan belajar siswa di sekolah. Apabila kendali diri siswa bagus maka kedisiplinan siswa akan meningkat, dengan meningkatnya kedisiplinan akan mengantarkan siswa pada proses belajar yang baik dan akan mencapai hasil belajar yang baik.

Pada variabel program bimbingan senada dengan beberapa penelitian sebelumnya Penelitian Lestari (2009) judul “Program Bimbingan untuk Mengembangkan Kendali diri siswa” populasi penelitiannya yaitu siswa SMA BPPI Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2008/2009. Juga terbukti efektif untuk mengembangkan pengendalian diri. Penelitian setiawan (2015: 80) yang mengungkapkan bahwa layanan bimbingan klasikal efektif untuk meningkatkan daya juang dengan aspek *self-control* pada siswa kelas XII IPA 1 SMAN 1 Banjarsari. Layanan bimbingan klasikal digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar (Farozin, 2012). Bimbingan kelas efektif dalam mengembangkan dan peningkatan kompetensi siswa secara akademik, karir dan pribadi-sosial (Akos; Cockman; Strickland, 2007) sehingga dari hasil uji efektivitas serta mengkaji berbagai

penelitian terkait, dapat diketahui bahwa layanan bimbingan klasikal memiliki dampak yang positif terhadap psikologis dan perubahan tingkah laku individu, dan terbukti efektif untuk peningkatan *self-control*.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal secara umum terbukti efektif untuk meningkatkan *self-control*, namun tidak pada aspek *Behavior control* (Kontrol Perilaku) terkhusus indikator mengatur pelaksanaan. Disarankan bagi guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self control* pada aspek behavior control dengan layanan konseling yang lebih kohesif, seperti melalui layanan konseling kelompok atau layanan konseling individu. Penanaman kontrol perilaku pada siswa membutuhkan layanan konseling yang mampu memberikan kesempatan praktik dan berorientasi pada perubahan perilaku yang lebih efektif. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa meningkatkan *self-control* melalui layanan bimbingan klasikal.

### Referensi

- Akos, Cockman, C.R, dan Strickland, C.A. (2007). "Differentiating Classroom Guidance Professional School Counseling", Pro Quest Education Journals, 10 (5) hlm. 455.
- Averill, J.R. (1973). *Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress*. Psychological Buletin. Vol.80 (4). Hlm. 286-303.
- ASCA. (2012). *National Model: A Framework for School Counseling Programs*. (Online). Tersedia: www.schoolcounselor.
- Asri. (2015). *Remaja desa Pasir Garam kecamatan Simpang Katis Kabupaten Bangka Tengah (Bateng) Salamun (18) Pecandu Bensin* [Online] tersedia di <http://www.sinarpaginews.com/fullpost/nasional/1423058507/patrianusa-kunjungsalamun-pecandu-bensin.html>. diakses jumat 11 Desember 2015.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: Toward A unifying Theory of Behavioral Change. *Journal Psychological Review*, 84.191-215.
- Bandura, A. (2007). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Bangka Pos. (2015). *Ratusan Pelanggan Terlibat Prostitusi Lewat Facebook*. [Online] tersedia di <http://bangka.tribunnews.com/2015/10/26/ratusan-pelajar-terlibat-prostitusi-cari-pelanggan-lewat-facebook>. diakses 7 Januari 2016.
- Bangka Pos. (2015). *Siswa SMP di Pangkalpinang Cabuli Teman Kelas Saat Pesta Miras*. [Online] tersedia di <http://bangka.tribunnews.com/2015/09/07/siswa-smp-di-pangkalpinang-cabuli-teman-kelas-saat-pesta-miras-dan-ngelem> diakses 7 januari 2016.
- Baumister, R.F., et.al (2007). *The Strength Model of Self-control*. Journal of Association for Psychological Science Vol. 16 (6) 351.
- Carter H, Ryan C. Meldrum & Alex R. Piquero. (2012). *Negative Cases in The Nexus Between Self Control, Social Bonds, and Delinquency*. Journal of Youth Violence and Juvenile Justice, 11, (1). Hlm. 3-25.
- Cavanagh, M & Levitov, J.E. (2002). *The Counseling Experience a Theoretical and Practical Approach*. USA: Wafeland Press, Inc.
- Charmi, T.L.C (1998). *The Implementation of a Classroom Guidance Programme in A Hongkong Secondary School*. A dissertation Departement of Education submitted to the University of Hongkong in partial fulfillment of the requirement of the degree of Master of Education. [Online]. Tersedia: <http://hub.hku.hk/bitstream/10722/30186/1/FullText.pdf>. [14 september 2015].
- Creswell, J.W. (2010). Alih bahasa, Achmad Fawaid. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Delisi, M., & Vaughn, M.G. (2008). *The Gottfredson Hirschi Critiques Revisited Reconciling Self Control Theory, Criminal Careers, and Career Criminals*. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminolog, 52 (5), 520-537. <http://ijo.sagepub.com>. 28 Maret 2012.

