PENINGKATAN KONTROL DIRI SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *TALKING CHIPS* BAGI SISWA KELAS X-10 DI SMA NEGERI 2 PATI

Nur Khikmah Yulihastuti
Guru BK SMAN 2 Pati

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik talking chips dapat meningkatkan kontrol diri siswa kelas X-10 di SMA Negeri 2 Pati. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-10 sejumlah 36 siswa. Sampel yang diambil berjumlah 8 siswa dengan kontrol diri rendah sehingga diperlukan layanan bimbingan kelompok teknik talking chips untuk meningkatkan control diri siswa tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa observasi terhadap pelaksanaan siswa dalam layanan Bimbingan Kelompok (BKp) pada siklus I sebesar 57,23 (kriteria: cukup) dan siklus II sebesar 77,36 (kriteria: baik), sehingga rata-rata layanan bimbingan kelompok dari siklus I ke siklus II sebesar 67,29 (kriteria: baik). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan siswa dalam layanan BKp yang dilakukan oleh siswa meningkat dari siklus I ke siklus II. Berdasarkan wawancara semua siswa berjanji tidak mengulangi perbuatannya dan akan lebih bisa mengontrol diri.. Hasil pre tes skala kontrol diri pada siswa sebelum layanan Bkp siklus I sebesar 88,5 (63%) dan hasil post tes setelah layanan BKp siklus II sebesar 122 (87,14%). Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri siswa meningkat sebesar 24,14%. Saran yang diberikan pada penelitian ini, bahwa guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan layanan bimbingan kelompok teknik talking chips dalam menyelesaikan masalag siswa agar berjalan optimal.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Talking Chips, Kontrol Diri*

PENDAHULUAN

Observasi kasus yang dilakukan oleh guru BK di kelas X-10 pada bulan September 2022 diketahui bahwa ada beberapa siswa yang seringkali melakukan perilaku negatif. Pemberian pendidikan tentang kontrol diri sangat dibutuhkan oleh siswa yang bermasalah di kelas X-10 agar siswa mampu menahan diri, tahu kapan harus bertindak yang positif sesuai dengan norma yang berlaku. Layanan Bimbingan kelompok menggunakan teknik *talking chips* yang dapat melatih siswa untuk menghargai satu sama lain. Alasan menggunakan teknik *talking chips* adalah agar siswa dapat fokus terhadap kegiatan yang sedang diikuti, bersikap aktif, masing-masing anggota kelompok mendapat kesempatan untuk memberikan kontruksi mereka, mendengarkan pandangan dan pemikiran anggota yang lain, dapat mengikuti aturan yang ada, serta bersikap sportif. Secara tidak sadar pada pelaksanaan teknik *talking chips* ini siswa dilatih dalam mengontrol dirinya agar tidak bertindak yang merugikan orang lain, dapat menghargai cara pandang orang lain.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *talking chips* dapat meningkatkan kontrol diri siswa kelas X-10 secara baik.

KAJIAN TEORI

Tangney, dkk (dalam Kusumawardhani, 2018:137) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan setiap individu dalam menyesuaikan tingkah laku dengan bagamaimana ia bisa diterima di lingkungan sosial masyarakat serta menahan diri dari tindakan yang cenderung mnyimpang. Maka kontrol diri yang berkembang dengan baik pada diri setiap individu akan membantu individu tersebut dapat menahan perilaku yang bertentangan dengan norma.

Monica Puji (2019: 14-16) menyatakan bahwa aspek-aspek kontrol diri juga disebut dengan kontrol personal, yaitu kemampuan individu untuk mengontrol dirinya yang meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. 1) Kontrol perilaku yaitu individu yang memiliki kemampuan kontrol diri baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan berbagai sumber. 2) Kontrol kognitif yaitu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginan dengan cara mneginterpretasi, menilai, serta menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. 3) Kontrol keputusan yaitu kemampuan individu dalam memilih hasil dari suatu keputusan berdasarkan pada hal yang disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Masitoh dan Dewi (2009:244) terdapat lima langkah utama atau tahapan di dalam teknik *Talking Chips*, yaitu: Guru menyiapkan kotak kecil yang berisikan *chips,* Setiap siswa dalam masing-masing kelompok mendapatkan dua atau tiga buah *chips,* Setiap kali seorang siswa berbicara atau mengeluarkan pendapat ide harus menyerahkan salah satu *chips* yang dimiliki, Jika *chips* yang dimiliki seorang siswa habis, ia tidak boleh berbicara lagi sampai semua rekannya juga menghabiskan chips mereka, Jika semua *chips* sudah habis, sedangkan tugas belum selesai, kelompok boleh mengambil kesepakatan untuk membagi-bagi *chips* lagi dan mengulangi prosedurnya kembali.

Hipotesis Tindakan

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir yang telah diformulasikan hipotesis penelitian ini adalah: a) Proses layanan bimbingan kelompok teknik talking chips untuk meningkatkan control diri siswa kelas X-10 di SMA Negeri 2 Pati. b) Melalui layanan bimbingan kelompok teknik talking chips untuk meningkatkan control diri siswa kelas X-10 di SMA Negeri 2 Pati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Pati, karena karena peneliti merupakan salah satu guru BK di SMA Negeri 2 Pati dengan ampuan siswa di X-10, dimana terdapat permasalahan kontrol diri yang rendah sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan dan akan diselesaikan menggunakan PTBK melalui bimbingan kelompok teknik *talking chips*. Waktu penelitian akan dilaksanakan selama kurang lebih tiga bulan yaitu pada bulan Agustus sampai Oktober 2022.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) yang terdiri dari 2 siklus. Perlakuan yang dilaksanakan adalah bimbingan kelompok dengan teknik *talking chips*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas X-10 di SMA Negeri 2 Pati yang berjumlah 36 siswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan dari kasus yang terjadi selama bulan juli (awal pembelajaran tatap muka) sampai agustus, terdapat 8 siswa yang bermasalah mengenai kontrol diri yang rendah di kelas X-10. Penelitian ini menggunakan desain PTBK yang bersifat refleksi dengan dua siklus (Arikunto, 2006: 116). Tiap siklus terdiri atas 4 (empat) tahap dasar yang saling terkait dan berkesinambungan yang meliputi: Perencanan tidakan (*Planning*), Pelaksanaan tindakan (*action*), Pengamatan Tindakan (*observation*), Refleksi terhadap Tindakan (*reflection*)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada kondisi awal, kontrol diri siswa kelas X-10 masih rendah. Hasil wawancara kondisi awal siswa saat masuk tahun ajaran baru di bulan juli 2022 diketahui bawah rendahnya kontrol diri siswa. Guru BK mengadakan bimbingan klasikal kepada siswa kelas X-10 di minggu pertama masuk sekolah, dengan harapan siswa akan lebih mengetahui cara mereka beradaptasi dan mengenal diri sendiri dengan lingkungan sekolah yang baru. Hasil bimbingan klasikal diberi analisa tindak lanjut, dimana setelah bulan agustus 2022, diketahui ada 8 anak yang kurang bisa mengontrol diri dengan melakukan pelanggaran diantaranya terdapat pada tabel berikut. Untuk memperjelas kondisi awal siswa, dilakukan *pretes* skala psikologis tentang kontrol diri siswa. *Pretes* dilakukan sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok pada 8 siswa anggota bimbingan kelompok

Hasil *pretes* skala kontrol diri anggota BKp (sebelum Siklus I)

No	Nama	Hasil *pre tes*	Prosentase Hasil *pre tes*
1.	**M S F**	70	50%
2.	**N A**	95	67%
3.	**I A P**	100	71%
4.	**S S W**	78	56%
5.	**B S**	85	61%
6.	**C E S E**	87	62%
7.	**K N K**	96	68%
8.	**A N S**	97	69%
	Rata-rata	88,5	63%

Hasil Tindakan Layanan BKp siklus I

Tahap BKp	Tindakan Siklus I		Rata-rata tahap
	P 1	P 2	
Awal	72,5	75	73,75
Peralihan	60	70	65
Inti	72	80	76
Akhir	72	72	72
Jumlah	276,5	320	286,75
Rata2 BKp	286,75: 4 = 71,68		
Kriteria layanan = Baik			

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pelaksanaan tindakan guru pembimbing dalam layanan bimbingan kelompok siklus I termasuk dalam kriteria layanan Baik. Untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan kelompok pada siklus II, maka tindakan-tindakan layanan akan disempurnakan dan diperbaiki pada siklus II.

Kondisi siswa dalam pelayanan BKp siklus I

No.	Subjek	Kondisi Pelayanan BKp		Rata-rata
		Pertemuan 1	Pertemuan 2	
1.	**M S F**	53,75	61,87	57,81
2.	**N A**	51,25	56,88	54,07
3.	**I A P**	55,00	62,50	58,75
4.	**S S W**	51,25	58,13	54,69
5.	**B S**	53,75	61,25	57,50
6.	**C E S E**	54,38	61,25	57,82
7.	**K N K**	57,50	64,38	60,94
8.	**A N S**	51,25	61,25	56,25
Jumlah		428,13	487,51	457,83
Rata-rata BKp		457,29:8 = 57,23		
		Kriteria layanan = cukup		

Hasil Tindakan Layanan Bimbingan kelompok (BKp) siklus II

Tahap BKp	Pelaksanaan Tindakan Siklus II		Rata-rata tiap tahapan BKp
	Pertemuan 1	Pertemuan 2	
Tahap Awal	80	95	87,5
Tahap Peralihan	80	90	85
Tahap Inti	88	96	92
Tahap Akhir	80	96	88
Jumlah	328	377	352,5
Rata-rata layanan BKp	352,5: 4 = 88,125		
Kriteria layanan = Sangat Baik			

Kondisi siswa dalam pelayanan Bimbingan Kelompok siklus II

No.	Subjek	Kondisi Pelayanan BKp		Rata-rata
		Pertemuan 1	Pertemuan 2	
1.	**M S F**	75,00	83,13	79,07
2.	**N A**	71,25	76,88	74,07
3.	**I A P**	75,00	82,50	78,75
4.	**S S W**	71,25	78,13	74,69
5.	**B S**	73,25	81,25	77,25
6.	**C E S E**	74,38	81,25	77,82
7.	**K N K**	77,50	84,38	80,94
8.	**A N S**	71,25	81,25	76,25
Jumlah		588,88	648,77	618,84
Rata-rata Layanan BKp		77,36		
Kriteria layanan: baik				

Hasil *post tes* skala kontrol diri belajar pada 8 anggota kelompok BKp (setelah BKp Siklus II)

No	Nama	Hasil *post tes*	Prosentase hasil *post tes* (%)
1.	M S F	120	85,71
2.	N A	105	75
3.	I A P	122	87,14
4.	S S W	125	89,28
5.	B S	135	96,42
6.	C E S E	125	89,28
7.	K N K	126	90
8.	A N S	118	84,28
	RATA-RATA	122	87,14

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa prosentase kontrol diri siswa setelah Bimbingan Kelompok siklus II, hasil *post tes* menunjukkan nilai rata-rata tinggi 122 dengan

prosentase pemahaman terhadap kontrol diri sebesar 87,14%. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap kontrol diri meningkat, sehingga kasus pelanggaran mengenai kontrol diri menjadi menurun.

Perbandingan Hasil observasi terhadap pelaksanaan Tindakan
Guru Pembimbing dalam layanan BKp siklus I dan siklus II

Tahapan BKp	Rata-rata tiap Tahapan BKp Siklus I	Rata-rata tiap Tahapan BKp Siklus II
Tahap Awal	73,75	87,5
Tahap Peralihan	65	85
Tahap Inti	76	92
Tahap Akhir	72	88
Jumlah	286,75	352,5
Rata-rata Layanan BKp	286,75: 4 = 71,69	352,5: 4 = 88,13
Kriteria	Baik	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hasil observasi terhadap pelaksanaan Tindakan Guru Pembimbing dalam layanan Bimbingan Kelompok (BKp) pada siklus I sebesar 71,69 (kriteria: baik) dan siklus II sebesar 88,13 (kriteria: Sangat baik). Hal ini menunjukkan bahwa proses layanan BKp yang dilakukan oleh guru pembimbing meningkat dari siklus I ke siklus II.

Hasil Observasi terhadap siswa dalam kegiatan layanan BKp Siklus I dan siklus II

No.	Nama	Rata-rata Kondisi Layanan BKp tiap siswa		Rata-rata
		Siklus I	Siklus II	
1.	M S F	57,81	79,07	68,44
2.	NA	54,07	74,07	64,07
3.	IAP	58,75	78,75	67,25
4.	SSW	54,69	74,69	64,69
5.	BS	57,50	77,25	67,38
6.	CESE	57,82	77,82	67,82
7.	KNK	60,94	80,94	70,94
8.	ANS	56,25	76,25	66,25
Jumlah		457,83	618,84	538,34
Rata-rata layanan BKp		57,23	77,36	67,29

Berdasarkan tabel diatas, diketahui hasil observasi terhadap pelaksanaan siswa dalam layanan Bimbingan Kelompok (BKp) pada siklus I sebesar 57,23 (kriteria: cukup) dan siklus II sebesar 77,36 (kriteria: baik), sehingga rata-rata layanan bimbingan kelompok dari siklus I ke siklus II sebesar 67,29 (kriteria: baik). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan siswa dalam layanan BKp yang dilakukan oleh siswa meningkat dari siklus I ke siklus II.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan analisis data hasil pengamatan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: a) Proses layanan bimbingan kelompok teknik *talking chips* untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa kelas X-10 di SMA N 2 Pati dikatakan berhasil dengan kriteria layanan Baik, b) Hasil observasi terhadap pelaksanaan siswa dalam layanan Bimbingan Kelompok (BKp) pada siklus I sebesar 57,23 (kriteria: cukup) dan siklus II sebesar 77,36 (kriteria: baik), sehingga rata-rata layanan bimbingan kelompok dari siklus I ke siklus II sebesar 67,29 (kriteria: baik). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan siswa dalam layanan BKp yang dilakukan oleh siswa meningkat dari siklus I ke siklus II. c) Adanya

peningkatan kontrol diri pada siswa, berdasarkan wawancara dan pengamatan yang dilakukan guru serta teman sekelas siswa tersebut, disimpulkan bahwa 8 siswa yang dilakukan BKp mengalami peningkatan kontrol dirinya, serta tidak melakukan pelanggaran kasus lagi di kelas ataupun di sekolah. d) Hasil *pre tes* skala kontrol diri pada siswa sebelum layanan Bkp siklus I sebesar 88,5 (63%) dan hasi/ *post tes* setelah layanan BKp siklus II sebesar 122 (87,14%). Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri siswa meningkat sebesar 24,14%.

Saran sebagai berikut: a) Siswa hendaknya memanfaatkan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri, sehingga dengan pemahaman kontrol diri yang benar, siswa akan lebih terkontrol dalam melakukan kegiatan keseharian dalam bergaul, belajar dan memahami karakteristik teman lain, mudah menyesuaikan diri, tidak mudah terpancing emosi, mampu membedakan hal yang baik untuk dilakukan dan buruk untuk ditinggalkan. b) Guru pembimbing dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok sebagai alternative bagi guru bimbingan konseling untuk menyelesaikan rendahnya kontrol diri siswa. c) Kepala sekolah lebih memberikan kesempatan kepada guru pembimbing untuk melakukan penelitian dan mengembangkan pengetahuan di bidang bimbingan konseling. d) Peneliti hendaknya menjalin kerjasama dengan kolaborator-kolabolator penelitian untuk meningkatkan sensitivitas terhadap persoalan yang muncul dalam pelaksanaan tugas dan tanggungjawabnya sebagai guru bimbingan konseling dan mencari strategi-strategi kontemporer dalam mengaktualisasi beragam jenis layanan bimbingan kelompok untuk menghadapi beragam persoalan yang ada dalam area tanggung jawab bimbingan dan konseling. e) Pihak sekolah memberikan perhatian terhadap layanan bimbingan konseling yang ada di sekolah, supaya layanan bimbingan berjalan dengan efektif sehingga dapat memberi manfaat kepada semua warga sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Iga Serpianing, Dewi & Masitoh. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan. Vol. 01 No. 02, Juni 2012. Hlm. 1-6.

Kusumawardhani, Ika Amalia. 2018. *Art Theraphy Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Anak Didik Lapas*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, Vol. 2, No. 1, ISSN: 2579-6356, 135-143.

Monica, Astuti Puji. 2019. Ting*kat Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif (Studi Deskriptif Pada Siswa KELAS VIII SMP Santo Aloysius Turi Tahun Ajaran 2018/2019)*. Skripsi Bimbingan dan Konseling.

Mulyani. 2016. *Ranangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Kontrol*. Bandung: Perpustakaan.upi.edu.

Nur Ainiyah. 2019. *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Talking Chips Terhadap Keterampilan Sosial dan Hasil Belajar IPS Siswa Kelas IV Sekolah Dasar*. Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian. Vol. 5, No. 1, e-ISSN: 2460-8475. 2019.

Tangney, J.P., Baumeister, R. F & Boone, A. L.2004. *High self-kontrol predicts good adjusment, less pathology, better grades, and interpersonal succes*. Journal of Personality. 271-322.

Yacob Hariyanti, I Gusti Putu. 2015. *Pengaruh Metode Pembelajaran Tipe Talking Chips Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Kompetensi Dasar Memahami Model Atom Bahan Semi Konduktor Di SMK Negeri 1 Jetis Mojokerto*. Jurnal Pendidikan