- Direktorat Jendral PMPTK. (2007). *Rambu-rambu Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta, Dirjen Depdiknas.
- Farozin, M. (2012). *Pengembangan Model Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Ilmiah Pendidikan, Cakrawala Pendidikan. 31 (1) .143-155.
- Gonzales, T. (2011). *Training Professional School Counseling Students to Facilitate a Classroom Guidance Lesson and Strengthen Classroom Management Skills Using a Mixed Reality Environment*. [Online]. Tersedia: [http://etd.fcla.edu/CF/CFE0003624/Gonzalez\\_Tiphanie201105\\_PhD.pdf](http://etd.fcla.edu/CF/CFE0003624/Gonzalez_Tiphanie201105_PhD.pdf). [20 Mei 2015].
- Gysbers, N.C. dan Henderson, P. (2001). *Developing and Managing Your School Guidance Program*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Ghufron, N.M. & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruz Media.
- Hurlock, E.B. (2004). Alih Bahasa Istiwidayanti & Soedjarwo. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lazarus, R.S (1976). *Paterns of Adjustmen*. Tokyo: Mc Graw-Hill, Rinehart and Winson.
- Lestari, M. (2006). *Kontribusi Kendali Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa di Sekolah*. (Skripsi). Psikologi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Lestari, M. (2009). *Program Bimbingan untuk Mengembangkan Kendali Diri Siswa*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Logue, A.W. (1995). *Self Control Waiting Until Tomorrow for What You Want Today*. USA: A Personal Communication Company.
- Marinus (1997). *Attachment, Emergent Morality, And Agression: Toward A Developmental Socioemotional Model of Antisocial Behavior*. *International Journal of Behavioral Development*. 21 (4), 703-727.
- Muharsih, L. (2008). *Pengaruh Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecendrungan Perilaku Konsumtif Pada Remaja di Jakarta Pusat*. Bandung: Skripsi Psikologi FIP UPI. Tidak diterbitkan
- Nathan A.F. & Susan (2003). *The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Etrinsic Influences*. *Jurnal Motivation and Emotion*, 27, 7-25.
- Nurihsan, A.J. (2003). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Mutiara
- Nurihsan, A.J. (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Oktarini, I. (2014). *Efektivitas Teknik Modeling untuk Peningkatan Pengendalian Diri Siswa*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Paramitra, T. (2011). *Kumpulan Lengkap Materi Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra
- Permendikbud No 111 Tahun 2014. *Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta
- Pervin, L.A. (1984). *Personality: Theory and Research*. Chicago: John Wiley & Sons. Inc.
- Praptiani, S. (2013). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Agresivitas Remaja Dalam Menghadapi Konflik Sebaya dan Pemaknaan Gender*. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Magister Psikologi UMM, 1 (1), 01-13.
- Radar bangka (2015). *Remaja Pesta Sex dan Mabuk Usai Menghirup Lem Aibon dicampur Obat Batuk Cair*.
- Santrock, J. W. (2007). Alih bahasa benedictine Widyasinta. *Perkembangan Remaja* Gelora Aksara Pratama. Jakarta.
- Santrock., J.W. (2011). Alih bahasa Benedictine Widyasinta *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama
- Santoso, H. (2010). *Bimbingan dan konseling pribadi sosial untuk mengembangkan perilaku seksual sehat remaja*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Setiawan, Y. (2015). *Efektivitas layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan daya juang kelas XII SMA N 1 Banjarsari Tahun ajaran 2014/2015*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Univesitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Siwabessi, L.B dan Hastoeti, S. (2008). *Bahan Ajar Sertifikasi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Jabatan Melalui Jalur Pendidikan: Praktik Bimbingan Klasikal*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta dan Dikti Depdiknas.

- Surya, M. (1992). *Bimbingan dan Penyuluhan disekolah*. Bandung: CV Ilmu.
- Surya, M. (2003). *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., Boone, A.L. (2004). *High self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. *Journal of Personality*, 271-324.
- Undang-Undang Republik Indonesia No.20 tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kemendikbud.
- Veral, E.P. & Moon, B. (2011). *An Empirical Test of Low Self-Control Theory Among Hispanic Youth*. *Department of Criminal Justice*, byongook.moon@utsa.edu
- Winkel. (1991). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Yusuf, S.& Nurihsan, J. (2012). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Yusuf, S. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya