



**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KLASIKAL METODE *PROBLEM BASED
LEARNING* TERHADAP KONTROL DIRI SISWA SMP N 34 SEMARANG**

SKRIPSI

**OLEH :
IMAGHFIROH
19110078**

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2023**



**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KLASIKAL METODE *PROBLEM BASED
LEARNING* TERHADAP KONTROL DIRI SISWA SMP N 34 SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan UNIVERSITAS PGRI
SEMARANG untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan**

**OLEH
IMAGHFIROH
19110078**

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2023**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KLASIKAL METODE *PROBLEM BASED
LEARNING* TERHADAP KONTROL DIRI SISWA SMP N 34 SEMARANG**

Disusun dan diajukan oleh
IMAGHFIROH
NPM 19110078

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dilanjutkan
Dihadapkan Dewan Penguji

Semarang, 5 Agustus 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Siti Fitriana, S.Pd., M.Pd, Kons
NPP. 088201204



Dr. Chr. Argo Widiharto, M.Si
NPP. 087101205

SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KLASIKAL METODE *PROBLEM BASED LEARNING* TERHADAP KONTROL DIRI SISWA SMP N 34 SEMARANG

Disusun dan diajukan oleh

IMAGHFIROH

NPM 19110078

Telah di pertahankan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal 23 Agustus 2023

Dan dinyatakan telah memehuni syarat

Dewan Penguji

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris



Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si
NPP. 997401149

Dr. Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Pd
NPP. 088501216

Anggota Penguji

1. Siti Fitriana, S.Pd., M.Pd, Kons.
NPP. 088201204
2. Dr. Chr. Argo Widiharto, S.Psi., M.Si
NPP. 087101205
3. Drs. Mujiyono, M.Si., Kons.
NPP. 946701115

 (.....)

 (.....)

 (.....)

NPP. 946701115

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Mungkin bukan sekarang, tapi nanti di masa yang akan datang kamu akan menikmati doa yang selama ini kamu ulang-ulang (Habib Umar Bin Hafidz).

Persembahan :

Ku persembahkan skripsi ini untuk:

1. Allah SWT yang selalu memberikan kekuatan dan kemudahan atas segala karunia-Nya.
2. Kedua orang tua ku Bapak Rasimin dan Almh Ibu Alfiah, Kakak saya Abdul aris dan Saiful Anwar yang senantiasa mendoakan, memberi motivasi, dan kasih sayang yang tiada tara dan selalu mendukung saya sampai hari ini.
3. Almamaterku Universitas PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imaghfiroh

NPM : 19110078

Prodi : Bimbingan Dan Konseling

Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Klasikal Metode *Problem Based Learning* terhadap Kontrol Diri Siswa SMP N 34 Semarang” yang saya buat ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Semarang, 21 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Imaghfiroh

NPM 19110078

ABSTRAK

Imaghfiroh. NPM 19110078 "Efektivitas Bimbingan Klasikal Metode Problem Based Learning terhadap Kontrol Diri Siswa SMP N 34 Semarang". Skripsi.

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. Universitas PGRI Semarang 2023

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan yang berkaitan dengan kontrol diri siswa di SMP N 34 Semarang. Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Metode penelitian ini menggunakan *true experimental design* dengan teknik desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah kelas XI A-IX G, Dengan jumlah siswa 233. Sampel pada penelitian ini dipilih secara random yang kemudian dibagi menjadi 2 kelas yaitu IX A kelas eksperimen dan IX G kelas kontrol. Sampling yang digunakan adalah sampling cluster random sampling.

Hasil analisis penelitian ini diketahui uji hipotesis diperoleh data post-test dengan nilai sig, $0,035 > 0,05$ dengan demikian Sehingga H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti “Ada pengaruh layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang”

Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang dapat disampaikan yaitu layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* dapat digunakan guru BK untuk meningkatkan kontrol diri siswa

Kata kunci: Bimbingan klasikal metode *problem based learning*, kontrol diri

PRAKATA

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas ridanya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah " Efektivitas Bimbingan Klasikal Metode *Problem Based Learning* terhadap Kontrol Diri Siswa SMP N 34 Semarang" ini disusun untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan serta kesulitan-kesulitan. Namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat, dan dorongan serta saran-saran dari berbagai pihak, khususnya Pembimbing, segala hambatan dan rintangan serta kesulitan tersebut dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan tulus hati penulis sampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Sri Suciati, S.H., M.Hum. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Dr. Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah menyetujui Skripsi Peneliti.
4. Siti Fitriana, S.Pd., M.Pd. Kons, selaku Pembimbing I yang telah mengarahkan penulis dengan penuh ketekunan dan memberikan pengalaman kepada penulis.
5. Dr. Chr. Argo Widhiarto S.Psi., M.Si, selaku Pembimbing II dan dosen wali yang senantiasa memberikan informasi, arahan, dan telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan kecermatan.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang.

7. Drs. Nanang Sungkowo, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 34 Semarang yang telah memberikan izin penulis melakukan penelitian
8. Alvi Ruhyatun S.Pd selaku guru BK yang telah membimbing penulis dalam melakukan penelitian
9. Kedua orang tua tercinta bapak Rasimin dan Almarhumah ibu Alfiah, Kakak saya Abdul aris dan Saiful Anwar yang telah memberikan dukungan serta semangat di saat saya sedih
10. Untuk diri sendiri yang sudah kuat dan sabar untuk melewati semua proses selama ini
11. Teman-teman seperjuangan kelas B yang selalu kebersamai hingga saat ini.
12. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang dan Bapak/Ibu dosen yang sudah terlibat dalam membantu saya.
13. Untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan kemampuan dan pengetahuan. Oleh karena itu penulis dengan terbuka keterbatasan dan dengan senang hati menerima kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata peneliti berdoa dan berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, 1 Agustus 2023

Penulis

Imaghfiroh

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
ABSTRAK	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Definisi Operasional.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
A. Kontrol Diri.....	9
B. Bimbingan Klasikal metode <i>Problem based learning</i>	14
C. Penelitian relevan	16
D. Kerangka berfikir	17
E. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Tempat dan Waktu Penelitian	21
B. Variabel Penelitian	22

C. Jenis/desain penelitian.....	22
D. Populasi sampel dan sampling	22
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik analisis data.....	30
G. Hipotesis Statistik	31
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi, Tempat dan Subyek Penelitian	32
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	33
C. Uji Prasyarat Analisis Data	46
D. Uji Hipotesis	47
E. Pembahasan.....	47
BAB V SIMPULAN, SARAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN	50
A. Simpulan	50
B. Saran.....	50
C. Keterbatasan peneliti.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan Penelitian	21
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian	23
Tabel 3. 3 Alternatif Jawaban	24
Tabel 3. 4 Instrumen Kontrol Diri (Sebelum Tryout)	25
Tabel 3. 5 Hasil Perhitungan Validitas Skala Kontrol Diri	27
Tabel 3. 6 Reabilitas Kontrol Diri	28
Tabel 3. 7 Instrumen Kontrol Diri (Sesudah Tryout)	29
Tabel 4. 1 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal	34
Tabel 4. 2 Interval Pengkategorian	39
Tabel 4. 3 Hasil Pre-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	39
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Data Pretest Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	41
Tabel 4. 5 Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	42
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Data Posttest Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	44
Tabel 4. 7 Hasil Data Pre-test dan Post Kelas Eksperimen	45
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 4. 10 Hasil Uji Independent T Test	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Pra Penelitian	55
Lampiran 2 Hasil Angket Pra Penelitian.....	58
Lampiran 3 Pedoman Observasi	59
Lampiran 4 Kisi- kisi Instrument Sebelum Try-out.....	63
Lampiran 5 Skala Sebelum Try-out	65
Lampiran 6 Tabulasi Try-out	70
Lampiran 7 Pre-test	69
Lampiran 8 Hasil Tabulasi Pre-test kelas eksperimen	74
Lampiran 9 Hasil Tabulasi Pre-test kelas kontrol	75
Lampiran 10 RPL Bimbingan Klasikal.....	76
Lampiran 11 Daftar Hadir	119
Lampiran 12 Hasil Tabulasi Post-test kelas eksperimen.....	127
Lampiran 13 Hasil Tabulasi Post-test kelas kontrol	128
Lampiran 14 Media	129
Lampiran 15 Hasil Prasyarat Data	140
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian.....	142
Lampiran 17 Surat Keterangan Selesai Penelitian	143
Lampiran 18 Dokumentasi	144

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Ada remaja yang siap untuk mengalami masa perubahan itu ada pula yang tidak siap. Remaja harus mampu menyelesaikan tugas perkembangan karena akan berpengaruh pada tugas perkembangan selanjutnya. Menurut Kay (Yusuf, 2006) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat kontrol diri (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat. Chaplin (dalam Putri et al, 2017) menjelaskan kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. jadi, kontrol diri merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Salah satu perilaku negatif yang mungkin terjadi apabila siswa memiliki kontrol diri yang rendah adalah perilaku bolos ketika jam pelajaran. Kontrol diri dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan impuls seseorang ketika dihadapkan dengan tantangan dan godaan, dan dikaitkan dengan kesejahteraan fisiologis dan psikologis, serta sebagai kapasitas untuk mengubah impuls dan perilaku yang tidak diinginkan Willems (Siallagan et al., 2021). Kontrol diri menurut Messina (dalam Himawan et al., 2020) menyatakan bahwa kontrol diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal

pengrusakan diri (*self destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan kemampuan untuk memisahkan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi. Kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, dan budaya. Dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu memprtimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya Afandi (Siallagan et al., 2021).

Kontrol diri sangat penting dimiliki oleh individu. Individu sebagai makhluk sosial yang hidupnya saling berketergantungan satu dengan lainnya. Selain itu setiap individu memiliki berbagai tuntutan pemenuhan kehidupannya baik dari kebutuhan paling dasar hingga puncak kebutuhan manusia yang ingin tercapai pemenuhannya dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar terjadi yang berasal dari luar. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian ingin membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman. Aspek-aspek kontrol diri menurut Gottefordsn dan Hirschi (dalam Mariana, 2022) ada 6 elemen dari sifat kontrol diri lemah yang disebutkan oleh Gottefordsn dan Hirschi salah satunya yaitu "*being short tempered*", konsep ini menjelaskan individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung rentan memiliki sifat yang mudah marah, mengalami frustrasi,

dan ketika memiliki masalah memiliki sedikit kemampuan menyelesaikan melalui lisan dari pada melalui fisik. Pendapat lain menyatakan remaja dengan kontrol diri tinggi maka agresivitas individu berkategori rendah, sedangkan remaja dengan kontrol diri rendah maka agresivitas individu berkategori tinggi, Romadona dan mamat (dalam Mariana, 2022).

Goldfried (dalam Faujiah, 2022) Ciri-ciri dari seseorang yang memiliki kontrol diri yaitu : Kemampuan dalam mengontrol perilaku yang ditandai dengan usaha seseorang dalam menghadapi suatu situasi atau keadaan yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi atau keadaan tersebut, dan mampu dalam mengatasi suatu frustrasi dan emosionalnya, Kemampuan dalam menunda kesenangan dengan segera untuk mengatur perilaku supaya dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau bisa diterima dikalangan masyarakat atau lingkungan sekitar, Kemampuan dalam mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian dengan mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara objektif, Kemampuan dalam menafsirkan suatu peristiwa atau kejadian dengan membuat penilaian suatu kondisi dengan cara memperhatikan dari berbagai segi positif secara subjektif. Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Kontrol diri yang sering terjadi pada remaja seperti mudah tersinggung, cepat marah, mudah sedih, dan sensitif terhadap peristiwa atau keadaan yang tidak sesuai dengannya. Berdasarkan perubahan fisik dan nonfisik yang dialami pada masa remaja, siswa usia remaja seharusnya mulai dapat mengontrol dirinya, dapat bertanggung jawab atas perbuatannya, menerima perubahan fisik yang terjadi dalam dirinya, dapat lebih mandiri dan mampu mencapai kemandirian secara emosional. Banyak juga diantara siswa usia remaja yang belum mampu mengontrol tingkah laku sehingga kurang rasa tanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan.

Perilaku kontrol diri di SMP N 34 Sematang bisa dilihat dari hasil pra riset peneliti menggunakan angket pada hari Senin 28 November 2022 antara lain ketika ada guru didalam kelas saya mainan hp sendiri 73,7%. Saya sering melamun dan tidak memperhatikan pelajaran 64,2%. Saya memilih tidur atau bermain handphone daripada pusing memikirkan tugas yang sulit 58,9%. Hal ini juga diperkuat dengan hasil observasi peneliti yaitu dalam kegiatan pembelajaran masih banyak siswa yang bermain handphone dan mendengarkan headset ketika guru sedang menjelaskan, siswa tertidur kelas, ngobrol dengan teman sebangku, tidak mendengarkan ketika guru yang ada didepan kelas. Banyak siswa yang mudah tersinggung dengan perkataan teman, gampang terpancing emosi dan terkadang ada siswa yang saling memburu temannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Soesilowindradini (dalam Mariana, 2022) perasaan remaja, senantiasa tersinggung dan sering kali merasa terhina. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri usia remaja terbilang rendah, selain itu mudah marah, dan selalu bertindak tanpa memikirkan konsekuensinya adalah salah satu bentuk bahwa remaja itu pengendalian dirinya sangat rendah, oleh sebab itu pengendalian diri pada masa remaja perlu dilatih dan dibina.

Permasalahan tersebut dapat diselesaikan dengan beberapa cara Alwisol (dalam Indriani, 2019) mengatakan tentang adanya beberapa cara untuk meningkatkan kontrol diri, antara lain: a) memindah/menghindar, menghindari situasi pengaruh, atau menjauhkan situasi pengaruh sehingga tidak lagi diterima sebagai stimulus. Pengaruh buruk teman sebaya yang jahat dihilangkan dengan cara menghindar atau menjauh dari pergaulan mereka. b) Penjenuhan yaitu membuat diri jenuh dengan suatu tingkah laku, akan tetapi perbuatan tersebut harus dilakukan berulang kali sehingga mengalami kebosanan dan tidak lagi bersedia melakukannya kembali. c) Stimuli yang tidak disukai, menciptakan stimulus yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan bersamaan dengan stimulus yang ingin dikontrol sehingga seseorang akan merasa tidak suka dengan hal yang

akan dilakukannya. d) Memperkuat diri, memberi penguatan terhadap diri sendiri terhadap prestasi dirinya, berjanji untuk memberikan reward apabila melakukan kebaikan. Kebalikan dan memperkuat diri adalah menghukum diri, dilakukan apabila melakukan kesalahan atau melanggar janji yang telah disepakati dengan diri sendiri. Dari solusi yang sudah dijelaskan diharapkan siswa mampu untuk melakukan cara tersebut dan siswa diharapkan dilatih untuk menyelesaikan permasalahan yang ada, misalnya siswa mampu menjauhi teman sebaya yang berpengaruh negatif bagi dirinya. Dengan diberikan layanan bimbingan klasikal metode *Problem based learning* siswa secara sistematis dituntut untuk dapat memecahkan masalah, terlibat aktif dan mampu untuk berfikir kritis

Bimbingan klasikal merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik dalam jumlah satuan kelas atau suatu layanan bimbingan, yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling/konselor kepada sejumlah peserta didik di ruang kelas (Mukhtar et al., 2016). Metode *Problem Based Learning* ini sebuah model pembelajaran kontekstual dengan menggunakan masalah sebagai fokus utama dari pembelajaran. Dengan memberikan peserta didik suatu masalah yang ada di lingkungannya untuk dipecahkan secara bersama-sama. Peserta didik harus memiliki kemampuan penalaran logis atau berpikir dengan menggunakan logika sehingga permasalahan yang ada di lingkungan dapat terpecahkan dan akan mendapatkan solusi. Peneliti menggunakan metode *Problem Based Learning* karena metode ini berfokus pada menyelesaikan permasalahan berbasis masalah, dan pengetahuan dengan menggunakan dunia nyata sehingga siswa lebih mampu berfikir dan terampil dalam menghadapi masalah kontrol dirinya.

Dari beberapa alasan diatas, dapat diasumsikan bahwa penggunaan layanan bimbingan klasikal metode *Problem Based Learning* dapat membantu peserta didik untuk lebih memahami bagaimana memecahkan masalah dan menemukan solusi. Hal ini didukung dengan Emirensia (dalam Aryani et al., 2022) PBL merupakan suatu model

pendekatan belajar yang menggunakan masalah atau kasus riil di kehidupan sehari-hari sebagai suatu kerangka bagi siswa untuk belajar tentang cara berfikir dan terampil dalam memecahkan sebuah masalah, dan untuk memperoleh pengetahuan dan materi yang disampaikan

Keunggulan dari metode *Problem Based Learning* yaitu siswa didorong untuk memiliki kemampuan memecahkan masalah dalam situasi nyata, Siswa memiliki kemampuan membangun pengetahuannya sendiri melalui aktivitas belajar, Siswa memiliki kemampuan untuk melakukan komunikasi ilmiah dalam kegiatan diskusi atau presentasi hasil pekerjaan mereka. Dari latar belakang tersebut, maka peneliti mengkaji judul: "Efektivitas bimbingan klasikal dengan metode *Problem Based Learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi bahwa masalah yang muncul adalah siswa masih banyak siswa yang bermain handphone dan mendengarkan *headset* ketika guru sedang menjelaskan, siswa tertidur kelas, ngobrol dengan teman sebangku, tidak mendengarkan ketika guru yang ada di depan kelas. Banyak siswa yang mudah tersinggung dengan perkataan teman, gampang terpancing emosi dan terkadang ada siswa yang saling memburu temannya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dijabarkan oleh peneliti maka ruang lingkup masalah yang dibahas akan dibatasi sehingga pembatasan masalah dalam penelitian ini tidak meluas. Penelitian ini hanya akan meneliti tentang efektivitas bimbingan klasikal dengan metode *Problem Based Learning* terhadap kontrol diri siswa?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ada, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut yaitu apakah layanan bimbingan klasikal dengan metode *Problem Based Learning* efektif untuk kontrol diri siswa?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif layanan bimbingan klasikal dengan metode *Problem Based Learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis yang diperoleh dalam penelitian ini adalah dapat bermanfaat dalam menambah referensi ilmu pengetahuan dalam bimbingan dan konseling, khususnya dalam pelayanan di sekolah. Layanan bimbingan klasikal melalui *Problem Based Learning* diberikan kepada siswa agar dapat meningkatkan kontrol yang tepat.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

a. Bagi peserta didik

Diharapkan melalui layanan bimbingan klasikal dengan metode *Problem Based Learning* dapat memberikan pemahaman mengenai kontrol diri yang tepat.

b. Bagi Guru BK

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan wawasan dalam meningkatkan profesionalisme layanan bimbingan klasikal dengan metode *Problem Based Learning*

c. Bagi kepala sekolah

Diharapkan membantu kepala sekolah dalam rangka peningkatan kualitas pendidikan di sekolah, terutama dalam bidang pelayanan bimbingan dan konseling untuk peningkatan kontrol diri oleh siswa.

G. Definisi Operasional

a. Kontrol diri

Kontrol diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan dirinya, baik dalam perilaku, pemikiran, emosi maupun dalam pengambilan keputusan sehingga sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu individu akan mempertimbangkan akibat yang mungkin terjadi hal ini sesuai dengan pendapat Tangney, Baumeister & Boone (dalam Ramadana & Mamat, 2019) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Sedangkan untuk mengukurnya digunakan skala likert dengan indikator yang digunakan diambil dari aspek-aspek dalam kontrol diri yaitu Averil Ghufroon & Risnawita S (2012), ada beberapa aspek yang mempengaruhi kontrol diri, diantaranya adalah: Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi peristiwa, Kemampuan menarsirkan peristiwa, Kemampuan mengambil keputusan.

b. Bimbingan klasikal metode *problem based learning*.

Bimbingan klasikal metode *Problem Based Learning* yaitu bimbingan yang diberikan kepada peserta didik dalam jumlah satu kelas dengan menekankan aspek masalah sebagai sumber belajar siswa yang nantinya dilakukan dalam kegiatan kelompok yang menuntut adanya ketrampilan kerjasama dalam kelompok. Layanan bimbingan klasikal metode *Problem based learning* diberikan selama 5 kali treatment mengacu pada aspek aspek kontrol diri

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan dirinya, baik dalam perilaku, pemikiran, emosi maupun dalam pengambilan keputusan sehingga sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu individu akan mempertimbangkan akibat yang mungkin terjadi. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin baik dalam mengendalikan perilakunya. Tangney, Baumeister & Boone (dalam Ramadana & Mamat, 2019) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Dapat diartikan bahwa seseorang secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif. Kemampuan kontrol diri yang terdapat pada seseorang memerlukan peranan penting interaksi dengan orang lain dan lingkungannya agar membentuk kontrol diri yang matang, hal tersebut dibutuhkan karena ketika seseorang diharuskan untuk memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik. Sedangkan menurut Averill) (Ghufron & Risnawita S, 2012) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini

2. Faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

Dalam hal ini, kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. Kontrol diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan dari perilaku yang mendesak

dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implus. Ghufroon & Risnawita S (2012) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu:

a. Faktor Internal.

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Baumeister & Boden (dalam Ramadona & Mamat, 2019) mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

b. Faktor eksternal.

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang

tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan self directions sehingga seseorang dapat bertanggungjawab dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Lebih lanjut faktor kontrol diri menurut menurut Baumeister & Boden (dalam Ramadona & Mamat, 2019) adalah sebagai berikut:

- a. Orang tua, hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Pada orang tua yang mendidik anak-anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajar anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang baik
- b. Faktor budaya, setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

3. Aspek dalam Kontrol diri

Tagney (dalam Rahmawati, 2023) mengusulkan bahwa kontrol diri terdiri dari atas lima aspek, sebagai berikut:

a. Self-discipline

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam kedisiplinan diri. Dengan kata lain, seseorang mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu yang memiliki *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal lain yang mengganggu konsentrasinya.

b. *Deliberate / nonimpulsive*

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu sehingga memiliki sifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Seseorang yang memiliki *nonimpulsive* mampu bersikap tenang dalam bertindak atau mengambil keputusan.

c. *Healthy habits*

Kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat bagi orang tersebut. Individu yang memiliki *healthy habits* akan menolak hal lain yang dapat berdampak buruk bagi dirinya meskipun sangat menyenangkan. Ia akan mengutamakan hal-hal lain yang berdampak positif bagi dirinya meski tidak akan berdampak secara langsung.

d. *Work ethic*

Menilai tentang regulasi diri dari etika individu dalam melakukan suatu aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethics* akan mampu menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi hal-hal yang ada diluar. Ia akan mampu berkonsentrasi pada tugas yang ia kerjakan.

e. *Reliability*

Terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam merancang rencana untuk tujuan tertentu. Individu secara konsisten akan mengatur perilakunya dalam rangka mencapai tujuan rencananya.

Averill (Ghufron & Risnawita S, 2012) mengungkapkan bahwa kontrol diri memiliki tiga kategori utama yaitu:

a. Mengontrol perilaku (*behavior control*)

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu:

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu diluar dirinya. Individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya.
 - 2) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*) Merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir. dan membatasi intensitasnya.
- b. Mengontrol Kognitif (*cognitive control*)
- Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kondisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu:
- 1) Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*). informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.
 - 2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- c. Keputusan (*desicion control*)
- Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi bilamana individu memiliki

kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti dibawah ini : Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi peristiwa, Kemampuan menafsirkan peristiwa, Kemampuan mengambil keputusan

Dalam setiap peristiwa pasti ada sesuatu yang harus diputuskan. Individu harus mempunyai Kemampuan dalam mengambil suatu keputusan tersebut secara baik, agar keputusan yang diambil dapat berdampak baik dan tidak merugikan bagi diri sendiri serta orang sekitar.

B. Bimbingan Klasikal metode *Problem based learning*

1. Pengertian bimbingan klasikal metode *Problem based learning*

Bimbingan klasikal merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik dalam jumlah satuan kelas atau suatu layanan bimbingan, yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling/konselor kepada sejumlah peserta didik di ruang kelas (Mukhtar et al., 2016). Menurut Nurihsan dkk (dalam Aryani et al., 2022) bimbingan klasikal merupakan layanan dasar bimbingan untuk membantu seluruh peserta didik mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan hidupnya yang mengacu kepada tugas perkembangan peserta didik, layanan ini ditujukan untuk seluruh peserta didik. Azizah (Aryani et al., 2022) *Problem based learning* merupakan pendekatan yang proses pembeajaran yang memberikan suatu permasalahan serta penyelidikan nyata yang dapat dipecahkan atau terselesaikan. Pendapat lainnya Trianto (dalam Solikhah, 2021) menjelaskan bahwa pengajaran *problem based learning* merupakan suatu pendekatan yang efektif dan siswa dituntut berpikir tinggi. Pembelajaran ini membantu siswa untuk memproses informasi dan menyusun pengetahuan mereka sendiri tentang dunia sosial dan

sekitarnya. *Problem Based Learning* (PBL) adalah salah satu model pembelajaran yang menggunakan masalah kontekstual sebagai konteks bagi siswa untuk belajar tentang pemecahan masalah Arends (dalam Pratama, 2020) Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal metode *Problem Based Learning* yaitu bimbingan yang diberikan kepada peserta didik dalam jumlah satu kelas dengan menekankan aspek masalah sebagai sumber belajar dan siswa diharapkan mampu menyelesaikan masalah yang ada.

2. Tujuan bimbingan Klasikal metode *prombel Based learning*

Tujuan dari layanan dengan menggunakan bimbingan klasikal metode *Problem Based Learning* antara lain adalah untuk meningkatkan kerjasama antar siswa dalam kelompok serta memahami materi dengan acara siswa paham bagaimana memecahkan suatu masalah. Pendapat lain menjelaskan bahwa tujuan dari *Problem Based Learning* atau pembelajaran berbasis masalah adalah mendorong kerjasama dalam menyelesaikan tugas, mendorong pengamatan dan dialog dengan orang lain, melibatkan mahasiswa/siswa dalam penyelidikan pilihan sendiri yang memungkinkan mahasiswa/siswa menginterpretasikan dan menjelaskan fenomena dunia nyata dengan pemahamannya, berusaha membantu mahasiswa/siswa menjadi pembelajar yang mandiri dan otonom Supriyo 2010. Tujuan *Problem Based Learning* (PBL) termasuk membantu siswa mengembangkan 1) pengetahuan yang fleksibel, 2) keterampilan pemecahan masalah yang efektif, 3) keterampilan self-directed learning (SDL), 4) keterampilan kolaborasi yang efektif, dan 5) motivasi intrinsik (Extrikna & Hartanto, 2013).

3. Langkah – langkah metode *Problem based Learning* dapat dideskripsikan sebagai berikut :

Arikunto dkk (dalam Solikhah, 2021):

- a. Guru bimbingan konseling memberi *pre tes*
- b. Guru bimbingan konseling menyampaikan tujuan yang ingin dicapai kepada para siswa pada awal layanan

- c. Guru bimbingan konseling menyampaikan dan menjelaskan materi lewat *power point*
- d. Guru mengelompokkan siswa menjadi 4 kelompok
- e. Setiap kelompok diberi kesempatan untuk berdiskusi menyelesaikan permasalahan yang diberikan dari guru.
- f. Setiap kelompok diarahkan untuk mencatat semua masukan/jawaban yang diperoleh dari siswa.
- g. Masing-masing kelompok diberi kesempatan membacakan hasil diskusi secara acak kemudian teman kelompok lainnya menyimak, atau memberi masukan.
- h. Guru dan para siswa membuat kesimpulan dari permasalahan yang dikerjakan masing-masing kelompok.

C. Penelitian relevan

Pertama Mariana 2022 dari hasil penelitiannya dengan judul “Tingkat kontrol diri siswa kelas X IPA SMA N 1 Bandar” dapat disimpulkan dengan diperoleh data bahwa siswa memiliki kontrol diri pada kategori sangat tinggi sejumlah 1 siswa atau sebesar 1,01 %, sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri pada kategori tinggi sejumlah 73 siswa atau sebesar 71,96 % dan siswa yang memiliki kontrol diri pada kategori rendah dengan jumlah 27 siswa atau sebesar 27,03 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri siswa SMA N 1 Bandar dalam kategori tinggi. Dari lima indikator tersebut terdapat tiga indikator dalam kategori tinggi yaitu 1. Kemampuan dalam mengatur pelaksanaan, 2. Kemampuan dalam mengatur stimulus, 3. Kemampuan mengambil keputusan

Kedua penelitian yang telah dilakukan oleh Siska putri ayu dengan judul pengaruh layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan *self control* siswa di SMA N 2 Sungai Tarab terdapat pengaruh layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan *self control* siswa pada kelas X IPS. 1 menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berpengaruh secara signifikan terhadap *self control* siswa pada kelas X IPS. 1 karena to lebih

besar dari t , artinya layanan bimbingan klasikal dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan *self control* siswa agar siswa dapat mengontrol dirinya dalam beraktifitas sehari-hari (Ayu, 2018).

Ketiga penelitian yang telah dilakukan oleh Mukhtar, Amin Budiamin, dan Syamsu Yusuf dengan judul Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa 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 (Mukhtar et al., 2016).

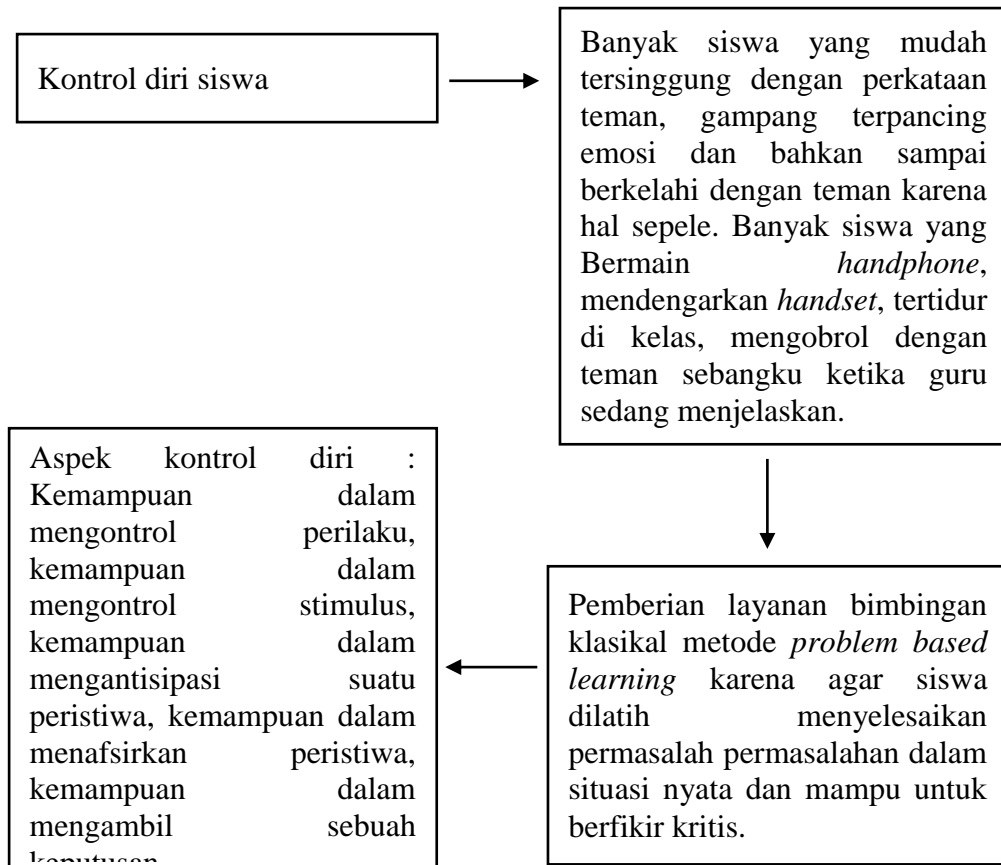
D. Kerangka berfikir

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Setiap individu memiliki suatu kontrol diri yang dapat mengatur dan mengarahkan perilaku. Chaplin (dalam Putri et al, 2017) menjelaskan kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. jadi, kontrol diri merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Banyak juga diantara siswa usia remaja yang belum mampu mengontrol dirinya seperti halnya dalam kegiatan pembelajaran masih banyak siswa yang bermain handphone dan mendengarkan *headset* ketika guru sedang menjelaskan, siswa tertidur kelas, ngobrol dengan teman sebangku, tidak mendengarkan ketika guru yang ada didepan kelas. Banyak siswa yang mudah tersinggung dengan perkataan teman, gampang terpancing emosi dan terkadang ada siswa yang saling memburu temannya. Dari permasalahan tersebut dibutuhkan pencegahan atau penanganan yang tepat , salah satu cara

yang dapat digunakan untuk permasalahan tersebut yaitu dengan menggunakan bimbingan klasikal.

Menurut Nurihsan dkk (dalam Aryani et al., 2022) bimbingan klasikal merupakan layanan dasar bimbingan untuk membantu seluruh peserta didik mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan hidupnya yang mengacu kepada tugas perkembangan peserta didik, layanan ini ditujukan untuk seluruh peserta didik. Tujuan diadakannya bimbingan klasikal adalah tercapainya perkembangan yang optimal, penyesuaian diri yang baik, penyelesaian masalah yang dihadapi, kemandirian, kesejahteraan dan kebahagiaan serta kebermaknaan dalam kehidupannya. Dalam kaitannya dengan domain layanan bimbingan dan konseling adalah meliputi pendidikan atau belajar, pribadi, sosial dan karir. Agar kegiatan bimbingan klasikal memberikan hasil yang maksimal maka diperlukan metode yang tepat untuk bisa membantu meningkatkan kontrol diri siswa. Salah satu metode dalam layanan bimbingan klasikal yang bisa digunakan untuk meningkatkan kontrol diri siswa yaitu dengan menggunakan *problem based learning*

Peneliti memberikan layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* karena agar siswa dilatih menyelesaikan permasalahan permasalahan dalam situasi nyata dan mampu untuk berfikir kritis. *Problem Based Learning* (PBL) adalah salah satu model pembelajaran yang menggunakan masalah kontekstual sebagai konteks bagi siswa untuk belajar tentang pemecahan masalah Arends (dalam Pratama, 2020). Berdasarkan uraian masalah tersebut peneliti ingin mengetahui efektivitas bimbingan klasikal metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa ditinjau dari aspek aspek kontrol diri. Ghufron & Risnawita S (2012) menyebutkan bahwa ada beberapa aspek dalam mengukur kontrol diri, yaitu : Kemampuan dalam mengontrol perilaku, kemampuan dalam mengontrol stimulus, kemampuan dalam mengantisipasi suatu peristiwa, kemampuan dalam menafsirkan peristiwa, kemampuan dalam mengambil sebuah keputusan. Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat diurankan dalam bagan dibawah ini



Bagan 2. 1 Kerangka Berfikir

E. Hipotesis Penelitian

(Sugiyono, 2017) menjelaskan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masala penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data. Hipotesis dalam penelitian in yaitu: "Efektivitas bimbingan klasikal metode *Problem based learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang"

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP N 34 Semarang dengan judul efektivitas bimbingan klasikal metode *Promble based learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang dilaksanakan pada tahun 2023 Waktu penelitian dilakukan pada tahun ajara semester genap 2022/2023

2. Waktu penelitian

Penelitian efektivitas bimbingan klasikal metode *Promble based learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang. Pelaksanaan telah dilaksanakan pada bulan November 2022 – Agustus 2023

Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan	Bulan									
		Nov	Des	Jan	Feb	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agts
1.	Penyusunan Proposal	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
2.	Penyusunan Instrumen							✓			
3.	Pengurusan izin penelitian								✓		
4.	Uji coba penelitian									✓	
5.	Pelaksanaan penelitian									✓	
6.	Pengolahan data										✓
7.	Penyusunan laporan										✓

B. Variabel Penelitian

(Sugiyono, 2017) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian untuk ditarik kesimpulan.

1. Variabel terikat (dependen)

Variabel terikat (dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. sesuai dengan masalah yang diteliti maka yang menjadi variabel terikat adalah Kontrol diri(Y).

2. Variabel bebas (independen)

Variabel bebas atau independen merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain. maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah Bimbingan Klasikal metode *Problem Based Learning* (X).

C. Jenis/desain penelitian

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yaitu menekankan analisisnya pada data numerik (angka) serta analisisnya menggunakan statistik (Sugiyono, 2017). Penelitian yang menggunakan metode pendekatan ilmiah untuk mengumpulkan data dari suatu kasus atau fenomena yang diangkat. Menurut Sugiyono (2018) dalam desain penelitian *pretest-posttest control group design* terdapat dua kelompok yang harus dipilih random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen atau yang akan diberi *treatment* dengan kelompok kontrol. Hasil *pretest* yang baik bila kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan.

D. Populasi sampel dan sampling

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subjek, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek Sugiyono (2017). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI SMP N 34 Semarang yang berjumlah 233 siswa yang terdiri dari 7 kelas.

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	IX A	33
2.	IX B	34
3.	IX C	33
4.	IX D	34
5.	IX E	34
6.	IX F	35
7.	IX G	34

2. Sampel

Menurut pendapat dari Sugiyono (2017) sampel yaitu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Dalam penelitian ini sampel yang diambil secara undi siswa dari kelas XI A sampai XI G untuk mencari dua kelas yaitu sebagai kelas kontrol dan eksperimen. Kelas eksperimen yaitu XI A yang berjumlah 33

3. Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah teknik cluster random sampling. Menurut Soegeng (2017), *Cluster random sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan rumpun atau kelompok dan diambil secara acak. Pada sampling in yang diacak adalah kelompoknya jadi yang

terambil kelompok manapun, semua anggota kelompok tersebut menjadi sampel tanpa mempertimbangkan jumlah.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik pengumpulan data

Sugiyono (2016) mengatakan teknik pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Selanjutnya bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan *interview* (wawancara), kuesioner (angket), observasi (pengamatan), dan gabungan ketiganya. Sugiyono (2016) mengemukakan skala psikologis yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala *likert* maka variabel yang akan diukur kemudian dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan. Pernyataan-pernyataan yang akan diberikan adalah sesuai dengan kebutuhan yaitu tentang kontrol diri

Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan metode skala psikologis dengan menggunakan model *likert* yang dimana memiliki empat alternatif jawaban, diantaranya adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Responden bisa memilih secara bebas salah satu dari alternatif jawaban sesuai dengan keadaan masing-masing responden. adapun bentuk penskalaan sebagai berikut :

Tabel 3. 3 Alternatif Jawaban

Pertanyaan Favorable			Pertanyaan Unfavorable		
No	Kategori	Skor	No	Kategori	Skor
1	SS	4	1	SS	1
2	S	3	2	S	2

3	TS	2	3	TS	3
4	STS	1	4	STS	4

a. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2016) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Jumlah instrumen penelitian tergantung pada jumlah variabel penelitian yang telah ditetapkan untuk diteliti. Untuk mengungkapkan fakta mengenai variabel dalam penelitian ini. Maka, digunakan skala kontrol diri yang berdasarkan indikator dari Averil (dalam Harumiyati, 2021) ada beberapa aspek yang mempengaruhi kontrol diri, diantaranya adalah : Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi peristiwa, Kemampuan menafsirkan peristiwa, Kemampuan mengambil keputusan. Berikut kisi-kisi instrumen kontrol diri

Tabel 3. 4 Instrumen Kontrol Diri (Sebelum Tryout)

NO	INDIKATOR	DESKRIPSI	NOMOR ITEM		
			FAV	UNFAV	TOTAL
1.	Kontrol perilaku	Kemampuan mengontrol perilaku	1,11,21	6,16,26	6
		Kemampuan mengontrol stimulus	7,17,27	2,12,22	6
2.	Kontrol Kognitif	Kemampuan mengantisipasi peristiwa	3,13,23	8,18,28	6
		Kemampuan menafsirkan peristiwa	9,19,29	4,14,24	6

3.	Mengontrol keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	5,15,25	10,20,30	6
Jumlah			15	15	30

Butir item yang dinyatakan tidak valid yaitu butir item yang $R_{hitung} < R_{tabel}$ dengan $N=35$ dengan taraf signifikansi 5% ($R_{tabel} = 0,334$). Berdasarkan hasil uji coba instrumen (*try out*) skala komunikasi interpersonal yang telah dilakukan dengan jumlah responden 35 siswa kelas XI H SMP N 34 Semarang, didapatkan bahwa ada 8 butir item yang “Tidak Valid” yaitu dengan nomor 1, 2, 3, 7, 10, 13, 18, 27. Sedangkan item yang dinyatakan “Valid” ada 22 yaitu dengan nomor 4, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 15, 16, 7, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30. Item yang tidak valid terwakili pada item yang lain, sehingga item yang tidak valid tersebut tidak terpakai dan item yang valid dapat digunakan untuk menguji layanan bimbingan klasikal. Untuk butir pernyataan item kontrol diri yang dinyatakan valid selanjutnya akan diuji reliabilitasnya, dan yang dinyatakan tidak valid akan dihilangkan karena indikatornya sudah terwakili pada butir pernyataan yang valid.

b. Uji validitas dan reliabilitas

1. Uji Validitas

Menguji validitas berarti menguji sejauh mana ketepatan atau kebenaran suatu instrumen sebagai alat ukur variabel penelitian. Jika instrumen valid atau benar maka hasil pengukuran pun kemungkinan akan benar. Ghazali (2009) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk

mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut.

Tabel 3. 5 Hasil Perhitungan Validitas Skala Kontrol Diri

No	R Tabel	R xy	Keterangan
1	0,334	0,307	Tidak Valid
2	0,334	0,035	Tidak Valid
3	0,334	0,185	Tidak Valid
4	0,334	0,387	Valid
No	R Tabel	R xy	Keterangan
5	0,334	0,392	Valid
6	0,334	0,678	Valid
7	0,334	0,055	Tidak Valid
8	0,334	0,553	Valid
9	0,334	0,083	Valid
10	0,334	0,338	Tidak Valid
11	0,334	0,251	Valid
12	0,334	0,674	Valid
13	0,334	0,204	Tidak Valid
14	0,334	0,623	Valid
15	0,334	0,376	Valid
16	0,334	0,701	Valid
17	0,334	0,508	Valid
18	0,334	0,315	Tidak Valid
19	0,334	0,420	Valid
20	0,334	0,634	Valid
21	0,334	0,472	Valid
22	0,334	0,617	Valid
23	0,334	0,393	Valid
24	0,334	0,589	Valid
25	0,334	0,402	Valid
26	0,334	0,470	Valid
27	0,334	0,104	Tidak Valid

28	0,334	0,590	Valid
29	0,334	0,515	Valid
30	0,334	0,481	Valid

2. Uji Reliabilitas

Sugiharto dan Situnjak (2006) menyatakan bahwa reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap informasi yang sebenarnya dilapangan. Ghozali (2009) menyatakan bahwa reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari peubah atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

Untuk mengetahui valid tidaknya butir soal dalam instrument dengan cara skor yang ada dalam butir soal dikorelasikan dengan skor total, kemudian dibandingkan dengan taraf 5% apabila $t_{Hitung} > t_{tabel}$ maka butir instrument dikatakan valid, demikian pula sebaliknya jika $H_{hitung} < t_{table}$, maka butir instrument dinyatakan tidak valid

Tabel 3. 6 Reabilitas Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.722	31

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen dengan menggunakan Rumus Alpha Crombach dan dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS ver 17 diperoleh dari skala kontrol

diri $r_{11} = 0,722$. Hasil tersebut selanjutnya dikonsultasikan dengan r tabel Product moment Untuk $N = 35$ dengan taraf signifikansi $5\% = 0,334$. Dikarenakan $r_{11}(0,722) > r$ tabel $(0,334)$ maka dapat disimpulkan bahwa instrumen skala kontrol diri dinyatakan reliabel.

Tabel 3. 7 Instrumen Kontrol Diri (Sesudah Tryout)

NO	INDIKATOR	DESKRIPSI	NOMOR ITEM		
			FAV	UNFAV	TOTAL
1.	Kontrol perilaku	Kemampuan mengontrol perilaku	11,21 1(11),11(21)	6,16,26 6, 15(16)21(26)	5
		Kemampuan mengontrol stimulus	17 7(17)	12, 22 2(12), 12(22)	3
2.	Kontrol Kognitif	Kemampuan mengantisipasi peristiwa	23 3(23)	8,28 8,16(28)	3
		Kemampuan menafsirkan peristiwa	9,19,29 9,17(19),22(29)	4,14,24 4,13(14),19(24)	6
3.	Mengontrol keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	5,15,25 5,14(15),20(25)	20,30 10(20),18(30)	5
Jumlah			10	12	22

F. Teknik analisis data

Menurut Sugiyono (2018) analisis data merupakan kegiatan setelah data seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Setelah data terkumpul tahap selanjutnya adalah melakukan analisis data, yang tentunya disesuaikan dengan tujuan dari riset yang dilakukan. Pada tahap ini data diolah sehingga dapat kebenaran yang menjawab persoalan yang diajukan.

a. Uji persyaratan analisis

1) Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketetapan pemilihan uji statistik yang akan dipergunakan. Uji normalitas yang paling sederhana adalah membuat grafik distribusi frekuensi atas skor yang ada. Pengujian kenormalan tergantung pada kemampuan kita dalam mencermati plotting data. Jika jumlah data cukup banyak dan penyebarannya tidak 100% normal (tidak normal sempurna), maka kesimpulan yang ditarik kemungkinan akan salah. Pada saat sekarang ini sudah banyak cara yang dikembangkan para ahli untuk melakukan pengujian normalitas.

2) Uji homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sample t test dan Anova. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian (Anova) adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Uji kesamaan dua varians digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan kedua variansnya. Jika dua kelompok data atau lebih mempunyai varians yang sama besarnya, maka uji homogenitas tidak perlu dilakukan lagi karena datanya sudah dianggap homogen. Uji

homogenitas dapat dilakukan apabila kelompok data tersebut dalam distribusi normal.

G. Hipotesis Statistik

Teknik analisis data ini dimaksudkan untuk menguji Hipotesis Kerja (H_a). Dalam penelitian ini apabila hasil pada taraf signifikansi 5% $t_{hitung} < r_{tabel}$ maka (H_a) ditolak dan (H_o) diterima, sehingga hipotesis yang berbunyi "tidak ada pengaruh layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang". Jika $H_o = t_{hitung} > r_{tabel}$, maka (H_a) diterima dan (H_o) ditolak, sehingga hipotesis yang berbunyi "Ada pengaruh layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang".

BAB IV

PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelitian, maka peneliti dapat memperoleh hasil penelitian dan pembahasan mengenai penelitian tentang Efektivitas bimbingan klasikal metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa di SMP N 34 Semarang. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 34 Semarang, laporan dan hasil penelitian telah disusun sebagai berikut:

A. Deskripsi, Tempat dan Subyek Penelitian

SMP Negeri 34 Semarang merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri yang ada di Jl. Tlogomulyo Pedurungan Semarang Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Sama dengan SMP pada umumnya di Indonesia, masa pendidikan sekolah di SMPN 34 Semarang ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari kelas VII sampai kelas IX. SMP Negeri 34 Semarang terakreditasi A dengan kurikulum 2013. SMP Negeri 34 Semarang memiliki 24 ruang kelas, 1 ruang perpustakaan, 4 laboratorium, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang guru, 1 ruang ibadah, 1 ruang UKS, 4 toilet, 1 ruang gudang, 1 lapangan olahraga, 1 ruang TU, 1 ruang konseling, dan 1 ruang OSIS. SMP Negeri 34 Semarang memiliki tenaga pendidik sebanyak 47. SMP Negeri 34 Semarang memiliki visi "Berbudi luhur, berprestasi unggul, dan berwawasan luas". Sedangkan misi yang dimiliki, yaitu sebagai berikut:

1. Mempersiapkan insan cendekia yang jujur dan bertanggung jawab.
2. Mempersiapkan generasi muda yang memiliki pribadi yang sopan dan berempati kepada sesama.
3. Mempersiapkan generasi muda yang rajin dan khusuk beribadah kepada Tuhan yang Maha Esa.
4. Meningkatkan pembinaan terhadap pendidik dan tenaga kependidikan
5. Meningkatkan kemampuan tenaga pendidik dan tenaga kependidikan dalam mengoperasikan komputer dan internet.
6. Meningkatkan pelaksanaan pembelajaran untuk semua mata pelajaran dengan metode CTL, pembelajaran tuntas dan pembelajaran mandiri.

7. Meningkatkan penggunaan media pendukung pembelajaran, pengembangan bahan, dan sumber pembelajaran.
8. Meningkatkan standar minimal pencapaian ketuntasan belajar.
9. Meningkatkan kualitas akademis dan nonakademis.
10. Meningkatkan jalinan kerja sama dengan berbagai pihak yang mendukung kemajuan sekolah.
11. Mempersiapkan masyarakat sekolah yang siap menghadapi era globalisasi.
12. Menyiapkan peserta didik yang siap bersaing dalam lingkup nasional, regional dan internasional.

Dalam penelitian ini sampel diambil secara undi yaitu dengan jumlah 233 siswa dari kelas IX A sampai IX H untuk mencari satu kelas yaitu sebagai kelas eksperimen. Populasi sebanyak, maka sample dalam penelitian ini menggunakan 33 siswa sebagai sample nya. Penelitian in melibatkan guru BK dan siswa kelas IX A di SMP Negeri 34 Semarang. Siswa kelas IX A berjumlah 33 siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pelaksanaan bimbingan klasikal metode *problem based learning* digunakan untuk meningkatkan kontrol diri siswa di SMP N 34 Semarang. Pelaksanaan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dalam sebulan, Setiap kegiatan dilaksanakan dengan durasi waktu selama 1×40 menit. Hasil pengamatan yang telah dilakukan selama proses layanan bimbingan klasikal motode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa dapat dijelaskan dalam tahap tahap berikut :

1. Tahap pertama : penyebaran *Pre-test*

Kegiatan *pre-test* dilakukan pada 27 Juli 2023, pada tahap in bertujuan untuk mengetahui presentase dari kurangnya kontrol diri siswa sebelum diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal motode *problem based learning* pada peserta didik kelas IX A di SMP N 34 Semarang

2. Tahap kedua : Layanan bimbingan klasikal

Tabel 4. 1 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal

No	Tanggal Layanan	Materi	Jumlah Peserta
1.	Kamis, 27 juli 2023	Perilaku menyimpang	35
2.	Senin, 31 Juli 2023	Pengendalian diri	35
3.	Selasa, 1 Agustus 2023	Berpikir positif	35
4.	Kamis, 3 Agustus 2023	Cara mengatasi konflik dilingkungan sekitar	35
5.	Senin, 7 Agustus 2023	Cara pengambilan keputusan yang tepat	35

Setelah menganalisis hasil pretest peserta didik, selanjutnya peneliti menjadwalkan kegiatan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa yang akan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Pertemuan pertama kegiatan layanan bimbingan klasikal dilaksanakan pada tanggal

Pertemuan pertama hari Kamis, 27 Juli 2023, *treatment* dilakukan berdurasi 40 menit diruang kelas. Pertemuan pertama saat melaksanakan *treatment* masih ada siswa yang di luar di saat jam pelajaran sudah mulai, Pertemuan pertama siswa masih merasa bingung, malu dan pasif, memerlukan adaptasi untuk awal pertemuan agar siswa merasa nyaman. Beberapa siswa masih ada yang kurang memperhatikan dan ada siswa yang asal berbicara dalam berpendapat. Peneliti membangun kedekatan dengan siswa supaya siswa lebih fokus dan memperhatikan materi yang disampaikan. Disini peneliti mengalami kendala dalam menayangkan *power point* materi dikarenakan terkendala oleh kabel proyektor yang tidak bisa menyambungkan di laptop sehingga tidak bisa muncul di layar. Mengatasi kendala tersebut peneliti menuliskan materi ke papan tulis dan

mengirimkan power point lewat *whatshap* grub dan juga menayangkan *power point* dilaptop kemudian mulai menjelaskan materi yang berjudul perilaku menyimpang siswa sangat beratusias karena merasa pernah melakukan perilaku menyimpang secara tidak sadar. Banyak siswa menunjuk temannya yang melakukan perilaku menyimpang sehingga suasana mulai tercair kan. Dengan adanya permasalahan yang sudah disebutkan beberapa siswa tentang perilaku menyimpang, peserta didik diajak untuk mencari solusi dari permasalahan itu. Setelah itu siswa diminta memberikan pendapat. Disela-sela tanya jawab siswa merasa sudah mulai bosan, peneliti memberikan *ice breaking* yang berjudul siapakah aku, siswa sangat bersemangat karena kelas sudah mulai kondusif dan siswa sudah mulai bersemangat lagi .Tahap terakhir peneliti membagiakan kertas laiseg untuk diisi peserta didik, dimana dari penilaian ini peneliti dapat mengetahui manfaat serta tanggapan dari layanan bimbingan klasikal pertemuan pertama ini, peneliti menanyakan pesan dan kesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan klasikal selanjutnya peneliti juga memberikan informasi untuk pelaksanaan pertemuan layanan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan layanan dengan salam.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Hari Senin, 31 Juli 2023, *treatment* dilakukan berdurasi 40 menit diruang kelas. Pada pertemuan kedua membahas topik pengendalian diri pada pertemuan ini siswa sudah siap mengikuti kegiatan bimbingan klasikal, walaupun masih ada siswa yang datang terlambat dengan alasan diajak temannya ke kantin terlebih dahulu. Masih ada beberapa siswa yang sering berbicara dengan teman sebangkunya. Siswa terlihat sangat bosan karena bimbingan klasikal dilaksanakan pada istirahat terakhir. Dengan kondisi tersebut peneliti memberikan *ice breaking* kepada siswa yang berjudul berhitung, siswa harus berhitung, akan tetapi ketika angka menginjak hitungan kelipatan 4, maka peta tersebut harus mengatakan "dorrr". Jadinya : satu, dua, tiga, dorrr, lima, enam, tujuh, dorrr, sembilan, sepuluh, sebelas, dorrr, dan berlanjut terus. Dengan *ice breaking* sederhana sudah mampu

mengembalikan kebosanan siswa Kemudian peneliti menjelaskan materi tentang pengendalian diri, dari siswa yang datang terlambat karena diajak teman ke kantin itu dibuat contoh nyata untuk materi pengendalian diri, siswa diminta untuk mencari solusi agar siswa siswa yang lain juga tidak suka ikut ikutan ajakan teman, bisa memilih perilaku negatif dan positif yang ada dalam dirinya. Selanjutnya peserta didik diminta menyimpulkan materi yang sudah dibahas dan peneliti membagikan kertas *laissez* untuk diisi, dimana hasil penilaian digunakan untuk mengetahui manfaat dan juga pemahaman peserta didik. Peneliti menanyakan pesan dan kesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan klasikal. Tahap terakhir peneliti memberikan informasi mengenai pertemuan layanan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan salam.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Selasa , 1 Agustus 2023, treatment dilakukan berdurasi 40 menit di ruang kelas. Pada pertemuan kedua membahas topik berpikir positif. Peneliti mengawali layanan dengan doa dan menanyakan kabar kepada peserta didik serta menanyakan kesiapan. Peneliti menyampaikan materi yaitu tentang berpikir positif, setelah peneliti selesai menyampaikan materi peserta didik dipersilahkan untuk bertanya. Pada pertemuan kedua peserta didik juga menyebutkan bahwa sering berpikir negatif atau sering juga *overthinking*. Banyak siswa terutama siswa perempuan yang kurang bisa untuk berpikir positif atau selalu *negatif thinking/overthinking*, Banyak masalah yang disebutkan tentang *overthinking*. Kemudian dari permasalahan siswa yang kurang mampu berpikir positif siswa diajak bersama sama untuk mencari solusi agar selalu berpikir positif . Kemudian peneliti membuka sesi tanya jawab, disela sela sesi tanya jawab peneliti memberikan *ice breaking* yang berjudul pagi, siang, malam. Permainan ini akan menguji fokus peserta. Jadi instruktur akan memberikan aba-aba "pagi" maka tepuk satu kali, "siang" maka tepuk dua kali, "malam" maka tepuk tiga kali. Peneliti menyebutkan ketiga kata ini secara cepat dan acak. Maka dari itu, peserta harus berkonsentrasi

untuk bisa memenangkan permainan ini. Selanjutnya peserta didik diminta menyimpulkan materi yang sudah dibahas dan peneliti membagikan kertas *laisseg* untuk diisi, dimana hasil penilaian digunakan untuk mengetahui manfaat dan juga pemahaman peserta didik. Peneliti menanyakan pesan dan kesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan klasikal. Tahap terakhir peneliti memberikan informasi mengenai pertemuan layanan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan salam.

Pertemuan ke empat dilaksanakan pada hari Kamis , 3 Agustus 2023, *treatment* dilakukan berdurasi 40 menit diruang kelas. Pada pertemuan keempat membahas topik cara mengatasi konflik dilikungan sekitar. Peneliti mengawali layanan dengan doa dan menanyakan kabar kepada peserta didik serta menanyakan kesiapan. Peneliti menyampaikan materi yaitu tentang cara mengatasi konflik dilikungan sekitar. Pada pertemuan ini siswa di minta untuk menjelaskan bagaimana cara siswa mengatasi konflik dalam dirinya. Ada siswa yang belum bisa menyelesaikan konflik, ada yang tidak diselesaikan begitu saja konfliknya dan ada siswa yang masih perlu bantuan oranglain untuk mengatasi konflik yang ada pada dirinya. Kemudian siswa diminta untuk mencari solusi dan menyimpulkan bersama sama, selanjutnya membagikan kertas *laisseg* untuk diisi, dimana hasil penilaian digunakan untuk mengetahui manfaat dan juga pemahaman peserta didik. Peneliti menanyakan pesan dan kesan setelah mengikuti bimbingan klasikal ini. Tahap terakhir peneliti memberikan informasi mengenai pertemuan layanan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan salam.

Pertemuan ke lima dilaksanakan pada hari Senin, 7 Agustus 2023, *treatment* dilakukan berdurasi 40 menit diruang kelas. Pada pertemuan keempat membahas topik cara pengambilan keputusan yang tepat. Peneliti mengawali layanan dengan doa dan menanyakan kabar kepada peserta didik serta menanyakan kesiapan. Pertemuan ke lima siswa sudah mulai kondusif dan siap serta tidak ada lagi siswa yang terlambat masuk kelas. Peneliti menyampaikan materi tentang pengambilan keputusan

yang tepat, siswa sudah cukup baik dan antusias dalam mengikuti kegiatan karena siswa sudah memahami layanan yang diberikan pada materi ini banyak siswa yang masih ragu ketika sedang mengambil keputusan. Seperti contohnya sudah kelas IX tetapi siswa juga masih belum kepikiran atau bingung ingin melanjutkan sekolah dimana. Beberapa siswa ketika mengambil keputusan masih belum bisa memirkan matang matang keputusan yang tepat untuk dirinya. Dari permasalahan itu diwa diminta untuk mencari solusi bersama sama dan memberikan pendapat bagi siswa yang sudah mampu mengambil keputusan. Disela-sela sesi tanya jawab peneliti memberikan *ice breaking* sederhana agar siswa bersemangat lagi walaupun bimbingan klasikal akan segera berakhir. selanjutnya membagikan kertas laiseg untuk diisi, dimana hasil penilaian digunakan untuk mengetahui manfaat dan juga pemahaman peserta didik. Peneliti menanyakan pesan dan kesan setelah mengikuti bimbingan klasikal ini. Tahap terakhir peneliti memberikan informasi mengenai pertemuan layanan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan salam.

3. Tahap Ketiga : *Post-test*

Setelah layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan metode *problem based learning* selesai dilakukan, kemudian dilakukan pemberian *posttest* pada hari Senin tanggal 7 Agustus 2023 setelah pertemuan kelima dilakukan, dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan kontrol diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning*. Pelaksanaan *posttest* berjalan dengan lancar, dilihat dari ketersediaan siswa untuk mengisi seluruh pernyataan angket tentang kontrol diri.

4. Deskripsi Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kelas interval disusun berdasarkan skor tertinggi skala kontrol diri maka skor maksimal $4 \times 22 = 88$ dan skor minimal $1 \times 22 = 22$ sesuai dengan butir instrument skala kontrol diri yang sudah diuji validitas dan

reliabilitas. Skor maksimal dan minimal skala kontrol diri digunakan untuk menentukan interval dengan rumus berikut:

$$\text{Panjang Interval Kelas} = \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}}{\text{Banyaknya Kategori}}$$

$$\text{Panjang Interval Kelas} = \frac{88-22}{4}$$

$$\text{Panjang Interval Kelas} = \frac{66}{4}$$

$$\text{Panjang Interval Kelas} = 16,5 \text{ dibulatkan } 17$$

Berdasarkan perhitungan di atas, dapat diperoleh panjang kelas interval sebesar 17, sehingga dapat disusun menjadi tabel pengelompokan klasifikasi interval sebagai berikut:

Berikut ini merupakan tabel distribusi bergolong sesuai dengan kategori jawaban skala kontrol diri:

Tabel 4. 2 Interval Pengkategorian

Interval Kelas	Kategori
22-37	Rendah
38-54	Sedang
55-71	Tinggi
72-88	Sangat Tinggi

Sehingga dapat diperoleh data *pretest* distribusi frekuensi variabel kontrol diri pada indikator keempat sebagai berikut:

a. Data hasil Pretest Kontrol Diri

Tabel 4. 3 Hasil *Pre-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Responden	Skor	Keterangan	No	Responden	Skor	Keterangan
1	A-1	53	S	1	G-1	53	S
2	A-2	62	T	2	G-2	57	T
3	A-3	59	T	3	G-3	57	T
4	A-4	61	T	4	G-4	61	T
5	A-5	59	T	5	G-5	60	T

6	A-6	58	T	6	G-6	65	T
7	A-7	57	T	7	G-7	54	S
8	A-8	60	T	8	G-8	59	T
9	A-9	61	T	9	G-9	63	T
10	A-10	64	T	10	G-10	66	T
11	A-11	65	T	11	G-11	60	T
12	A-12	58	T	12	G-12	61	T
13	A-13	64	T	13	G-13	57	T
14	A-14	54	S	14	G-14	57	T
15	A-15	58	T	15	G-15	53	S
16	A-16	60	T	16	G-16	61	T
17	A-17	59	T	17	G-17	54	S
18	A-18	58	T	18	G-18	56	T
19	A-19	56	T	19	G-19	58	T
20	A-20	62	T	20	G-20	55	T
21	A-21	68	T	21	G-21	51	T
22	A-22	64	T	22	G-22	60	T
23	A-23	60	T	23	G-23	57	T
24	A-24	52	S	24	G-24	57	T
25	A-25	59	T	25	G-25	60	T
26	A-26	56	T	26	G-26	61	T
27	A-27	58	T	27	G-27	59	T
28	A-28	56	T	28	G-28	55	T
29	A-29	57	T	29	G-29	53	S
30	A-30	56	T	30	G-30	56	T
31	A-31	55	T	31	G-31	57	T
32	A-32	64	T	32	G-32	56	T
33	A-33	65	T	33	G-33	53	S
Rata-Rata		59,33		Rata-Rata		57,63	

Dari hasil rekapitulasi di atas, dapat diketahui skor terendah dari kelompok eksperimen yaitu 52, skor tertinggi ialah 68 dengan rata-rata sebesar 59,33 masuk ke dalam kategori tinggi. Untuk kelompok kontrol skor terendah yaitu 51, skor teringginya yaitu 66 dengan rata-rata sebesar 57,63 masuk ke dalam kategori tinggi.

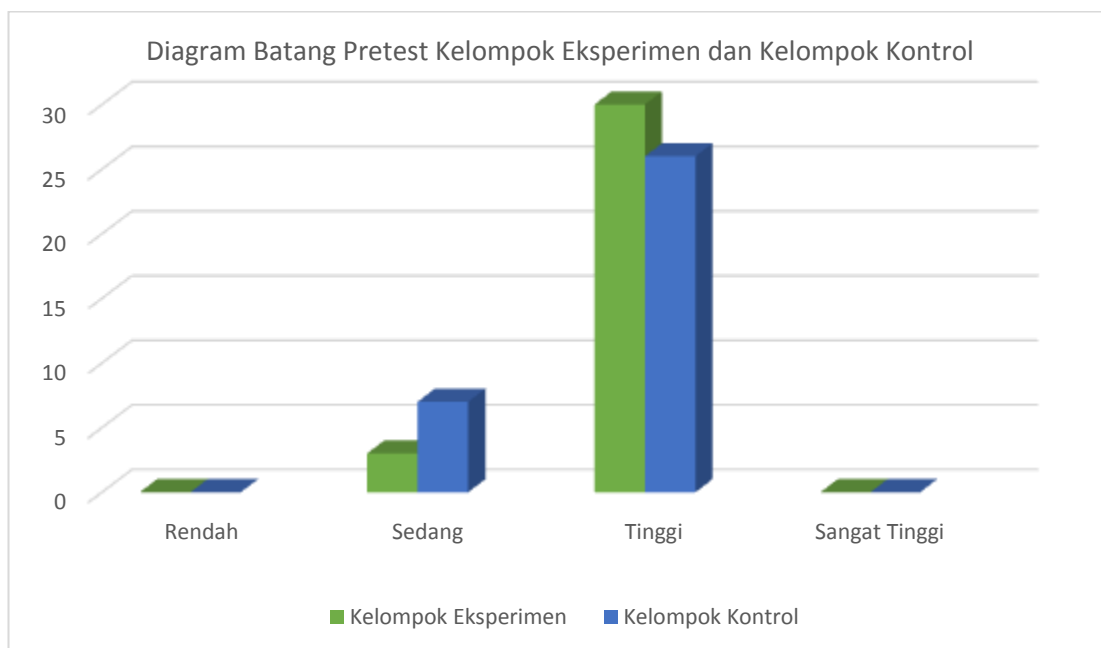
Selanjutnya masing-masing skor pada setiap responden dimasukkan ke dalam daftar distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kategori	Interval Kelas	Kelas Eksperimen		Kelas Kontrol	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	22-37	0	0%	0	0%
Sedang	38-54	3	9%	7	21%
Tinggi	55-71	30	91%	26	79%
Sangat Tinggi	72-88	0	0%	0	0%
Jumlah		33	100%	33	100%

Berdasarkan hasil *pre-test* pada kelompok eksperimen mengenai skala kontrol diri SMP N 34 Semarang di atas dapat diketahui, 30 siswa dalam katagori tinggi, 3 siswa pada katagori sedang Sedangkan hasil *pre-test* pada kelompok kontrol mengenai skala di atas diketahui 2 siswa dalam katagori sangat tinggi, 26 siswa dalam katagori tinggi, 7 siswa dalam katagori sedang . Adapun hasil *pre-test* siswa mengenai skala likert kontrol diri dapat digambarkan dengan grafik, sebagai berikut:

Grafik 4. 1 Grafik *Pre-test* Kontrol Diri Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



b. Data Hasil *Post-test* Kontrol Diri

Peneliti memberikan tindakan berupa pemberian layanan bimbingan klasikal *problem based learning* mengenai kontrol diri kepada kelompok eksperimen. Setelah pemberian tindakan selesai, kemudian peneliti mengambil data *post-test* dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Responden	Skor	Keterangan	No	Responden	Skor	Keterangan
1	A-1	52	S	1	G-1	52	S
2	A-2	55	T	2	G-2	50	S
3	A-3	47	S	3	G-3	50	S
4	A-4	43	S	4	G-4	54	T
5	A-5	43	S	5	G-5	52	S
6	A-6	43	S	6	G-6	43	S
7	A-7	49	S	7	G-7	46	S
8	A-8	49	S	8	G-8	44	S
9	A-9	52	S	9	G-9	51	S
10	A-10	43	S	10	G-10	51	S
11	A-11	47	S	11	G-11	51	S
12	A-12	43	S	12	G-12	47	S
13	A-13	46	S	13	G-13	47	S
14	A-14	43	S	14	G-14	48	S

15	A-15	43	S	15	G-15	50	S
16	A-16	40	S	16	G-16	43	S
17	A17	43	S	17	G-17	50	S
18	A-18	51	S	18	G-18	48	S
19	A-19	43	S	19	G-19	46	S
20	A-20	44	S	20	G-20	39	S
21	A-21	47	S	21	G-21	45	S
22	A-22	43	S	22	G-22	38	S
23	A-23	37	S	23	G-23	48	S
24	A-24	43	S	24	G-24	45	S
25	A-25	50	S	25	G-25	49	S
26	A-26	43	S	26	G-26	56	T
27	A-27	52	S	27	G-27	46	S
28	A-28	49	S	28	G-28	46	S
29	A-29	52	S	29	G-29	47	S
30	A-30	56	T	30	G-30	44	S
31	A-31	46	S	31	G-31	47	S
32	A-32	48	S	32	G-32	46	S
33	A-33	52	S	33	G-33	53	S
Rata-Rata		46,45		Rata-Rata		47,63	

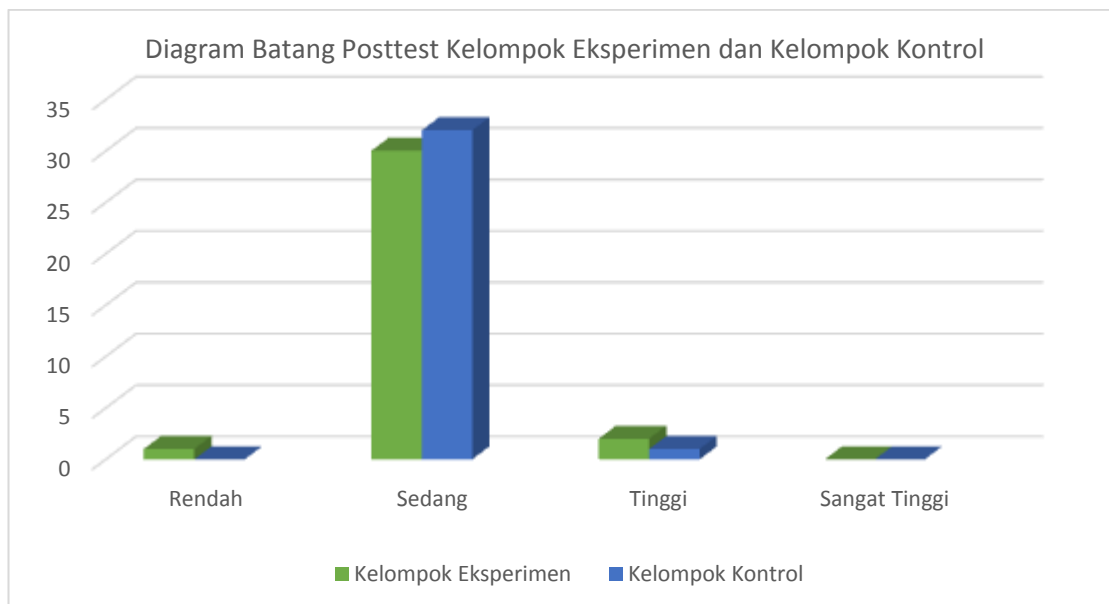
Berdasarkan hasil *post-test* 33 responden kelompok eksperimen dan 33 responden kelompok kontrol yang dijadikan sampel mengenai kontrol diri, dapat diketahui bahwa skor tertinggi kelompok eksperimen adalah 56 dan skor tertinggi kelompok kontrol adalah 56, sedangkan skor terendah kelompok eksperimen adalah 37 dan kelompok kontrol adalah 38. Selanjutnya masing- masing skor pada tiap responden dimasukan kedalam daftar distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kategori	Interval Kelas	Kelas Eksperimen		Kelas Kontrol	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	22-37	1	3%	0	0%
Sedang	38-54	30	91%	32	97%
Tinggi	55-71	2	6%	1	3%
Sangat Tinggi	72-88	0	0%	0	0%
Jumlah		33	100%	33	100%

Berdasarkan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen mengenai skala kontrol diri siswa di SMP N 34 Semarang di atas dapat diketahui, 2 siswa dalam katagori tinggi, 30 siswa sedang dalam katagori sedang. 1 siswa dalam kategori rendah. Sedangkan hasil *post-test* pada kelompok kontrol mengenai skala di atas diketahui 1 siswa dalam katagori sangat tinggi, 32 siswa dalam katagori sedang. Adapun hasil *post-test* siswa mengenai skala *likert* kontrol diri dapat digambarkan dengan grafik, sebagai berikut:

Grafik 4. 2 Grafik Post-test Kontrol Diri Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



c. Perbandingan Hasil Data *Pre-test* dan *Post-test* Kelas Eksperimen

Berikut penjelasan mengenai perbedaan hasil *Pre-test* dan *Post-test* kontrol diri kelompok eksperimen berjumlah 33 peserta didik.

Tabel 4. 7 Hasil Data Pre-test dan Post Kelas Eksperimen

Keterangan Pre-test Post-test	Data Pre-test	Data Post-test
Skor tertinggi	68	56
Skor terendah	52	37
Rata-rata	59,33	46,45

C. Uji Prasyarat Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

Kontrol Diri	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statisti			Statistic		
		c	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Pre-Test Eksperimen	.111	33	.200*	.977	33	.690
	Post-Test Eksperimen	.207	33	.001	.935	33	.049
	Pre-Test Konrol	.147	33	.069	.968	33	.424
	Post-Test Kontrol	.097	33	.200*	.978	33	.739

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data di atas, dapat diperoleh data sebagai berikut:

- Nilai signifikansi *Pre-Test* Kelompok Eksperimen $0,200 > \alpha (0,05)$, maka data berdistribusi normal
- Nilai signifikansi *Post-Test* Kelompok Eksperimen $0,001 < \alpha (0,05)$, maka data berdistribusi tidak normal
- Nilai signifikansi *Pre-Test* Kelompok Kontrol $0,069 > \alpha (0,05)$, maka data berdistribusi normal
- Nilai signifikansi *Post-Test* Kelompok Kontrol $0,200 > \alpha (0,05)$, maka data berdistribusi normal

2. Uji Homogenitas

Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Kontrol	Based on Mean	.849	3	128	.470
Diri	Based on Median	.892	3	128	.447
	Based on Median and with adjusted df	.892	3	127.146	.447
	Based on trimmed mean	.864	3	128	.462

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa nilai signifikasi dari *pretest* dan *posttest* pada *based on mean* diperoleh nilai sebesar $0,470 > 0,05$ maka dapat dikatakan data dalam penelitian ini bersifat homogen.

3. Uji Independent T Test

Tabel 4. 10 Hasil Uji Independent T Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	2.222	.141	-2.153	64	.035	-3.000	1.393	-5.783	-.217
	Equal variances not assumed			-2.153	62.106	.035	-3.000	1.393	-5.785	-.215

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,035 maka sig 0,035 > 0,05 hal ini menunjukkan bahwa H_a “diterima” dan H_0 “ditolak”. Berdasarkan uji t atau t-test maka terdapat efektifitas bimbingan klasikal metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang untuk kelompok eksperimen.

D. Uji Hipotesis

Uji t adalah uji statistik yang digunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis nol . Berdasarkan pada tabel kelompok eksperimen diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,035 maka sig 0,035 > 0,05 hal ini menunjukkan bahwa H_a "diterima" dan H_0 "ditolak". Berdasarkan uji t atau uji independent t-test maka terdapat efektifitas bimbingan klasikal metode *problem based learning terhadap* kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang. Hipotesis nya “Ada pengaruh bimbingan klasikal metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang”

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,035 maka sig 0,035 > 0.05 hal ini menuniukkan bahwa H_a "diterima" dan H_0 "ditolak". Berdasarkan uii t atau uji independent t-test maka terdapat pengaruh bimbingan klasikal metode *problem based learning*

terhadap kontrol diri siswa SMP 34 Semarang setelah diberikan tindakan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning* diterima kebenarannya pada taraf signifikansi 5%. Serta berdasarkan perbandingan hasil rekapitulasi data data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen sebelum diberikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment* menggunakan layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang terlihat bahwa ada perubahan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Dalam pelaksanaan bimbingan klasikal metode *problem based learning* pada indikator kontrol diri Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi peristiwa, Kemampuan menafsirkan peristiwa, Kemampuan mengambil keputusan. Peneliti melakukan uji instrumen terlebih dahulu kepada kelas IX SMP N 34 Semarang, kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya dan pengguguran item pernyataan sebelum menjadi angket skala *likert* kontrol diri yang dapat digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Kelas IX A SMP N 34 Semarang menjadi kelas yang diberikan *treatment* yang berjumlah 33 siswa dan 33 siswa kelas IX G menjadi kelompok kontrol. Pemberian layanan bimbingan klasikal terhadap kelas kontrol dilakukan sebanyak 5 kali dengan 5 topik materi pembahasan yaitu: 1. Perilaku menyimpang, 2. Pengendalian diri, 3. Berpikir positif, 4. Cara mengatasi konflik di lingkungan sekitar, 5. Pengambilan keputusan.

Berdasarkan hasil data penelitian membuktikan bahwa bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning* berpengaruh terhadap kontrol diri siswa. Pengaruh tersebut terjadi karena siswa memahami topik pembahasan ketika proses *treatment* yang dilakukan selama lima kali. *Treatment* dilakukan lima kali pada kelompok eksperimen berupa layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning*. Hal ini sesuai dengan penelitian Extrikna & Hartanto (2013) yang menyebutkan bahwa Layanan Bimbingan Klasikal metode *Problem Based Learning* efektif diberikan pada siswa karena materi yang disampaikan memberikan data tau fakta yang ada di

lingkungan sekitar terkait dengan meningkatkan keterampilan pemecahan masalah. Hal ini sesuai dengan pendapat Ayu (2018) kontrol diri dapat ditingkatkan melalui layanan klasikal karena layanan ini menyediakan informasi yang akurat dan dapat membantu siswa untuk merencanakan pengambilan keputusan dalam hidupnya serta mengembangkan potensinya secara optimal. Melalui layanan klasikal inilah siswa dapat memperoleh pemahaman diri dalam meningkatkan kontrol diri. Kemudian juga menurut Ward dan Stepien dkk (dalam Zaduqisti, 2010) *problem based learning* suatu model pembelajaran yang melibatkan siswa untuk memecahkan suatu masalah melalui tahap-tahap metode ilmiah sehingga siswa dapat mempelajari pengetahuan yang berhubungan dengan masalah tersebut dan sekaligus memiliki keterampilan untuk memecahkan masalah.

BAB V

SIMPULAN, SARAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning* berpengaruh terhadap kontrol diri siswa kelas IX SMP N 34 Semarang. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) $0,035 > 0,05$. Jadi, terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal (*pre-test*) dengan variabel akhir (*post-test*). Sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Hipotesis “Ada pengaruh layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* terhadap kontrol diri siswa SMP N 34 Semarang” setelah diberikan tindakan layanan Bimbingan Klasikal metode *problem based learning* diterima kebenarannya. Pengaruh bimbingan klasikal untuk meningkatkan kontrol diri siswa dengan metode *problem based learning* dapat dibuktikan melalui perhitungan uji hipotesis. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini layanan bimbingan klasikal metode *problem based learning* efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa di SMP N 34 Semarang.

B. Saran

1. Bagi siswa

Diharapkan setelah diberikan bimbingan klasikal metode *problem based learning* siswa mampu untuk meningkatkan kontrol dirinya.

2. Bagi Guru BK

Diharapkan kepada guru BK untuk memberikan layanan bimbingan klasikal *problem based learning* kepada siswa sehingga dapat meningkatkan kontrol diri siswa.

3. Bagi Kepala Sekolah

Memberikan layanan bimbingan dan konseling berupa layanan bimbingan klasikal dapat memberikan dampak positif pada siswa. Diharapkan sekolah mampu memfasilitasi tersedianya alat-alat yang menunjang bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

C. Keterbatasan peneliti

Dalam pelaksanaan maupun hasil yang diperoleh dari hasil penelitian, tidak lepas dari keterbatasan yang dialami peneliti selama melakukan kegiatan penelitian. Keterbatasan penelitian ini hanya berfokus pada kontrol diri dengan problem based learning tidak menggunakan metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Aryani, F., Saman, A., & Bakhtiar, M. I. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Problem Based Learning Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 69–82. <https://doi.org/10.31960/konseling.v3i2.1391>
- Ayu, S. P. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self Control Siswa Di SMAN 2 Sungai Tarab*. IAIN BATUSANGKAR.
- Extrikna, C. S., & Hartanto, D. (2013). *Efektivitas layanan bimbingan klasikal teknik problem based learning untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah pada siswa kelas VIII FU SMP Muhammadiyah 1 Moyudan. 1*.
- Faujiah, U. N. (2022). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Suatu SMA Di Malang* [Universitas Muhammadiyah Malang]. [https://eprints.umm.ac.id/97239/1/PENDAHULUAN .pdf](https://eprints.umm.ac.id/97239/1/PENDAHULUAN.pdf)
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2012). *Teori-teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.)). Ar-Ruzz Media.
- Harumiyati, R. P. (2021). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Talking Chips Untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Siswa Kelas X MIPA SMA N 2 Pati*. Universitas PGRI Semarang.
- Himawan, A., Fitriana, S., & Wahyu Lestari, F. (2020). Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Metode Jigsaw Terhadap Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Di Sekolah Pada Kelas IX SMP Negeri 7 Pemalang. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 15(1), 67–73. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v15i1.1301>
- Indriani, E. (2019). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Simulasi Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMK Nusa Bhakti Semarang*. Universitas PGRI Semarang.
- Mariana, A. (2022). *Tingkat Kontrol Diri Siswa Kelas X IPA SMA N Bandar*. Universitas PGRI Semarang.
- Mukhtar, M., Yusuf, S., & Budiamin, A. (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4473>
- Pratama, K. A. (2020). *Keefektifan Bimbingan Klasikal dengan Metode Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Karakter Kerjasama pada Siswa Kelas XI MIPA 6 SMA Negeri 1 Boyolali*. UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG.

- Putri, M. S., Daharnis, D., & Zikra, Z. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Siswa. *Konselor*, 6(1), 1–5. <https://doi.org/10.24036/02017616441-0-00>
- Rahmawati, D. W. (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Dalam Penggunaan Gawai pada Siswa SMK N 8 Semarang* (Issue 1). Universitas PGRI Semarang.
- Ramadona, D. M., & Mamat, S. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Siallagan, A. M., Derang, I., & ... (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa Di Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Darma Agung*
<http://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/view/952>
- Soengeng. (2017). *Dasar-dasar Penelitian Bidang Sosial, Psikologi, dan Pendidikan*. Magnum Pustaka Utama.
- Solikhah, A. (2021). Optimalisasi Layanan Bimbingan Klasikal dengan Model Problem-Based Learning untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa SMP. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, 2(7), 1151–1168. <https://doi.org/10.47387/jira.v2i7.197>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Zaduqisti, E. (2010). Problem-based learning (Konsep Ideal Model Pembelajaran untuk Peningkatan Prestasi Belajar dan Motivasi Berprestasi). *Forum Tarbiyah*, 8(2), 181–191. <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v47i3p301-307>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Pra Penelitian

A. IDENTITAS DIRI

Nama :

Kelas :

Umur :

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas Anda pada tempat yang telah disediakan
2. Angket ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda
3. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Bila Anda Sangat Sesuai dengan pernyataan yang ada

S : Bila Anda Sesuai dengan pernyataan yang ada

TS : Bila Anda Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

STS : Bila Anda Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

ANGKET PRA PENELITIAN

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu datang ke sekolah tepat waktu				
2.	Saya selalu mendengarkan penjelasan guru ketika sedang dijelaskan				
3.	Saya selalu ke kantin disaat jam pembelajaran				

4.	Saya selalu tertidur ketika guru sedang menjelaskan				
5.	Saya selalu mendengarkan musik dengan headset ketika guru sedang menjelaskan				
6.	Saya selalu mau ketika diajak teman saya membolos				
7.	Saya selalu mengerjakan tugas yang diberikan bapak/ ibu guru dengan sungguh-sungguh				
8.	Saya memilih tidur atau bermain handphone daripada pusing memikirkan tugas yang sulit				
9.	Saya sering menunda dan tidak peduli tugas dari guru, baik itu tugas yang sulit ataupun mudah				
10.	Saya lebih suka nongkrong dengan teman daripada belajar				
11.	Saya pernah mencontek pekerjaan rumah milik teman, karena tidak bisa mengerjakan				
12.	Saya selalu mengerjakan tugas dari guru meskipun banyak yang harus dikerjakan				
13.	Saya sering melamun dan tidak memperhatikan pelajaran				
14.	Saat sedang marah, saya tidak mampu				

	menahan diri untuk tidak berkata kasar				
15.	Saya sulit menahan diri untuk tidak menjelek-jelekkkan orang lain				
16.	Saya tetap marah kepada teman yang mengganggu saya walau dia telah meminta maaf				
17.	Ketika ada guru didalam kelas saya mainan hp sendiri				
18.	saya tidak pernah membeda bedakan teman				
19.	Saya pernah mengajak teman agar ikut membolos				
20.	Saya selalu ikut ikutan teman saya ketika tidak ada yang mengerjakan tugas				
21.	Saya sering berpikiran negatif terhadap oranglain				
22.	Saya mampu mengatasi permasalahan tanpa kekerasan				
23.	Saya mampu memilih yang baik dan buruk bagi diri saya				
24.	Saya selalu bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan				
25.	saya mampu mengatur diri saya sendiri untuk ke arah yang lebih baik				

26.	Saya mampu menahan diri agar tidak sering marah				
27.	Saya selalu membantah ketika sedang dinasehati oleh guru				
28.	Saya menghargai petugas kebersihan disekolah				
29.	saya bisa membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan yang positif				
30.	Saya selalu tidak ragu untuk meminta maaf duluan				

Lampiran 2 Hasil Angket Pra Penelitian

Lampiran 3 Pedoman Observasi

Dalam pengamatan (observasi) yang dilakukan adalah kontrol diri di SMP N 34 Semarang meliputi :

- A. Tujuan : untuk memperoleh informasi dan data mengenai kontrol diri siswa kelas XI di SMP N 34 Semarang .
- B. Target : siswa kelas XI
- C. Waktu : November 2022
- D. Aspek-aspek yang diamati aspek-aspek seperti dibawah ini : Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi peristiwa, Kemampuan menafsirkan peristiwa, Kemampuan mengambil keputusan.

NO	Aspek yang diamati	Sangat tinggi	Tinggi	Cukup	Rendah
1.	Mudah kelepasan berkata kasar		✓		
2.	Selalu ramai dengan teman pada saat jam pelajaran berlangsung		✓		
3.	Suka membesar besarkan masalah			✓	
4.	Selalu terlambat masuk ke kelas			✓	
5.	Kesulitan untuk menolak ajakan teman untuk membolos				✓

Hasil observasi

Dalam observasi peneliti menggunakan jenis observasi non-participant. Sehingga dalam observasi ini peneliti hanya mengamati. Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan dengan mengamati kontrol diri siswa. Sehingga hasil observasi yang didapat yaitu siswa sering kelepasan berkata kasar, masih banyak siswa yang bermain handphone dan mendengarkan headset ketika guru sedang menjelaskan, siswa tertidur kelas, ngobrol dengan teman sebangku, tidak mendengarkan ketika guru yang ada didepan kelas. Banyak siswa yang mudah tersinggung dengan perkataan teman, gampang terpancing emosi dan terkadang ada siswa yang saling memburu temannya. Dan ada siswa yang kesulitan untuk menolak ajakan teman membolos

Lampiran 4 Kisi- kisi Instrument Sebelum *Try-out*

NO	INDIKATOR	DESKRIPSI	NOMOR ITEM		
			FAV	UNFAV	TOTAL
1.	Kemampuan mengontrol perilaku	Mengontrol perilaku	1.) Ketika teman saya mencotek saat ulangan, saya tidak ikut mencontek 11.) Meskipun saya ngantuk disaat jam pembelajaran, saya mampu menahan diri untun tidak tidur 21.) Ketika teman membuat saya marah, saya bisa menahan diri untuk tidak berkata kasar	6.) Saya tidak masuk sekolah karena tidak suka dengan guru mata pelajaran nya 16.) Saya sering kelepasan berkata kasar 26.) Saya tidak bisa bangun pagi akhirnya datang terlambat ke sekolah	6
2.	Kemampuan mengontrol stimulus	Mengontrol stimulus	7.) Saya tidak menghiraukan teman yang ajak ngobrol saya ketika guru sedang menjelaskan 17.) Ketika teman mengajak terlambat untuk masuk kelas saya selalu menolak nya 27.) Saya mampu menahan diri agar tidak marah marah dikelas	2.) Saya Merasa ramai dengan teman pada saat jam pembelajaran berlangsung 12.) Saya mudah marah marah dikit udah di depan teman teman 13.) Ketika diajak teman ke kantin saat jam pembelajaran selalu saya selalu mengiyakan	6
3.	Kemampuan mengantisipasi	Mengantisipasi peristiwa	3.) Ketika ada masalah dengan	8.) Masalah sekecil apapun	6

	peristiwa		teman saya bisa menahan diri untuk tidak memukul nya 13.) Ketika ada masalah saya tidak sungkan untuk meminta maaf duluan 23.) Saya bisa menahan diri untuk tidak memaki maki teman saya ketika ada kesalahpahaman	suka saya besar besarkan 18.) Sebelum hp dirampas oleh guru ketika ulangan saya mampu untuk menyembunyikan di laci meja 28.) Ketika Nanti ada masalah saya melampiaskan amarah ke temannya tidak mengetahui masalahnya	
4.	Kemampuan menafsirkan peristiwa	Menafsirkan peristiwa	9.) Saya mampu bersifat santun ketika melihat guru yang tidak saya sukai 19.) Saya bisa membedakan perkataan antara teman dengan guru 29.) Ketika ada guru yang sudah memarahi saya, saya mampu diam untuk menahan amarah	4.) Saya dihukum karena terlambat masuk kelas tapi saya selalu mengulanginya 14.) Jika tidak ada hukuman saya terus melanggar aturan sekolah 24.) Saya tidak bisa Santun kepada ibunya sudah pernah memarahi saya	6
5.	Kemampuan mengambil keputusan	Mengambil keputusan	5.) Mengambil keputusan bukan dengan emosi sesaat 15.) Saya menolak ketika diajak teman ke kantin saat jam pembelajaran 25.) Ketika sedang mengambil keputusan	10.) Saya merasakan kesulitan untuk menolak ajakan teman untuk membolos 20.) Ketika ada kegiatan pemilihan osis saya memilih berdasarkan pemilihan teman saya	6

			selalu saya pikirkan dengan matang matang	30.) Saya belum bisa menentukan keputusan untuk diri saya sendiri	
--	--	--	---	---	--

A. IDENTITAS DIRI

Nama :

Kelas :

Umur :

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas Anda pada tempat yang telah disediakan
2. Angket ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda
3. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Bila Anda Sangat Sesuai dengan pernyataan yang ada

S : Bila Anda Sesuai dengan pernyataan yang ada

TS : Bila Anda Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

STS : Bila Anda Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

SKALA KONTROL DIRI

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Ketika teman saya mencontek saat ulangan, saya tidak ikut menyontek				
2.	Saya merasa ramai dengan teman saat jam pembelajaran berlangsung				
3.	Ketika ada masalah dengan teman saya bisa menahan diri untuk tidak memukul nya				

4.	Saya dihukum karena terlambat masuk kelas tapi saya selalu mengulangnya				
5.	Mengambil keputusan bukan dengan emosi sesaat				
6.	Saya tidak masuk sekolah karena tidak suka dengan guru mata pelajarannya				
7.	Saya tidak menghiraukan teman yang ajak ngobrol ketika sedang menjelaskan				
8.	Masalah sekecil apapun suka saya besar besarkan				
9.	Saya mampu bersifat santun ketika melihat guru yang tidak saya sukai				
10.	Saya merasakan kesulitan untuk menolak ajakan teman untuk membolos				
11.	Meskipun saya ngantuk di saat jam pembelajaran, saya mampu menahan diri untuk tidak tidur				
12.	Saya mudah marah marah tidak jelas didepan teman teman				
13.	Ketika ada masalah saya tindak sungkan untuk meminta maaf duluan				
14.	Jika tidak ada hukuman saya terus melanggar aturan sekolah				
15.	Saya menolak ketika diajak teman ke kantin saat pembelajaran				
16.	Saya sering kelepasan berkata kasar				

17.	Ketika teman mengajak terlambat untuk masuk kelas saya selalu menolaknya				
18.	Sebelum hp dirampas oleh guru ketika ulangan, saya mampu untuk menyembunyikannya dilaci meja				
19.	Saya bisa membedakan perkataan untuk teman dengan guru				
20.	Ketika ada pemilihan OSIS saya memilih berdasarkan pemilihan teman				
21.	Ketika teman membuat saya marah, saya bisa menahan diri untuk tidak berkata kasar				
22.	Ketika diajak teman ke kantin saat jam pembelajaran, saya selalu mengiyakan				
23.	Saya bisa menahan diri untuk tidak memaki maki teman saya ketika ada kesalahpahaman				
24.	Saya tidak bisa santun kepada guru yang sudah pernah memarahi saya				
25.	Ketika sedang mengambil keputusan selalu saya pikirkan dengan matang matang				
26.	Saya tidak bisa bangun pagi akhirnya datang terlambat ke sekolah				
27.	Saya mampu menahan diri agar tidak marah marah dikelas karena masalah sepele				
28.	Ketika sedang ada masalah saya melampiaskan amarah ke teman yang tidak mengetahui masalahnya				

29.	Saya mampu menolak ketika diajak teman membolos				
30.	Saya belum bisa menentukan keputusan untuk diri saya sendiri				

Lampiran 6 Tabulasi *Try-out*

The screenshot shows an Excel spreadsheet with a data table. The columns are labeled with months from January to December. The rows list various subjects such as Matematika, Bahasa Indonesia, and others. The 'Nilai' column contains numerical scores for each subject in each month.

Nama	Nilai	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agu	Sep	Ok	Nov	Des
1. Matematika	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	
2. Bahasa Indonesia	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	
3. Bahasa Inggris	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	
4. IPA	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	
5. IPS	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	
6. Seni Budaya	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
7. Olahraga	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	
8. Keterampilan	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	
9. Sains	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	
10. Bahasa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

This screenshot shows a second Excel spreadsheet with a similar data table structure. The columns represent months from January to December, and the rows list subjects like Matematika, Bahasa Indonesia, and others. Numerical values are provided for each subject-month combination.

Nama	Nilai	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agu	Sep	Ok	Nov	Des
11. Matematika	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	
12. Bahasa Indonesia	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	
13. Bahasa Inggris	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	
14. IPA	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	
15. IPS	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	
16. Seni Budaya	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
17. Olahraga	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	
18. Keterampilan	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	
19. Sains	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	
20. Bahasa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Lampiran 7 Pre-test

A. IDENTITAS DIRI

Nama :

Kelas :

Umur :

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas Anda pada tempat yang telah disediakan
2. Angket ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda
3. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Bila Anda Sangat Sesuai dengan pernyataan yang ada

S : Bila Anda Sesuai dengan pernyataan yang ada

TS : Bila Anda Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

STS : Bila Anda Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada


SKALA KONTROL DIRI

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Meskipun saya ngantuk di saat jam pembelajaran, saya mampu menahan diri untuk tidak tidur				
2.	Ketika diajak teman ke kantin saat jam pembelajaran, saya selalu mengiyakan				

3.	Saya bisa menahan diri untuk tidak memaki maki teman saya ketika ada kesalahpahaman				
4.	Saya dihukum karena terlambat masuk kelas tapi saya selalu mengulangnya				
5.	Mengambil keputusan bukan dengan emosi sesaat				
6.	Saya tidak masuk sekolah karena tidak suka dengan guru mata pelajarannya				
7.	Ketika teman mengajak terlambat untuk masuk kelas saya selalu menolak nya				
8.	Masalah sekecil apapun saya besar besarkan				
9.	Saya mampu bersifat santun ketika melihat guru yang tidak saya sukai				
10.	Ketika ada pemilihan OSIS saya memilih berdasarkan pemilihan teman				
11.	Ketika teman membuat saya marah, saya bisa menahan diri untuk tidak berkata kasar				
12.	Jika tidak ada hukuman saya terus melanggar aturan sekolah				
13.	Saya menolak ketika diajak teman ke kantin saat pembelajaran				
14.	Saya sering kelepasan berkata kasar				
15.	Saya bisa membedakan perkataan untuk teman dengan guru				

16.	Saya belum bisa menentukan keputusan untuk diri saya sendiri				
17.	Saya tidak bisa santun kepada guru yang sudah pernah memarahi saya				
18.	Ketika sedang mengambil keputusan selalu saya pikirkan dengan matang matang				
19.	Saya tidak bisa bangun pagi akhirnya datang terlambat ke sekolah				
20.	Ketika sedang ada masalah saya melampiaskan amarah ke teman yang tidak mengetahui masalahnya				
21.	Saya mampu menolak ketika diajak teman membolos				

Lampiran 10 RPL Bimbingan Klasikal

 RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN-BK INSPIRATIF SMP NEGERI 34 SEMARANG TAHUN AJARAN 2022/2023			
Kelas/ Semester	:	IX/1	
Alokasi Waktu	:	1 x pertemuan (@40 Menit)	
Topik/ Materi	:	Perilaku menyimpang	
Bidang Bimbingan	:	Pribadi	
Jenis layanan	:	Klasikal	
Strategi layanan	:	Layanan Dasar	
Metode	:	Problem based learning	
Media dan Alat	:	PPT, Laptop/HP, Jaringan Internet	
A. TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	Menjelaskan tentang perilaku menyimpang (C2)	Memahami perilaku menyimpang disekolah (C4)	Mencegah perilaku menyimpang disekolah (C6)
B. LANGKAH KEGIATAN			
1. Kegiatan Awal	a. Guru BK/Konselor mengucapkan salam dan berdoa (<i>Toleransi, Cinta Damai</i>) b. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk membersihkan tempat belajarnya masing-masing c. Guru BK melakukan ice breaking sederhana, menyampaikan tujuan layanan, menjelaskan langkah kegiatan d. Guru BK/Konselor mengarahkan kegiatan (konsolidasi) e. Guru BK/Konselor melaksanakan tahap peralihan (transisi)		
2. Kegiatan Inti	a. Guru BK/Konselor menjelaskan topic dan tujuan yang akan dibahas yaitu perilaku menyimpang b. Guru bimbingan konseling menyampaikan dan menjelaskan materi lewat power point c. Guru mengelompokkan siswa menjadi 4 kelompok d. Setiap kelompok diberi kesempatan untuk berdiskusi menyelesaikan permasalahan yang diberikan dari guru. e. Setiap kelompok diarahkan untuk mencatat semua masukan/jawaban yang diperoleh dari siswa. f. Masing-masing kelompok diberi kesempatan membacakan hasil diskusi secara acak kemudian teman kelompok lainnya menyimak atau memberi masukan.		
3. Kegiatan Penutup	a. Menyimpulkan materi layanan (<i>Musyawarah, Menghargai</i>) b. Merefleksi kegiatan layanan dan memberi pengutusan c. Memberikan dukungan psikologis atau sosial kepada PD d. Menyampaikan tentang materi layanan dan kegiatan layanan minggu depan e. Membagikan lembar pertanyaan yang berkaitan dengan materi untuk mengisi penilaian proses dan hasil f. Menutup kegiatan layanan dengan berdoa dan salam		
C. PENILAIAN			
1. Penilaian Proses	Penilaian terhadap keterlaksanaan layanan yang meliputi 4C (<i>Creativity, Critical Thinking, Collaboration, Communication</i>), kesesuaian layanan dengan RPL, ketercukupan waktu		
2. Penilaian Hasil	Penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku konseli yang meliputi pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana/tindakan yang akan dilakukan.		

Lampiran – lampiran

- A. Uraian materi
B. LKPD

Mengetahui,
Guru BK



Alvi Ruyatun S.Pd
NIP. 19761107 202221 2006

Semarang, 27 Juli 2023
Praktikan



Imaghifroh
Npm. 19110078

RPL Pertemuan 1

A. Lampiran materi

1. Pengertian

Perilaku menyimpang yang juga biasa dikenal dengan nama penyimpangan sosial adalah perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial di masyarakat atau suatu kelompok atau aturan yang telah diinstitusikan, yaitu aturan yang telah disepakati bersama dalam sistem sosial. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia perilaku menyimpang diartikan sebagai tingkah laku, perbuatan, atau tanggapan seseorang terhadap lingkungan yang bertentangan dengan norma-norma dan hukum yang ada di dalam masyarakat.

2. Jenis jenis perilaku menyimpang disekolah

Meskipun di sekolah sudah ada peraturan sekolah yang dilengkapi dengan sanksi, namun masih ada siswa yang berperilaku tidak sesuai dengan aturan sekolah, seperti: datang terlambat, tidak masuk sekolah tanpa izin, merokok, malaki teman, berani pada guru, berkelahi, dan sebagainya. Selain itu ada pula siswa yang berperilaku menyimpang dari norma-norma yang berlaku di masyarakat seperti: bertindak kekerasan, berkelahi dengan siswa lain, bicara tidak sopan, berani pada orang tua, melakukan perbuatan tidak senonoh, berpacaran melebihi batas, dan sebagainya. Semua tingkah laku yang menyimpang dari ketentuan yang berlaku dalam masyarakat (norma agama, etika, peraturan sekolah dan keluarga, dan lain-lain) dapat disebut sebagai perilaku menyimpang (Wirawan Sarlito, 2006).

3. Pencegahan Penyimpangan Sosial

a. Keluarga

Keluarga merupakan awal proses sosialisasi dan pembentukan kepribadian seorang anak. Kepribadian seorang anak akan terbentuk dengan baik apabila ia lahir dan tumbuh berkembang dalam lingkungan keluarga yang baik begitu sebaliknya.

b. Lingkungan tempat tinggal dan teman sepermainan

Lingkungan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi kepribadian seseorang untuk melakukan penyimpangan sosial. Seseorang yang tinggal dalam lingkungan tempat tinggal yang baik, warganya taat dalam melakukan ibadah agama dan melakukan perbuatan-perbuatan yang baik maka keadaan ini akan memengaruhi kepribadian seseorang menjadi baik sehingga terhindar dari penyimpangan sosial dan begitu juga sebaliknya.

c. Media massa

Media massa baik cetak maupun elektronik merupakan suatu wadah sosialisasi yang dapat mempengaruhi seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Langkah pencegahan agar tidak terpengaruh akibat media massa adalah apabila kamu ingin menonton acara di televisi dengan memilih acara yang bernilai positif dan menghindari tayangan yang dapat membawa pengaruh tidak baik.

Ice Breaking

TUGAS PERMAINAN KELOMPOK

(Tahap Pembentukan)

1. Judul Permainan

Siapa aku?

2. Deskripsi

Permainan ini berisi tentang menebak profesi seseorang dengan memberikan petunjuk menggunakan satu kata yang akan di tebak oleh anggota kelompok.

3. Tujuan Dari Nilai Kelompok

Kegiatan ini di lakukan untuk mencairkan suasana agar tidak membosankan dalam bimbingan kelompok berlangsung dan untuk memperkenalkan beberapa profesi di bidang karir.

4. Pemain

1 kelas

5. Bermain

- Pemimpin kelompok menjelaskan bagaimana cara aturan bermain
- 5 Anggota kelompok berdiri membuat barisan
- Pemimpin kelompok menunjukkan profesi yang telah ditentukan kepada 4 anggota kelompok
- Kemudian 1 anggota bertugas untuk menjawabnya
- Dilakukan secara bergantian

B. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

A. Identitas Peserta Didik

Nama : Alfina Rusdani

Kelas : 9A

Materi : Perilaku menyimpang

B. Latihan

1. Tuliskan apa yang anda ketahui tentang perilaku menyimpang?
Perilaku menyimpang adalah perilaku yg tidak sesuai dengan norma sosial, adat istiadat atau kebiasaan atau adat yg telah diresmikasikan, atau adat yg telah diresmikasikan bersama dalam sistem sosial.....
2. Sebutkan jenis jenis perilaku menyimpang di sekolah
Datang terlambat, tidak masuk sekolah, berpakaian tidak rapi, tidak memakai hijab, bermain, bermain, bermain, dan berkelahi.....
3. Menurut Anda bagaimana cara anda melakukan pencegahan perilaku menyimpang
1. Keluarlah.....
2. Hindari teman, lingkar, dan teman sepermainan.....
3. Hindari media.....

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

A. Identitas Peserta Didik

Nama : anisa aulia zahra / 5

Kelas : GA

Materi : 'Perilaku menyimpang

B. Latihan

1. Tuliskan apa yang anda ketahui tentang perilaku menyimpang?
 Perilaku menyimpang adalah perilaku yang tidak sesuai
 dengan norma sosial di masyarakat atau suatu
 kelompok atau aturan yang telah diinstusikan
2. Sebutkan jenis jenis perilaku menyimpang di sekolah
 : datang ter lambat
 : tidak masuk sekolah tanpa izin
 : merokok
3. Menurut Anda bagaimana cara anda melakukan pencegahan perilaku menyimpang
 : peran lembaga sosial
 : menciptakan suasana dan lingkungan yang harmonis
 : penuh perhatian

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

A. Identitas Peserta Didik

Nama : Alfina R. S. Dani

Kelas : 9A

Materi : Perilaku Menyimpang

B. Latihan

1. Tuliskan apa yang anda ketahui tentang perilaku menyimpang?
Perilaku menyimpang adalah perilaku yg tidak sesuai dengan norma, sosial, dan kebiasaan atau suatu kelompok atau aturan yg berlaku di masyarakat, yaitu aturan yg berlaku di sekolah bersama aturan sistem sosial.....
2. Sebutkan jenis jenis perilaku menyimpang di sekolah
Datang terlambat, tidak masuk sekolah tanpa izin, Merokok, Malas belajar, Berani pada guru, dan berkelahi.....
3. Menurut Anda bagaimana cara anda melakukan pencegahan perilaku menyimpang
1. ketidaksi
2. lingkungan tempat tinggal dan teman sekelas
3. tidak marah.....

RPL Pertemuan 2



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN-BK INSPIRATIF
SMP NEGERI 34 SEMARANG
TAHUN AJARAN 2022/2023

Kelas/ Semester	: IX/1
Alokasi Waktu	: 1 x pertemuan (@40 Menit)
Topik/ Materi	: Perilaku menyimpang
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Jenis layanan	: Klasikal
Strategi layanan	: Layanan Dasar
Metode	: <i>Problem based learning</i>
Media dan Alat	: PPT, Laptop/HP, Jaringan Internet

A. TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenaian	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
		Menjelaskan tentang perilaku menyimpang (C2)	Memahami perilaku menyimpang disekolah (C4)
B. LANGKAH KEGIATAN			
1. Kegiatan Awal	a. Guru BK/Konselor mengucapkan salam dan berdoa (<i>Toleransi, Cinta Damai</i>) b. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk membersihkan tempat belajarnya masing-masing c. Guru BK melakukan ice breaking sederhana, menyampaikan tujuan layanan, menjelaskan langkah kegiatan d. Guru BK/Konselor mengarahkan kegiatan (konsolidasi) e. Guru BK/Konselor melaksanakan tahap peralihan (transisi)		
2. Kegiatan Inti	a. Guru BK/konselor menjelaskan topic dan tujuan yang akan dibahas yaitu perilaku menyimpang b. Guru bimbingan konseling menyampaikan dan menjelaskan materi lewat power point c. Guru mengelompokkan siswa menjadi 4 kelompok d. Setiap kelompok diberi kesempatan untuk berdiskusi menyelesaikan permasalahan yang diberikan dari guru. e. Setiap kelompok diarahkan untuk mencatat semua masukan/jawaban yang diperoleh dari siswa. f. Masing-masing kelompok diberi kesempatan membacakan hasil diskusi secara acak kemudian teman kelompok lainnya menyimak atau memberi masukan.		
3. Kegiatan Penutup	a. Menyimpulkan materi layanan (<i>Musyawarah, Menghargai</i>) b. Merefleksi kegiatan layanan dan memberi penguatan c. Memberikan dukungan psikologis atau sosial kepada PD d. Menyampaikan tentang materi layanan dan kegiatan layanan minggu depan e. Membagikan lembar pertanyaan yang berkaitan dengan materi untuk mengisi penilaian proses dan hasil f. Menutup kegiatan layanan dengan berdoa dan salam		
C. PENILAIAN			
1. Penilaian Proses	Penilaian terhadap keterlaksanaan layanan yang meliputi 4C (<i>Creativity, Critical Thinking, Collaboration, Communication</i>), kesesuaian layanan dengan RPL, ketercukupan waktu		
2. Penilaian Hasil	Penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku konseli yang meliputi pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana/tindakan yang akan dilakukan.		

Lampiran – lampiran
 A. Uraian materi
 B. LKPD

Mengetahui,
 Guru BK

Alvi Ruyatun S.Pd
 NIP. 19761107 202221 2006

Semarang, 27 Juli 2023
 Praktikan

Imaghifroh
 Npm. 19110078

A. Lampiran materi

1. Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri merupakan suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan yang positif, pengendalian Diri adalah Suatu keinginan dan kemampuan untuk menggapai kehidupan yang selaras, serasi, & seimbang atas hak dan kewajiban sebagai individu dalam kehidupan keluarga, masyarakat, bangsa, & Negara. Pengendalian diri atau penguasaan diri (Self Regulation) merupakan satu aspek penting dalam kecerdasan emosi (Emotional Quotient). Aspek ini penting sekali dalam kehidupan manusia sebab musuh terbesar manusia bukan berada diluar dirinya, namun justru berada di dalam dirinya sendiri. Dengan demikian, kemanapun seorang pergi, maka orang tersebut selalu diikuti oleh “musuh” nya. Pengendalian diri atau penguasaan diri merupakan aspek yang perlu dilatih sejak dini. Tidak ada aspek kemampuan untuk menguasai diri yang turun dari langit, melainkan di proses dari proses yang panjang dalam pengalaman hidup selama berhubungan dengan orang-orang sekitar. Bahkan dalam sebuah kata bijak tertulis, “Siapa yang menguasai diri ibarat mengalahkan sebuah kota”. Diri yang kita bawa-bawa selama ini dapat menguasai kita atau kita yang menguasainya, dapat menjadi sahabat atau malah menjadi lawan. Tergantung pilihan kita menjalani hidup ini. Pengendalian diri merupakan sikap, tindakan atau perilaku seseorang secara sadar baik direncanakan atau tidak untuk mematuhi nilai dan norma social yang berlaku. Mengendalikan tidaklah mudah, namun memberikan banyak manfaat, sebelum lanjut ke penjelasan mengenai

2. Adapun hal-hal yang harus dihindari antara lain :

- a. Berbicara tidak sopan atau sering menggunakan kata-kata kasar. Seseorang yang sering menggunakan kata-kata kasar akan otomatis mengeluarkan kata-kata kasar tersebut ketika ia sedang

dalam keadaan emosi dan secara otomatis pula emosinya justru akan terus berkobar.

- b. Terlalu sering bermain game. Ini merupakan salah satu bentuk hawa nafsu yang sudah menjadi kebiasaan di kalangan remaja bahkan anak-anak pada saat ini. Hasrat untuk bermain game akan sulit dikendalikan sehingga kita akan terus menerus melakukan ini.
- c. Nafsu terhadap hal bersifat pornografi. Tidak jauh beda dengan penjelasan di atas (terlalu sering bermain game). Hal ini dapat mengakibatkan seseorang semakin tersesat kedalam hal-hal negatif dan akan membuatnya semakin jauh dari agama dan Tuhannya.

3. Manfaat Pengendalian Diri

Tanpa disadari, meskipun terlihat sederhana, namun upaya-upaya untuk mengendalikan tersebut mampu menuai banyak manfaat apabila kita berhasil untuk mengendalikan diri. Manfaat yang diperoleh dari keberhasilan seseorang dalam mengendalikan dirinya antara lain

- a. Kita jadi mampu untuk meningkatkan kesabaran. Dengan kesabaran, dapat meningkatkan komunikasi positif dilingkungan masyarakat sehingga di peroleh suasana tenang
- b. Akan lebih dapat menimbangakan pencukupan kebutuhan hidup yang sesuai dengan kemampuan diri dan meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Tuhan.
- c. Dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, iri dan tidak puas yang dapat terjadi pada semua tingkatan.

4. Cara-cara pengendalian diri yang dapat dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut:

Cara Pertama adalah mengendalikan diri dengan menggunakan prinsip kemoralan. Seperti menjaga sikap, ucapan, maupun menjaga dari pikiran-pikiran negatif terhadap apapun yang dihadapi. Setiap agama pasti mengajarkan kemoralan, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak

menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, tidak melakukan tindakan asusila. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, coba larikan ke rambu-rambu kemoralan, apakah yang kita lakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai moral dan agama?

Cara Kedua pengendalian diri adalah dengan menggunakan kesadaran. Kita sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul. Dengan demikian mereka langsung lumpuh dan dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. Misalnya, seseorang menghina atau menyinggung kita. Kita marah. Nah, kalau kita tidak sadar atau waspada maka saat emosi marah ini muncul, dengan begitu cepat tiba-tiba kita sudah dikuasai kemarahan ini. Jika kesadaran diri kita bagus maka kita akan tahu saat emosi marah ini muncul. Kita akan tahu saat emosi ini mulai mencengkeram dan menguasai diri kita. Kita tahu saat kita akan melakukan tindakan “bodoh” yang seharusnya tidak kita lakukan. Saat kita berhasil mengamati emosi maka kita dapat langsung menghentikan pengaruhnya. Kalau masih belum bisa atau dirasa berat sekali untuk mengendalikan diri, larikan pikiran kita pada prinsip moral. Biasanya kita akan lebih mampu mengendalikan diri. Bagaimana jika sudah melakukan jurus satu, prinsip moral dan jurus dua, kesadaran, ternyata kita tetap sulit mengendalikan diri? Lakukan cara ketiga !

Cara ketiga yaitu dengan perenungan. Saat kita sudah benar-benar tidak tahan, mau “meledak” karena dikuasai emosi, saat kita mau marah besar, coba lakukan perenungan. Tanyakan pada diri sendiri pertanyaan, misalnya, berikut ini :

- a. Apa sih untungnya saya marah?
- b. Apakah benar reaksi saya seperti ini?
- c. Mengapa saya marah ya? Apakah alasan saya marah ini sudah benar?

Dengan melakukan perenungan, kerap kali maka kita akan mampu mengendalikan diri. Prinsip kerjanya sebenarnya sederhana. Saat emosi aktif maka logika kita nggak akan jalan. Demikian pula sebaliknya. Jadi,

saat kita melakukan atau berpikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita akan menurun.

Cara keempat pengendalian diri dengan menggunakan kesabaran. Emosi naik, turun, timbul, tenggelam, datang, dan pergi seperti halnya pikiran. Saat emosi bergejolak sadari bahwa ini hanya sementara. Usahakan tidak larut dalam emosi. Gunakan kesabaran, tunggu sampai emosi ini surut, baru berpikir untuk menentukan tanggapan yang bijaksana dan bertanggung jawab. Oh ya, tahukah anda bahwa kata bertanggung jawab itu dalam bahasa inggris adalah responsibility, yang bila kita pecah menjadi response-ability atau kemampuan memberikan respon? Kalau menggunakan kesabaran masih juga belum bisa gimana? Lakukan cara kelima.

Cara kelima yaitu menyibukan diri dengan pikiran atau aktivitas yang positif. Pikiran hanya bisa memikirkan satu hal dalam suatu saat. Ibarat layar bioskop, film yang ditampilkan hanya bisa satu film dalam suatu saat. Nah, film yang muncul di layar pikiran inilah yang mempengaruhi emosi dan persepsi kita. Saat kita berhasil memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka film di layar pikiran kita juga berubah. Dengan demikian pengaruh dari keinginan atau suatu emosi akan mereda.

Ice Breaking

1. Berhitung

2. Deskripsi

Permainan ini sangat menyenangkan dan akan melatih konsentrasi peserta.

3. Cara bermain

Peserta harus berhitung, akan tetapi ketika angka menginjak hitungan kelipatan 4, maka peta tersebut harus mengatakan "dorrr". Jadinya begini: satu, dua, tiga, dorrr, lima, enam, tujuh, dorrr, sembilan, sepuluh, sebelas, dorr, dan berlanjut terus. Permainan berhenti jika ada peserta yang menyebutkan angka kelipatan 4.

B. Lembar kerja peserta didik (LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)

A. Identitas Peserta Didik

Nama : Nino Fabian .S

Kelas : 9A

Materi : Pengendalian diri

B. Latihan

1. Tuliskan apa yang anda ketahui tentang pengendalian diri?
 .Pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan etika.....
2. Tuliskan manfaat pengendalian diri menurut anda!
 - Membangun perilaku baik.....
 - lebih bertanggung jawab.....
 - bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.....
3. Bagaimana cara anda melakukan pengendalian diri?
 - Mengatur irama perasaan.....
 - Mengontrol tingkah bersedrahan etc.....
 - Mengubah sudut pandang.....

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

A. Identitas Peserta Didik

Nama : *Chintya Eka Aulia*

Kelas : *IX A*

Materi : *Pengendalian diri*

B. Latihan

1. Tuliskan apa yang anda ketahui tentang pengendalian diri?
Kemampuan menahan diri, tidak menyalahkannya, berdasarkan etika, kebiasaan, seperti moral, nilai, dan aturan yang berlaku, agar menjadi pribadi yang baik.
2. Tuliskan manfaat pengendalian diri menurut anda!
1. Kita jadi mampu untuk mengontrol diri, 2. Akan lebih dapat mengontrol perilaku, 3. Kelakuan hidup yang baik, dengan kemampuan diri dan mengontrol diri, 4. Akan lebih sukses yang akan datang, 5. Akan lebih dapat mengatasi rasa gelisah.
3. Bagaimana cara anda melakukan pengendalian diri?
Mengalir, terus pemenuhan, menjahat, sudah banyak, menahan amarah, serta mengontrol diri.

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

A. Identitas Peserta Didik

Nama : Alisa Aulia Zahra

Kelas : 9A

Materi : pengendalian diri

B. Latihan

1. Tuliskan apa yang anda ketahui tentang pengendalian diri?

pengendalian diri merupakan suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membina, serta mengarahkan segala bentuk tindakan yang positif

2. Tuliskan manfaat pengendalian diri menurut anda!

• kita jadi mampu untuk meningkatkan kesabaran
• akan lebih dapat menimbangakan percobaan kebutuhan hidup
• dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, iri

3. Bagaimana cara anda melakukan pengendalian diri?

• menahan amarah, serta mengontrol diri
• mengubah sudut pandang
• mengontrol tingkat kesabaran diri

RPL Pertemuan 3



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN-BK INSPIRATIF
SMP NEGERI 34 SEMARANG
TAHUN AJARAN 2022/2023

Kelas/ Semester	: IX/1
Alokasi Waktu	: 1 x pertemuan (@40 Menit)
Topik/ Materi	: Berpikir positif
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Jenis layanan	: Klasikal
Strategi layanan	: Layanan Dasar
Metode	: <i>Problem based learning</i>
Media dan Alat	: PPT, Laptop/HP, Jaringan Internet

A. TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
		Mengartikan pentingnya berpikir positif (C2)	Memahami langkah-langkah agar selalu berpikir positif(C4)
B. LANGKAH KEGIATAN			
1. Kegiatan Awal	a. Guru BK/Konselor mengucapkan salam dan berdoa (<i>Toleransi, Cinta Damai</i>) b. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk membersihkan tempat belajarnya masing-masing c. Guru BK melakukan ice breaking sederhana, menyampaikan tujuan layanan, menjelaskan langkah kegiatan d. Guru BK/Konselor mengarahkan kegiatan (konsolidasi) e. Guru BK/Konselor melaksanakan tahap peralihan (transisi)		
2. Kegiatan Inti	a. Guru BK/konselor menjelaskan topic dan tujuan yang akan dibahas yaitu berpikir positif b. Guru bimbingan konseling menyampaikan dan menjelaskan materi lewat power point c. Guru mengelompokkan siswa menjadi 4 kelompok d. Setiap kelompok diberi kesempatan untuk berdiskusi menyelesaikan permasalahan yang diberikan dari guru. e. Setiap kelompok diarahkan untuk mencatat semua masukan/jawaban yang diperoleh dari siswa. f. Masing-masing kelompok diberi kesempatan membacakan hasil diskusi secara acak kemudian teman kelompok lainnya menyimak atau memberi masukan		
3. Kegiatan Penutup	a. Menyimpulkan materi layanan (<i>Musyawahah, Menghargai</i>) b. Merefleksi kegiatan layanan dan memberi penguatan c. Memberikan dukungan psikologis atau sosial kepada PD d. Menyampaikan tentang materi layanan dan kegiatan layanan minggu depan e. Membagikan lembar pertanyaan yang berkaitan dengan materi untuk mengisi penilaian proses dan hasil f. Menutup kegiatan layanan dengan berdoa dan salam		
C. PENILAIAN			
1. Penilaian Proses	Penilaian terhadap keterlaksanaan layanan yang meliputi 4C (<i>Creativity, Critical Thinking, Collaboration, Communication</i>), kesesuaian layanan dengan RPL, ketercukupan waktu		
2. Penilaian Hasil	Penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku konseli yang meliputi pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana/tindakan yang akan dilakukan.		

Lampiran – lampiran

- A. Uraian materi
 B. LKPD

Mengetahui,
 Guru BK

Alvi Ruyatun S.Pd
 NIP. 1961107 202221 2006

Semarang, 1 Agustus 2023
 Praktikan

Imaghfiroh
 Npm. 19110078

A. Lampiran Materi

1. Berpikir positif

Berpikir positif adalah suatu sikap mental yang membuat kita berharap untuk mendapatkan hasil yang baik, bahkan terbaik dan menguntungkan. Berpikir positif artinya proses dalam menciptakan pikiran yang baik dan mengubah energi positif menjadi suatu kenyataan. Cara berpikir positif dapat memberikan rasa optimis dalam menghadapi suatu keadaan yang mungkin tidak menyenangkan. Intinya, kekuatan positive thinking dapat menciptakan kebahagiaan, kesehatan, serta ketenangan lahir dan batin dalam menghadapi situasi apapun.

2. Manfaat berpikir positif

a. membantu mengatasi stres.

Stres adalah salah satu hal yang paling sulit untuk dihindari. Perubahan yang terjadi dengan sangat cepat, kejadian yang datang tanpa sesuai harapan, atau kegagalan yang menghampiri setelah berjuang habis-habisan, hal-hal tersebut dapat memicu timbulnya perasaan stres dengan sangat cepat. Namun, positive thinking dapat menurunkan bahkan menghilangkan perasaan stres yang datang menghampiri kehidupan kita. Orang-orang dengan positive thinking akan berusaha sekuat tenaga untuk berkonsentrasi terhadap penyelesaian masalah daripada menyesali keadaan seakan-akan dirinya lah yang paling menderita. Orang-orang yang selalu positive thinking, hidupnya akan selalu bahagia karena mereka tidak mempedulikan pikiran negatif yang mencoba mengganggu pikiran mereka.

b. Berpikir positif membantu kita membina hubungan baik dengan Sesama.

Berpikir positif akan membantu kita untuk terjauhkan dari perasaan “baper” atau bawa perasaan yang ujung-ujungnya membuat kita menjadi pribadi yang terlalu sensitif. Kenyataannya, tidak semua orang yang kita jumpai akan bersikap ramah seperti apa yang kita lakukan

kepada orang lain. Bisa saja saat kita ingin berkenalan, orang tersebut terlihat cuek kepada kita. Namun, dengan mempertahankan positive thinking dalam pikiran kita, semua faktor eksternal yang dapat membuat hati dan perasaan menjadi sedih akan terlewatkan. Kita akan lebih mudah membina hubungan baik dengan sesama, tanpa perasaan curiga dan perasaan negatif lainnya.

c. Berpikir positif Membuat Kita Menjadi Lebih Percaya Diri.

Berpikir positif akan mendorong para individu untuk mencintai dan menghargai diri mereka apa adanya. Dengan begitu, mereka akan menjadi individu yang lebih percaya diri, tanpa harus menjadi orang lain. Positive thinking akan membuat setiap orang tersadar bahwa Tuhan menciptakan mereka dengan kelemahan dan kelebihan yang berbeda satu sama lain, sehingga mereka menjadi makhluk yang unik tanpa harus iri dan dengki dengan sesama.

d. Positive Thinking menjadi lebih fokus dan konsentrasi

Menjaga dan mempertahankan positive thinking dalam diri kita akan membuat kita tersadar bahwa setiap permasalahan yang datang bukanlah akhir dari kehidupan ini. Semuanya tergantung dengan bagaimana sikap kita dalam merespons atau menyikapi setiap permasalahan yang ada. Positive thinking akan membimbing kita menjadi individu yang tidak mudah khawatir atau ketakutan yang berlebih dalam menghadapi masalah. Dengan begitu, positive thinking akan menjadikan kita sebagai individu yang lebih fokus dan konsentrasi terhadap hal-hal penting.

e. Berpikir positif Membantu Kita untuk Memiliki Kesehatan yang Lebih Baik.

Bukan hanya pikiran saja yang menjadi lebih tenang, namun kesehatan juga akan stabil dan semakin membaik. Fakta memiliki bukti-bukti bahwa para individu dengan positive thinking yang kuat cenderung hidup lebih lama atau panjang umur, dibandingkan mereka yang hidupnya selalu dihantui dengan negative thinking.

- f. Berpikir positif membantu kita menjadi lebih sukses dalam hidup. Kegagalan? Bagi mereka dengan positive thinking yang tinggi, kegagalan hanyalah pintu peluang kesuksesan lain atau seperti “batu loncatan” untuk membawa mereka kepada kesuksesan yang diinginkan. Orang-orang dengan positive thinking cenderung menjauhi kesedihan pada kegagalan yang mereka alami. Namun, mereka akan fokus pada peluang-peluang emas lainnya.
- g. Berpikir positif Membantu Kita untuk Memiliki Kehidupan yang Lebih Bahagia

Berpikir positif dan kebahagiaan seakan-akan menjadi satu paket yang tidak bisa dipisahkan. Sudah menjadi rahasia umum, jika seseorang selalu berpikir positif, orang tersebut cenderung merasa bahagia setiap saat. Layaknya hukum tarik-menarik, orang-orang dengan positive thinking juga akan mendapatkan hal-hal positif yang membahagiakan dalam hidupnya. Ketika individu berterima kasih dan bersyukur atas semua hal yang dimilikinya, maka dirinya akan mendapatkan hal yang lebih banyak lagi.

3. LANGKAH – LANGKAH AGAR SELALU BERPIKIR POSITIF

- a. Jadilah optimis dan mengharapkan hasil yang baik dalam segala situasi.
- b. Cari alasan untuk tersenyum lebih sering.
- c. Visualisasikan hanya apa yang Anda inginkan terwujud
- d. Libatkan diri Anda dalam kegiatan rekreasi menyenangkan.
- e. Baca dan kutipan yang inspirasional.
- f. Ikuti gaya hidup sehat. Olahraga setidaknya tiga kali seminggu.
- g. Bergaulah dengan orang yang selalu berpikir positif.

Belajar berpikir positif dapat kita lakukan dimana-mana, di setiap langkah kehidupan yang harus kita lalui. Semakin kita mau belajar untuk berpikir positif dan tetap berusaha berpikir positif, maka itu sama artinya kita telah mengembangkan kualitas diri kita tanpa harus kita membuat kesalahan yang tidak perlu kita lakukan.

4. Cara membangun Sikap Menjadi Lebih Positif, Antara Lain :

a. Bersikap Optimis.

Orang yang pesimis itu fokus kepada yang negative (seperti selalu melihat kekurangan pada diri maupun objek lain di luar dirinya). Sedangkan yang optimis fokus memandangi yang positif (seperti selalu melihat kelebihan dan peluang keberhasilan pada diri maupun objek lain di luar dirinya) Siapakah yang lebih baik cara pandangnya? Siapakah yang lebih mungkin bahagia, lebih yakin dan lebih pasti?

b. Menerima segalanya apa adanya

Ini tidaklah berarti bahwa kamu menjadi tak semangat dan menyerah. Artinya kamu tidak mengeluh, merengek, dan membenturkan kepalamu ke tembok ketika segalanya tidak beres. Sebenarnya perilaku yang menjadikan kamu korban yang tiada berdaya (yang memakanmu itulah yang menambah beban atas semangatmu). Terimalah segalanya apa adanya.

c. Cepat pulih

Mengembangkan sikap – sikap positif tidaklah berarti bahwa kamu tidak akan pernah mengalami kepedihan, penderitaan, atau kekecewaan. Selain itu, mengembangkan sikap – sikap positif tidaklah berarti kamu seharusnya mengabaikan masalah. Masalahpun selalu mempunyai sisi sebaliknya. Kalau kamu gagal dalam ujian, belajarlah lebih giat lagi atau cari pembimbing. Kalau kamu kehilangan teman, perbaikilah persahabatan tersebut, atau mencari teman baru.

d. Mind Set

Mulailah dengan menolak hal – hal yang suram, sungginglah senyum. Kalau kamu melontarkan kata – kata yang positif, pemikiran – pemikiran yang positif, dan perasaan – perasaan yang positif, maka orang – orang (serta hal – hal) yang positif akan tertarik kepadamu.

e. Bersikap antusias.

Sambutlah setiap harinya dengan semangat. Laksanakanlah tugas – tugasmu dengan penuh semangat. Semakin kamu bersemangat, maka

semakin orang – orang disekelilingmu pun merasa dan bersikap demikian,
 “Semangatlah.....!

f. Lebih peka.

Kalau kamu lebih peka terhadap masalah – masalah potensial, maka kamu bisa lebih siap menghadapinya dan bahkan mengelak. Kamu juga bisa peka terhadap pengalaman – pengalaman positif. Misal, bila kamu dengar pengumuman tentang uji coba tim atau klub baru, maka catatlah waktu dan tempatnya dan berencanalah mengikutinya, kamu akan memperoleh sesuatu hal yang baru.

g. Humor.

Kalau kamu melakukan sesuatu yang konyol (semua orangpun pernah) jangan melewatkan peluang untuk menertawakan diri sendiri. Itulah salah satu cita cita besar kehidupan. Kalau kamu banyak tertawa, kamu akan sehat. Tawa itu mengeluarkan kimiawi tertentu dalam tubuhmu yang merangsangmu dan dapat memebantumu bertumbuh dengan sehat. Humor dan tertawa itu sehat.

h. Sportif

Sportif artinya menerima kekalahan dengan positif sambil tersenyum, menjabat tangan sang pemenang, tidak menyalahkan orang lain atau keadaan atas kekalahan itu. Sikap ini bisa memenangkan teman seandainyaapun kamu tidak memenangkan pertandingan atau kompetisinya. “Sportif” berarti pula tidak perlu mengejek yang kalah ketika kamu menang.

i. Rendah hati

Kalau kamu benar benar berkepentingan terhadap sesama, mereka akan melihat kualitas baikmu seandainyaapun kamu tidak mengiklankannya. Mereka tidak akan merasa bahwa kamu berusaha memanipulasi mereka, berbuatlah untuk sesama karena Tuhanmu

j. Berpengharapan

Pengharapan mungkin merupakan sikap positifmu yang terpenting dasar bagi segala sikap positif lainnya. Apakah yang kamu harapkan? Apa

sajakah impianmu? Apa sajakah ambisimu? Maksudmu dalam kehidupan ini? Kalau kamu mau mempertimbangkan pertanyaan – pertanyaan tersebut kamu sudah menjadi individu yang berpengharapan. “Pengharapan adalah sesuatu yang bersayap – Yang hingga pada Jiwa – Dan bersenandung tanpa kata – Dan tidak pernah berhenti – sama sekali

k. Bersyukur

Renungkanlah : Mungkin banyak sekali yang bisa kamu syukuri. Rasa syukur membuatmu tersenyum. Itu membuatmu senang dengan kehidupanmu. Dan orang lain pun senang di dekatmu. Bersyukur bisa memberikan ketenangan bagi dirimu..

Ice Breaking

1. Judul : pagi, Siang, dan Malam

2. Cara bermain :

Permainan ini akan menguji fokus peserta. Jadi instruktur akan memberikan aba-aba "pagi" maka tepuk satu kali, "siang" maka tepuk dua kali, "malam" maka tepuk tiga kali. Instruktur akan menyebutkan ketiga kata ini secara cepat dan acak. Maka dari itu, peserta harus berkonsentrasi untuk bisa memenangkan permainan ini.

B. Lembar kerja peserta didik (LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

A. Identitas Peserta Didik

Nama : Notosya Maretha Sinaga

Kelas : IXA

Materi : berpikir positif

B. Latihan

1. 1. Tuliskan apa yang anda ketahui tentang berpikir positif
 Berpikir positif adalah suatu sikap mental yang membuat kita berharap untuk
 mendapatkan hasil yang baik, bahkan terbaik dan menguntungkan.....
2. Sebutkan langkah langkah agar anda selalu berfikir positif
 - Selalu bersyukur.....
 - Berbuat baik.....
 - Berpikiran Terbuka.....
3. Bagaimana cara Anda agar selalu berpikir positif
 - Bersikap optimis..... - mindset.....
 - Menerima segalanya apa adanya.....
 - Lebih peka.....

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

A. Identitas Peserta Didik

Nama : Farel Rian Sapera

Kelas : 9A

Materi : berpikir positif

B. Latihan

1. Tuliskan apa yang anda ketahui tentang berpikir positif

berfikir... positif... adalah... suatu... sikap... mental... yang...
membuat... kita... berkeinginan... untuk... melakukan... hal-hal... baik...
.....

2. Sebutkan langkah langkah agar anda selalu berfikir positif

1. berfikir... positif...
2. melakukan... apa... saja...
3.....

3. Bagaimana cara Anda agar selalu berfikir positif

berfikir... positif... dan... selalu... positif... jangan... lupa...
shalat... ya...
.....

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)

A. Identitas Peserta Didik

Nama : Nofal Rafiz . P

Kelas : IX - A

Materi : Vario 63 free atau blablabla follow @Jfacingstage :)

B. Latihan

1. Tuliskan apa yang anda ketahui tentang berpikir positif
 Berpikir positif adalah suatu sikap mental yang membuat kita berharap untuk mendapatkan hasil yang baik, bahkan terhadap dan kesempatan. Berpikir positif adalah proses dalam memvisualisasikan pikiran yang baik dan mengubah energi dan positif menjadi suatu kenyataan
2. Sebutkan langkah langkah agar anda selalu berfikir positif
 1. bersikap optimis
 2. motivasi apa adanya
 3. mindset. Semua itu tentang mindset
3. Bagaimana cara Anda agar selalu berfikir positif
 Tetaplah bersikap optimis dan tetap positif

RPL Pertemuan 4



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN-BK INSPIRATIF
SMP NEGERI 34 SEMARANG
TAHUN AJARAN 2022/2023

Kelas/ Semester	: IX/1
Alokasi Waktu	: 1 x pertemuan (@40 Menit)
Topik/ Materi	: Mengatasi konflik di lingkungan sekitar
Bidang Bimbingan	: Sosial
Jenis layanan	: Klasikal
Strategi layanan	: Layanan Dasar
Metode	: <i>Problem based learning</i>
Media dan Alat	: PPT, Laptop/HP, Jaringan Internet

A. TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	Menjelaskan pengertian tentang konflik (C2)	Memahami dan mengenali tentang diri sendiri (C4)	Mengevaluasi konflik di lingkungan sekitar (C5)
B. LANGKAH KEGIATAN			
1. Kegiatan Awal	a. Guru BK/Konselor mengucapkan salam dan berdoa (<i>Toleransi, Cinta Damai</i>) b. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk membersihkan tempat belajarnya masing-masing (<i>Mencintai Lingkungan</i>) c. Guru BK melakukan ice breaking sederhana, menyampaikan tujuan layanan, menjelaskan langkah kegiatan d. Guru BK/Konselor mengarahkan kegiatan (konsolidasi) e. Guru BK/Konselor melaksanakan tahap peralihan (transisi)		
2. Kegiatan Inti	a. Guru BK/konselor menjelaskan topic dan tujuan yang akan dibahas yaitu mengatasi konflik di lingkungan sekitar b. Guru bimbingan konseling menyampaikan dan menjelaskan materi lewat power point c. Guru mengelompokkan siswa menjadi 4 kelompok d. Setiap kelompok diberi kesempatan untuk berdiskusi menyelesaikan permasalahan yang diberikan dari guru. e. Setiap kelompok diarahkan untuk mencatat semua masukan/jawaban yang diperoleh dari siswa. f. Masing-masing kelompok diberi kesempatan membacakan hasil diskusi secara acak kemudian teman kelompok lainnya menyimak atau memberi masukan		
3. Kegiatan Penutup	a. Menyimpulkan materi layanan (<i>Musyawarah, Menghargai</i>) b. Merefleksi kegiatan layanan dan memberi penguatan c. Memberikan dukungan psikologis atau sosial kepada PD d. Menyampaikan tentang materi layanan dan kegiatan layanan minggu depan e. Membagikan lembar pertanyaan yang berkaitan dengan materi untuk mengisi penilaian proses dan hasil f. Menutup kegiatan layanan dengan berdoa dan salam		
C. PENILAIAN			
1. Penilaian Proses	Penilaian terhadap keterlaksanaan layanan yang meliputi 4C (<i>Creativity, Critical Thinking, Collaboration, Communication</i>), kesesuaian layanan dengan RPL, ketercukupan waktu		
2. Penilaian Hasil	Penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku konseli yang meliputi pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana/tindakan yang akan dilakukan.		

Lampiran – lampiran

- A. Uraian materi
 B. LKPD

Mengetahui,
 Guru BK.

Alvi Ruyatun S.Pd.
 NIP. 1961107 202221 2006

Semarang, 3 Agustus 2023
 Praktikan

Imaghfiroh
 Npm. 19110078

A. Lampiran Materi

MENGATASI KONFLIK DALAM DIRI DAN LINGKUNGAN SEKITAR

1. Pengertian Konflik

Dalam bermasyarakat, masalah sosial akan selalu ada. Masalah biasanya muncul akibat adanya perbedaan pendapat atau pandangan terhadap suatu hal. Konflik adalah suatu permasalahan sosial yang umumnya dipicu karena tidak adanya rasa saling mengerti dan toleransi terhadap kebutuhan dari masing-masing individu. Pengertian konflik menurut para ahli salah satunya dikemukakan oleh Robbins yaitu suatu proses dimana ada satu pihak yang merasa dirugikan. Dimana pihak tersebut sudah memberikan dampak yang negatif terhadap pihak lainnya. Alabanness sendiri berpendapat bahwa Konflik adalah suatu kondisi dimana ada pihak-pihak yang bermasalah kemudian tidak mencapai kesepakatan dan tujuan yang sama. Dampaknya, antar pihak saling mencampuri urusannya masing-masing. Dari penjelasan para ahli tersebut, bisa diketahui bahwa pada dasarnya konflik adalah suatu masalah atau keadaan yang dicampuri dengan banyak kepentingan dan membutuhkan penyelesaian yang konkrit untuk menyamakan pandangan dan persepsi agar tidak timbul permasalahan yang lebih parah. Masalah ini tentunya akan merusak hubungan antara kedua belah pihak, sehingga sebaiknya harus segera diselesaikan secepat mungkin. Konflik sosial adalah permasalahan yang seringkali muncul dalam kehidupan manusia dalam bermasyarakat. Selain memahami pengertian konflik Anda juga harus mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan permasalahan tersebut bisa terjadi. Faktor penyebab konflik diantaranya adalah masalah komunikasi, manusia, dan struktur organisasi. Faktor yang paling sering menyebabkan permasalahan dalam kehidupan sosial adalah manusia yang selalu egois, tidak memiliki rasa toleransi dan selalu mementingkan kepentingan pribadi atau golongan.

2. Mengenal diri sendiri

Untuk dapat menghindari munculnya konflik, kita harus dapat mengenali diri sendiri. Proses ini dapat dilakukan dengan menganalisis dan mengupas kehidupan kita sehari-hari, sejak bangun tidur di pagi hari hingga akan berangkat tidur dimalam hari. Cara ini cukup efektif untuk mengetahui letak kekurangan diri kita dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kita juga akan dapat mengenali letak-letak kelemahan diri yang harus dibenahi untuk menjaga hati agar tidak menimbulkan konflik, baik di dalam hati sendiri maupun sesama teman dan lingkungan sekitar.

3. Langkah-langkah dalam menyelesaikan konflik

Ada 8 langkah penyelesaian konflik yang dapat kita lakukan apabila terjadi konflik dengan teman, yaitu antara lain sebagai berikut :

a. Bicarakan dengan baik-baik

Cara pertama yang wajib kalian lakukan apabila ingin menyelesaikan masalah dengan sahabat kalian adalah bicarakan dengan baik-baik mengenai masalah apa yang terjadi. Karena kalau misalkan kita tidak bisa bicara terlebih dahulu dengan ia ya kita tidak tahu penyebab sahabat menjadi marah Jangan sampai kalian tidak mau untuk sekedar berbicara baik-baik sambil menanyakan kenapa dia marah atau masalah apa yang kamu lakukan sehingga teman kamu menjadi marah itu harus kalian ketahui dahulu

b. Tenangkan Pikiran

Cara selanjutnya adalah kalian harus bisa menenangkan pikiran kalian terlebih dahulu gaes, jangan sampai kalian hanya pusing untuk memikirkan cara menyelesaikan masalah dengan sahabat kalian Sudah sering sekali saya katakan bahwa kalau terjadi sebuah masalah itu kalian harus bisa menenangkan pikiran kalian terlebih dahulu. Ketika kalian pusing, hm tidak bisa menemukan jalan keluar yang tepat maka itu akan menyiksa diri kalian sendiri. Sebab hati yang sedang kacau lalu

ditambah dengan pikiran yang tidak beres ya bakalan semakin kacau dan endingnya ya tidak menemukan sebuah solusi.

c. Ajak Kumpul Bersama

Mungkin cara ini terbilang cukup sedikit rumit, karena biasanya sebuah persahabatan apabila sedang terjadi konflik maka akan susah sekali untuk ketemu dan kumpul bersama. Nah kalau kalian sudah saling dewasa lalu sudah saling mengenal sifatnya satu sama lain ya langsung saja bertemu untuk mencari jalan keluar yang bisa ditempuh. Dalam menyelesaikan sebuah masalah dengan sahabat dan kalian tidak saling duduk bersama sembari mencari solusi terbaik ya kalian bakalan susah ketemu jalan keluarnya. Belum lagi misalkan sudah saling hujat-hujatan satu sama lain wah itu kacau banget sih.

d. Jangan Saling Sindir

Kebiasaan atau bisa dibilang sudah menjadi sebuah tradisi yang menjamur adalah ketika terjadi masalah dengan sahabat atau teman langsung saling sindir satu sama lain. Kekuatan sosial media memang besar sekali, dan sayangnya ya masih saja ada yang menggunakan sosial media sebagai ajang saling sindir satu sama lain. Tidak usah lah kita saling sindir satu sama lain tidak ada gunanya, yang ada malahan kalian ditertawai oleh teman sosial media kalian yang lainnya. Ingat loh sosial media itu sifatnya publik jadi kalau kalian melakukan sesuatu ya bisa dilihat banyak orang dan ada undang-undang ITE yang perlu kalian ketahui.

e. Introspeksi Diri Sendiri

Ketika kalian sedang bertengkar atau sedang memiliki sebuah masalah dengan sahabat kalian, coba kalian introspeksi diri kalian sendiri. Nah dari situ lah kalian istilahnya mulai berkaca alias introspeksi diri kalian sendiri, bertanya kepada diri kalian sendiri apa yang sebenarnya terjadi sehingga bisa memicu sebuah konflik dengan sahabat sejati kalian. Kadang juga ada yang males introspeksi diri sendiri. Introspeksi diri

kalian sendiri memang sangat penting sekali, karena kita juga harus tahu sikap kita kepada orang lain itu seperti apa. Disisi lain manfaat intropeksi diri sendiri in juga banyak sekali kok, contoh nya ya ini dikala kalian sedang bermasalah dengan sahabat kalian ya wajib untuk intropeksi diri kalian sendiri gaes.

f. Ingat-Ingat Pokok Permasalahan nya

Kadang diri kita sendiri mungkin lupa melakukan apa sehingga tanpa disadari kita telah membuat

Kadang diri kita sendiri mungkin lupa melakukan apa sehingga tanpa disadari kita telah membuat sahabat kta sendiri menjadi marah tau benci kepada diri kita sendiri. Nah dalam menyelesaikan masalah dengan sahabat kalian itu perlu mengingat terlebih dahulu pokok permasalahan.

g. Berikan untuk waktu menenangkan diri

Terkadang seseorang yang sedang terkena masalah membutuhkan waktu untuk menenangkan diri sendiri yang guna nya agar hati maupun pikiran bisa menjadi lebih fresh alias jernih kembali. Sama halnya apabila kalian terlibat masalah dengan sahabat maka kalian bisa memberikan a waktu untuk menenangkan diri. Guna na banvak sekali, ketika ia sedang marah berarti ia membutuhkan ketenangan jiwa dan pikirannya. Kasih waktu dia untuk menenangkan pikirannya terlebih dahulu, jangan ganggu dia dahulu walaupun kalian ingin meminta maaf coba dilain waktu.

h. Saling Memaafkan Satu Sama Lain

Langkah terakhir dalam menghadapi sebuah masalah yang paling terpenting adalah dari 2 belah pihak harus bisa saling memaafkan satu sama lain, memang terbilang cukup sulit untuk memaafkan sahabat. Tetapi sekali lagi demi menyikapi permasalahan dengan kawan kalian ya kalian harus bisa memaafkannya dan yang terpenting adalah harus ikhlas. Sahabat yang baik itu adalah berani meminta maaf dan

memaafkan kesalahan teman nya sendiri walaupun kesalahan ya sudah banyak sekali tetapi kalian wajib dan perlu memaafkan nya.

Ice Breaking

1. Judul : Menyambung kata
2. Permainan ini memiliki aturan, seperti berikut:
 - a. Peserta membuat berbaris ataupun membuat lingkaran.
 - b. Guru atau trainer menyebutkan kata pertama, sebagai contoh adalah “aku”.
 - c. Peserta sebelahnya harus melanjutkan dengan menyebutkan kata lainnya, sebagai contoh adalah “pergi”. Namun sebagai peserta berikutnya tantangannya yaitu peserta tersebut harus menyebutkan kata sebelumnya sehingga akan menjadi ‘Aku pergi’.
 - d. Lakukan kegiatan menyambung kata tersebut hingga akhir .

B. Lembar kerja peserta Didik (LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)

A. Identitas Peserta Didik

Nama : *aneysa dianda k*

Kelas : *IX A*

Materi : *bk*

B. Latihan

1. Apa yang dimaksud konflik menurut Anda?

konflik adalah perbedaan, pertentangan, dan pertentangan. Suatu masalah yg sosial yg umumnya digicu karna tdk adanya rasa saling mengerti dan toleransi terhadap kebutuhan diri masing individu.

2. Bagaimana cara anda menyelesaikan konflik pada diri Anda?

- a. introspeksi diri* *d. berikan waktu untuk memenangkan diri*
b. bicarakan dan baik *dan saling memaafkan lalu sama lah*
c. Tenangkan pikiran

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

A. Identitas Peserta Didik

Nama : Hulga Yusefa B.

Kelas : 9A

Materi : Konflik

B. Latihan

1. Apa yang dimaksud konflik menurut Anda?

Suatu permasalahan sosial yg umumnya di paku bersama timbale dengan
para pihak yg mengerti dan toleransi.....

2. Bagaimana cara anda menyelesaikan konflik pada diri Anda?

Bersikap jujur terbuka pada diri sendiri, catat dan pahami dulu....
apa keinginan masing-masing bertentangan tersebut.....

RPL Pertemuan 5



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN-BK INSPIRATIF
SMP NEGERI 34 SEMARANG
TAHUN AJARAN 2022/2023

Kelas/ Semester	: IX/1
Alokasi Waktu	: 1 x pertemuan (@40 Menit)
Topik/ Materi	: Pengambilan keputusan yang tepat
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Jenis layanan	: Klasikal
Strategi layanan	: Layanan Dasar
Metode	: <i>Problem based learning</i>
Media dan Alat	: PPT, Laptop/HP, Jaringan Internet

A. TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	Memahami Pengambilan keputusan yang tepat (C2)	Memilih keputusan dengan tepat (C4)	Mengambil keputusan secara efektif (C6)
B. LANGKAH KEGIATAN			
1. Kegiatan Awal	a. Guru BK/Konselor mengucapkan salam dan berdoa (<i>Toleransi, Cinta Damai</i>) b. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk membersihkan tempat belajarnya masing-masing c. Guru BK melakukan ice breaking sederhana, menyampaikan tujuan layanan, menjelaskan langkah kegiatan d. Guru BK/Konselor mengarahkan kegiatan (konsolidasi) e. Guru BK/Konselor melaksanakan tahap peralihan (transisi)		
2. Kegiatan Inti	a. Guru BK/konselor menjelaskan topic dan tujuan yang akan dibahas yaitu pengambilan keputusan b. Guru bimbingan konseling menyampaikan dan menjelaskan materi lewat power point c. Guru mengelompokkan siswa menjadi 4 kelompok d. Setiap kelompok diberi kesempatan untuk berdiskusi menyelesaikan permasalahan yang diberikan dari guru. e. Setiap kelompok diarahkan untuk mencatat semua masukan/jawaban yang diperoleh dari siswa. f. Masing-masing kelompok diberi kesempatan membacakan hasil diskusi secara acak kemudian teman kelompok lainnya menyimak atau memberi masukan		
3. Kegiatan Penutup	a. Menyimpulkan materi layanan (<i>Masyawarah, Menghargai</i>) b. Merefleksi kegiatan layanan dan memberi penguatan c. Memberikan dukungan psikologis atau sosial kepada PD d. Menyampaikan tentang materi layanan dan kegiatan layanan minggu depan e. Membagikan lembar pertanyaan yang berkaitan dengan materi untuk mengisi penilaian proses dan hasil f. Menutup kegiatan layanan dengan berdoa dan salam		
A. PENILAIAN			
1. Penilaian Proses	Penilaian terhadap keterlaksanaan layanan yang meliputi 4C (<i>Creativity, Critical Thinking, Collaboration, Communication</i>), kesesuaian layanan dengan RPL, ketercukupan waktu		
2. Penilaian Hasil	Penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku konseli yang meliputi pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana/tindakan yang akan dilakukan.		

Lampiran – lampiran
 A. Uraian materi
 B. LKPD

Mengetahui,
 Guru BK

Alvi Ruyatun S.Pd
 NIP. 1961107 202221 2006

Semarang, 7 Agustus 2023
 Praktikan

Imaghfiroh
 Npm. 19110078

A.Lampiran Materi

1. Pengertian pengambilan keputusan

Pengambilan keputusan merupakan suatu proses pemilihan alternatif terbaik dari beberapa alternatif secara sistematis untuk ditindaklanjuti (digunakan) sebagai suatu cara pemecahan masalah. Menurut Davis (1979: 5), keputusan adalah hasil pemecahan masalah yang dihadapinya dengan tegas. Suatu keputusan merupakan jawaban yang pasti terhadap suatu pertanyaan. Keputusan harus dapat menjawab pertanyaan tentang apa yang dibicarakan dalam hubungannya dengan perencanaan. Keputusan dapat pula berupa tindakan terhadap pelaksanaan yang sangat menyimpang dari rencana semula.

2. Fungsi dan tujuan pengambilan keputusan secara baik

Keputusan merupakan suatu pemecahan masalah sebagai suatu hukum situasi yang dilakukan melalui pemilihan satu alternatif dari beberapa alternatif. Menurut Iqbal Hasan (2002: 2-3), pengambilan keputusan sebagai suatu kelanjutan dari cara pemecahan masalah memiliki fungsi antara lain:

- a. Pangkal permulaan dari semua aktivitas manusia yang sadar dan terarah, baik secara individual maupun secara kelompok, baik secara institusional maupun secara organisasional.
- b. Sesuatu yang bersifat futuristik, artinya bersangkutan paut dengan hari depan, masa yang akan datang, dimana efeknya atau pengaruhnya berlangsung cukup lama.

Sedangkan tujuan dari pengambilan keputusan itu sendiri dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

a. Tujuan yang bersifat tunggal

Tujuan pengambilan keputusan yang bersifat tunggal terjadi apabila keputusan yang dihasilkan hanya menyangkut satu masalah, artinya bahwa sekali diputuskan, tidak ada kaitannya dengan masalah lain.

b. Tujuan yang bersifat ganda

Tujuan pengambilan keputusan yang bersifat ganda terjadi apabila keputusan yang dihasilkan itu menyangkut lebih dari satu masalah, artinya bahwa satu keputusan yang diambil itu sekaligus memecahkan dua masalah (atau lebih), yang bersifat kontradiktif atau yang bersifat tidak kontradiktif.

3. Keuntungan mengambil Keputusan yang Tepat

- a. Kita akan dipercaya sepenuhnya sebagai seorang pemimpin yang tangguh.

Pihak atasan maupun bawahan akan memberikan kepercayaan mereka atas kualitas dan kemampuan kita selaku seorang pemimpin, jika kita mampu membuktikan pada mereka bahwa kita mampu membuat perkiraan-perkiraan yang tepat dan cepat tentang suatu situasi serta mampu mengambil keputusan terbaik tepat pada waktunya. Untuk membuat keputusan dan tepat pada waktunya, kita perlu mengumpulkan semua fakta dan informasi untuk dianalisis dan disaring guna merumuskan suatu kepastian pemikiran dan langkah untuk menyampaikan instruksi- instruksi secara meyakinkan, sebagai ekspresi bahwa kita memang melakukan sesuatu yang benar.

- b. Orang lain akan mempercayai keputusan dan instruksi kita.

Apabila kita mampu melakukan penalaran secara logis, lalu memanfaatkannya sebagai dasar untuk membuat keputusan yang cepat dalam situasi apapun, maka orang lain akan mempercayai sikap, keputusan, pengarahan, pendapat, serta instruksi-instruksi kita. Mereka akan percaya kepada kita dan terkesan oleh pertimbangan kita yang masak dan terarah, selanjutnya mereka pasti bersedia melakukan sesuatu yang terbaik untuk kita.

- c. Kita akan dikenal sebagai ahli pemecah masalah.

Ketika kita harus membuat perubahan rencana atau merumuskan keputusan/prosedur baru, lakukan setegas dan sebaik mungkin. Tindakan positif dan tepat sangat berpengaruh dalam membangun kepercayaan orang lain kepada kita. Kita akan mempunyai reputasi

sebagai seorang ahli dalam memecahkan masalah dan membereskan segala sesuatu yang mengganggu serta dikenal sebagai orang yang bisa membuat sesuatu terlaksana dengan baik. Hal ini akan mengangkat status kita dalam organisasi dan membawa kita di kedudukan yang lebih baik.

d. Kita akan terhindar dari belenggu frustrasi.

Kegagalan dalam memusatkan pikiran merupakan sumber frustrasi yang berbahaya, hal ini berlaku dalam segala bidang kehidupan, termasuk yang menyangkut pemecahan masalah-masalah pribadi dalam kehidupan kita sehari-hari. Jika kita mampu melatih diri menggunakan cara-cara ilmiah untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan-keputusan yang handal dan tepat waktu, maka kita akan terhindar dari sergapan rasa frustrasi. Selain itu kita akan mempunyai rasa percaya diri dan kemampuan menghadapi tekanan. Jika itu tercapai maka kita sudah mengantongi penyelesaian lebih dari separuh masalah.

4. Cara mengambil keputusan dengan bijak

a. Buatlah keputusan saat fokus.

Jangan sekali-kali memutuskan sesuatu dalam kondisi kalut. Seburuk apa pun kondisinya dan sesempit apa pun waktunya, Anda harus berusaha untuk fokus sejenak. Jeremy Nicholson, psikolog sosial dan kepribadian asal Amerika Serikat, menyatakan bahwa waktu terbaik untuk membuat keputusan yakni saat dalam keadaan santai dan berenergi, seperti dikutip dari situs Psychology Today. Alasannya karena suatu pemikiran yang kompleks sangat membutuhkan perhatian, motivasi diri, dan kemampuan mengendalikan diri yang baik. Saat merasa kalut dan banyak pikiran, Anda kemungkinan akan lebih susah fokus karena tubuh sudah lelah.

b. Kumpulkan fakta sebanyak-banyaknya

Anda tidak dapat membuat keputusan hanya dengan mengandalkan informasi dari satu pihak. Terlebih bila hal tersebut sebatas pendapat

tanpa didukung oleh fakta yang lebih kuat. Sebelum Anda mengambil keputusan penting, cobalah untuk mengumpulkan semua fakta dan informasi yang berkaitan terlebih dahulu.

c. Terbuka untuk semua kemungkinan

Jangan menutup mata terhadap berbagai fakta yang Anda temukan. Sebaliknya, Anda perlu terbuka untuk semua kemungkinan, termasuk yang tidak Anda sukai sekalipun. Keputusan yang dibuat atas dasar egoisme pribadi hanya akan memberikan efek “menyenangkan” untuk sementara waktu, tetapi ternyata berefek buruk dalam jangka panjang. Terbuka dengan semua kemungkinan sebagai salah satu cara dalam mengambil keputusan yang tepat akan membantu Anda terhindar dari keputusan yang buruk.

d. Cari tahu dampak positif dan negatif dari keputusan Anda.

Pada dasarnya, sebuah keputusan pasti akan memberikan dampak, baik itu positif atau negatif. Cobalah untuk menuliskan terlebih dahulu daftar hal positif dan negatif yang kemungkinan akan terjadi pada setiap keputusan yang akan Anda ambil. Selanjutnya, bandingkan kira-kira mana yang paling banyak membawa keuntungan tetapi minim risiko di antara pilihan-pilihan tersebut.

e. Ubah sudut pandang menjadi orang lain

Saat keputusan yang akan Anda buat sudah makin menjurus pada satu hal, langkah berikutnya yang perlu Anda lakukan yaitu merefleksikannya kembali. Pikirkan kembali apakah keputusan ini telah menjawab permasalahan yang sedang Anda hadapi. Studi kasus yang dimuat dalam jurnal PLoS One (2021) menunjukkan perawatan medis dengan mempertimbangkan sudut pandang pasien cenderung memberikan hasil yang lebih baik.

B. Lembar kerja peserta didik (LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)

A. Identitas Peserta Didik

Nama : ~~Rangga~~ Arizjerr N.W
 Kelas : 9A
 Materi : BK

B. Latihan

- Apakah anda selalu memikirkan matang matang bila sedang mengambil keputusan?
 Jika iya tuliskan alasannya!
 Ya. Karena mengambil keputusan merupakan suatu proses sebagai
 satu cara memecah masalah
- Menurut anda apa manfaat mengetahui pengambilan keputusan dengan baik?
 bisa menyelesaikan masalah
- Bagaimana cara anda mengambil keputusan dengan baik?
 buatlah keputusan sek. Fokus
 kumpulkan fakta sebanyak mungkin
 carilah dampak negatif & positif untuk menyelesaikan masalah

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)

A. Identitas Peserta Didik

Nama : Rangga Haryo Dwi P

Kelas : 9A

Materi : Pengambilan keputusan

B. Latihan

1. Apakah anda selalu memikirkan matang matang bila sedang mengambil keputusan?
 Jika iya tuliskan alasannya!
 ..Ya.. Karena.. pengambilan keputusan merupakan suatu proses.. sebagai
 ..suatu cara pemecah masalah.....
2. Menurut anda apa manfaat mengetahui pengambilan keputusan dengan baik?
 .. Bisa menyelesaikan masalah.....
3. Bagaimana cara anda mengambil keputusan dengan baik?
 .. Buatlah keputusan saat fokus.....
 .. Kumpulkan fakta sebanyak banyaknya.....
 .. Cari tahu dampak positif dan negatif dari keputusan anda.....

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

A. Identitas Peserta Didik

Nama : Rafael Valerino

Kelas : 3A

Materi : Mengambil keputusan

B. Latihan

1. Apakah anda selalu memikirkan matang matang bila sedang mengambil keputusan?

Jika iya tuliskan alasannya!

Iya, keuntungan mengambil keputusan yg tepat orang lain akan mempercayai keputusan

2. Menurut anda apa manfaat mengetahui pengambilan keputusan dengan baik?

Terhindar dari masalah yg fatal

3. Bagaimana cara anda mengambil keputusan dengan baik?

memikirkannya matang-matang

Daftar Hadir Pre-test

DAFTAR HADIR PRETEST

HARI/TANGGAL : Kamis 27 Juli 2023

KELAS : IX A

No	NAMA	TTD
1.	Dexra Mahendra	Dud
2.	Arham N.W	JFK
3.	Yanuar Dwi P.	WJ
4.	Fajar Satrio G.	WJ
5.	Higo Yusepta B.	Dwi
6.	Berig Al Fik T.	WJ
7.	Ande Gafira P.	WJ
8.	Muhammad A.	WJ
9.	Nino Fabian	WJ
10.	Fajar Rizka S.	WJ
11.	Nadhwa Shauira	WJ
12.	NFina Rizka	WJ
13.	Natalya Maelia Sinaga	WJ
14.	Francisca W.	WJ
15.	Arysa Alinda K.	WJ
16.	Latihani Sire A.W.	WJ
17.	Damaris Kusuma J.	WJ
18.	Clara Putri F.	WJ
19.	Acha Ria R.	WJ
20.	Christy Elia Aulia	WJ
21.	Maira Malara Dewi P.	WJ
22.	Rifai Adhika D.	WJ
23.	Ramgga Harya Dwi P.	WJ
24.	Bernadette Fazon Riza W.	WJ
25.	Begitta Dena N.	WJ
26.	Vincencia Atalia Deviana H.	WJ
27.	Christa Lintang A.L.	WJ
28.	Nastya Atty S.	WJ
29.	Arya Dhiyas D.P.	WJ
30.	ANISA ALLO Z.	WJ
31.	Kateerun C.S.	WJ
32.	Rozal Valentin	WJ
33.	Wahyu Rizka G.	WJ
34.	Jessyca I.	WJ

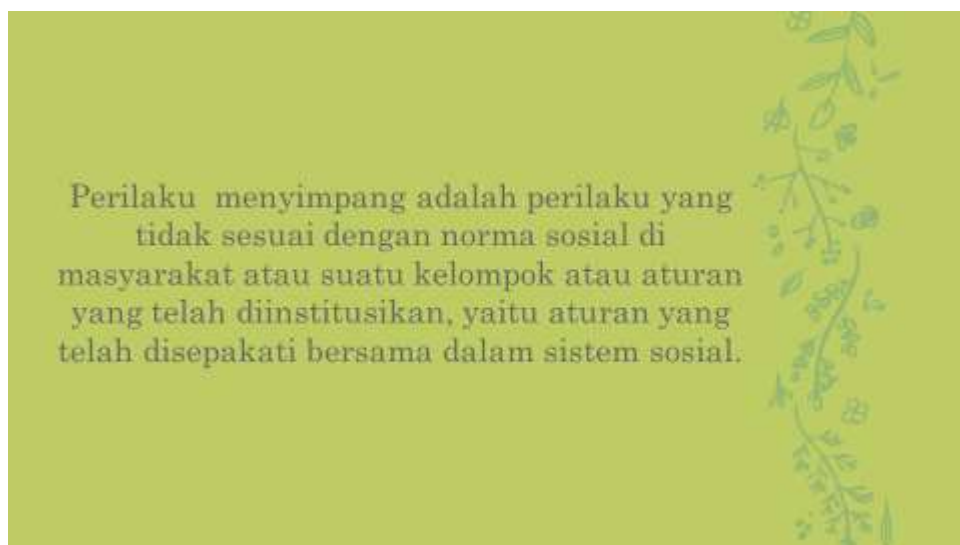
Daftar Hadir *Tretament* 3

DAFTAR HADIR PENELITIAN

HARI/TANGGAL : Selasa, 1 Agustus 2023

KELAS : IX A

No	NAMA	TTD
1.	Devesa Mchenzo	DWS
2.	Ariyana N.W	DA
3.	Januar Dwi P.	DA
4.	Garra Sempet E.	DA
5.	Hugo Yusekta B.	DA
6.	Rizki Alfariz	Roni
7.	ananda Supriatna P.	DA
8.	Marta Rafiq A.	DA
9.	Nino Fabian	Nur
10.	pacer Risa S.	DA
11.	nadhwa Shavira	Net
12.	Alfina Rukiani	DA
13.	Nolasya Maratha Sinaga	Lelanya
14.	Ferdy Sca W	DA
15.	Alexis dinda	DA
16.	Rafhani Bnt A.H	DA
17.	Damira Kuslaga S	DA
18.	Clara Putri K.	DA
19.	Ocha Tia R.	DA
20.	Chalya Eka A.	DA
21.	Aminah Muthia Dwi P.	DA
22.	Zifai Azzah D.	DA
23.	Rangga Harya Dwi P.	DA
24.	Bergitta Dina H.	DA
25.	Bernadetta Fasha Rizki W.	DA
26.	Vincentia Atalia Deviana H.	DA
27.	Adella Untang A.L	DA
28.	Arya Dhinoo DP	DA
29.	Nastifa Aditya S.	DA
30.	Anisa Aulia Zahra	DA
31.	Yohana Rizki K.	DA
32.	Rafael Valentino	DA
33.	Kendeeu E.S	DA
34.	Jansini pm	DA

Lampiran 14 Media***Treatment ke 1***

Jenis jenis perilaku menyimpang disekolah : datang terlambat, tidak masuk sekolah tanpa izin, merokok, malahi teman, berani pada guru, berkelahi, dan sebagainya.

Selain itu ada pula siswa yang berperilaku menyimpang dari norma-norma yang berlaku di masyarakat seperti: bertindak kekerasan, berkelahi dengan siswa lain, bicara tidak sopan, berani pada orang tua, melakukan perbuatan tidak senonoh, berpacaran melebihi batas, dan sebagainya



Pencegahan perilaku menyimpang

a. Keluarga

Keluarga merupakan awal proses sosialisasi dan pembentukan kepribadian seorang anak. Kepribadian seorang anak akan terbentuk dengan baik apabila ia lahir dan tumbuh berkembang dalam lingkungan keluarga yang baik begitu sebaliknya.

b. Lingkungan tempat tinggal dan teman sepermainan

Lingkungan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi kepribadian seseorang untuk melakukan penyimpangan sosial. Seseorang yang tinggal dalam lingkungan tempat tinggal yang baik, warganya taat dalam melakukan ibadah agama dan melakukan perbuatan-perbuatan yang baik maka keadaan ini akan memengaruhi kepribadian seseorang menjadi baik sehingga terhindar dari penyimpangan sosial dan begitu juga sebaliknya.

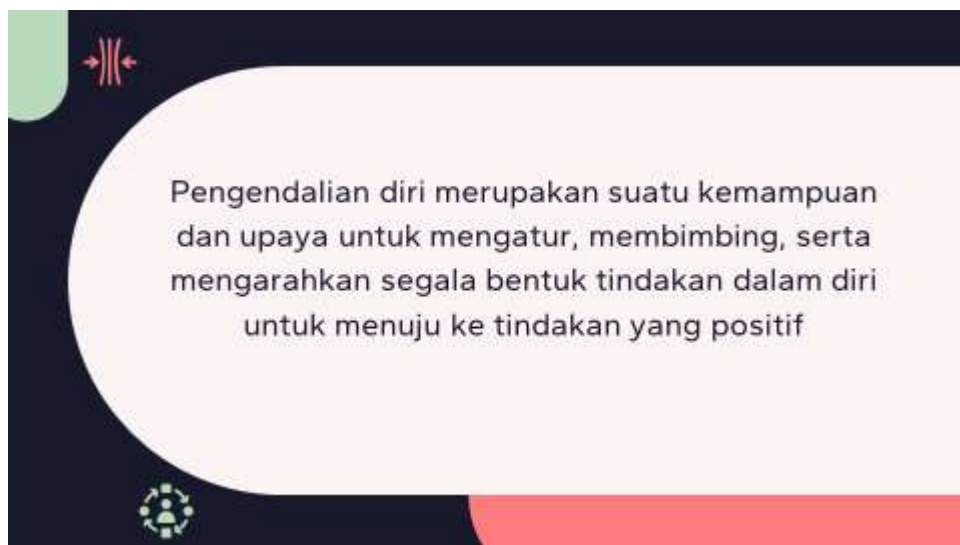
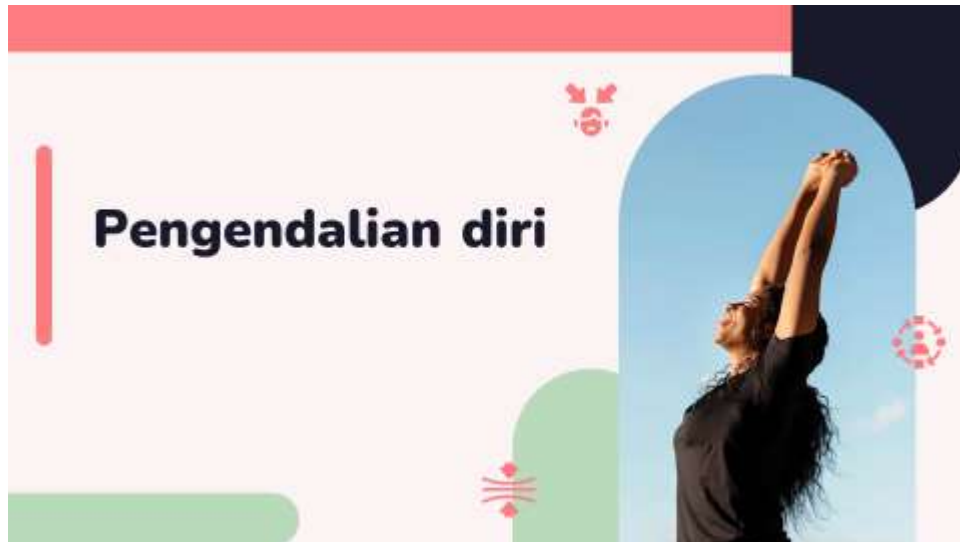


3. Media massa

Media massa baik cetak maupun elektronik merupakan suatu wadah sosialisasi yang dapat mempengaruhi seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Langkah pencegahan agar tidak terpengaruh akibat media massa adalah apabila kamu ingin menonton acara di televisi dengan memilih acara yang bernilai positif dan menghindari tayangan yang dapat membawa pengaruh tidak baik.



Treatment ke 2



Manfaat pengendalian diri

1. Kita jadi mampu untuk meningkatkan kesabaran. Dengan kesabaran, dapat meningkatkan komunikasi positif di lingkungan masyarakat sehingga di peroleh suasana tenang
2. Akan lebih dapat menimbangakan pencukupan kebutuhan hidup yang sesuai dengan kemampuan diri dan meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Tuhan.
3. Dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, iri dan tidak puas yang dapat terjadi pada semua tingkatan.



Cara mengendalikan diri

- Cara pertama adalah mengendalikan diri dengan menggunakan prinsip kemoralan. Seperti menjaga sikap, ucapan, maupun menjaga dari pikiran
- Cara kedua pengendalian diri adalah dengan menggunakan kesadaran. Kita sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul.
- Cara ketiga yaitu dengan perenungan. Saat kita sudah benar-benar tidak tahan, mau "meledak" karena dikuasai emosi, saat kita mau marah besar, coba lakukan perenungan.
- Cara keempat pengendalian diri adalah dengan menggunakan kesabaran. Emosi naik, turun, timbul, tenggelam, datang, dan pergi seperti halnya pikiran.
- Cara kelima yaitu menyibukkan diri dengan pikiran atau aktivitas yang positif. Pikiran hanya bisa memikirkan satu hal dalam suatu saat. Ibarat layar bioskop, film yang ditampilkan hanya bisa satu film dalam suatu saat. Saat emosi bergejolak sadari bahwa ini hanya sementara.

Treatment ke 3



Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Karir

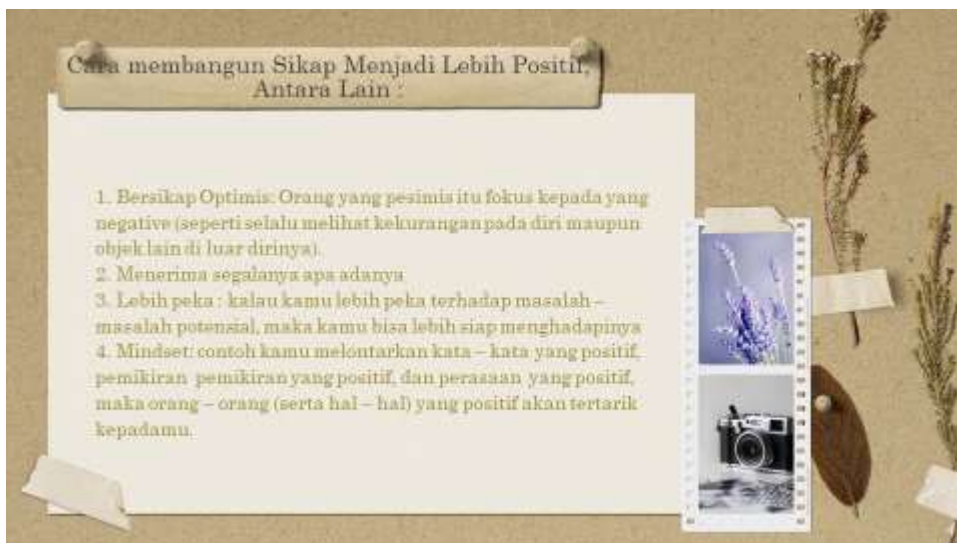
Manfaat berpikir positif :

1. Membantu mengatasi stres
2. Membantu kita membina hubungan baik dengan sesama.
3. Membuat kita menjadi lebih percaya diri
4. Menjadi lebih fokus dan konsentrasi
5. Membantu Kita untuk memiliki kehidupan yang lebih bahagia

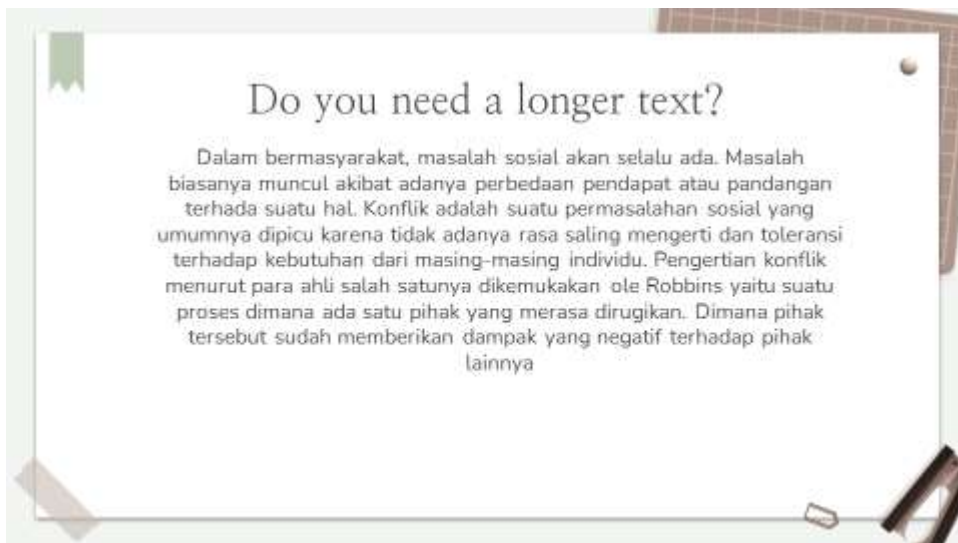


Cara membangun Sikap Menjadi Lebih Positif, Antara Lain :

1. Bersikap Optimis: Orang yang pesimis itu fokus kepada yang negative (seperti selalu melihat kekurangan pada diri maupun objek lain di luar dirinya).
2. Menerima segalanya apa adanya
3. Lebih peka : kalau kamu lebih peka terhadap masalah – masalah potensial, maka kamu bisa lebih siap menghadapinya
4. Mindset: contoh kamu melontarkan kata – kata yang positif, pemikiran – pemikiran yang positif, dan perasaan yang positif, maka orang – orang (serta hal – hal) yang positif akan tertarik kepadamu.

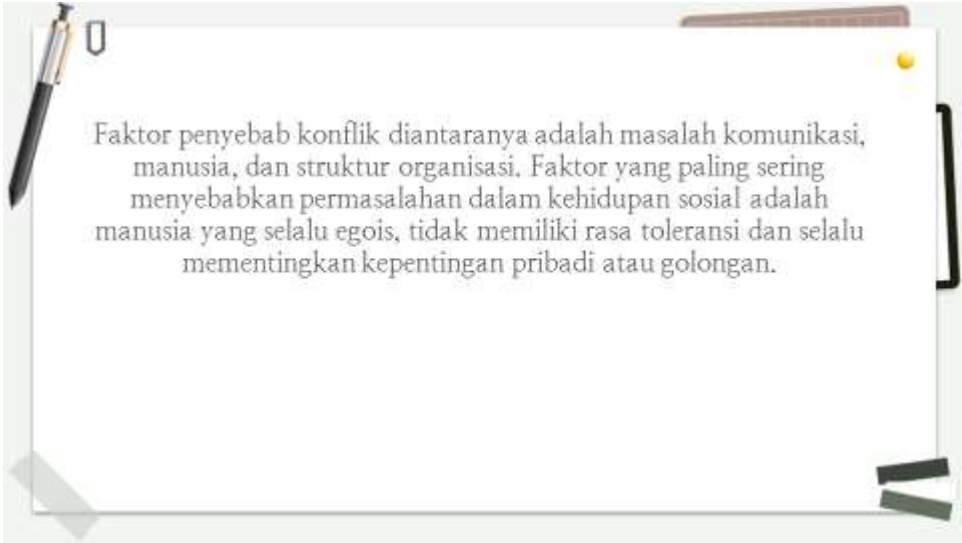


Treatment ke 4



Do you need a longer text?

Dalam bermasyarakat, masalah sosial akan selalu ada. Masalah biasanya muncul akibat adanya perbedaan pendapat atau pandangan terhadap suatu hal. Konflik adalah suatu permasalahan sosial yang umumnya dipicu karena tidak adanya rasa saling mengerti dan toleransi terhadap kebutuhan dari masing-masing individu. Pengertian konflik menurut para ahli salah satunya dikemukakan oleh Robbins yaitu suatu proses dimana ada satu pihak yang merasa dirugikan. Dimana pihak tersebut sudah memberikan dampak yang negatif terhadap pihak lainnya



Faktor penyebab konflik diantaranya adalah masalah komunikasi, manusia, dan struktur organisasi. Faktor yang paling sering menyebabkan permasalahan dalam kehidupan sosial adalah manusia yang selalu egois, tidak memiliki rasa toleransi dan selalu mementingkan kepentingan pribadi atau golongan.



Langkah langkah menyelesaikan konflik

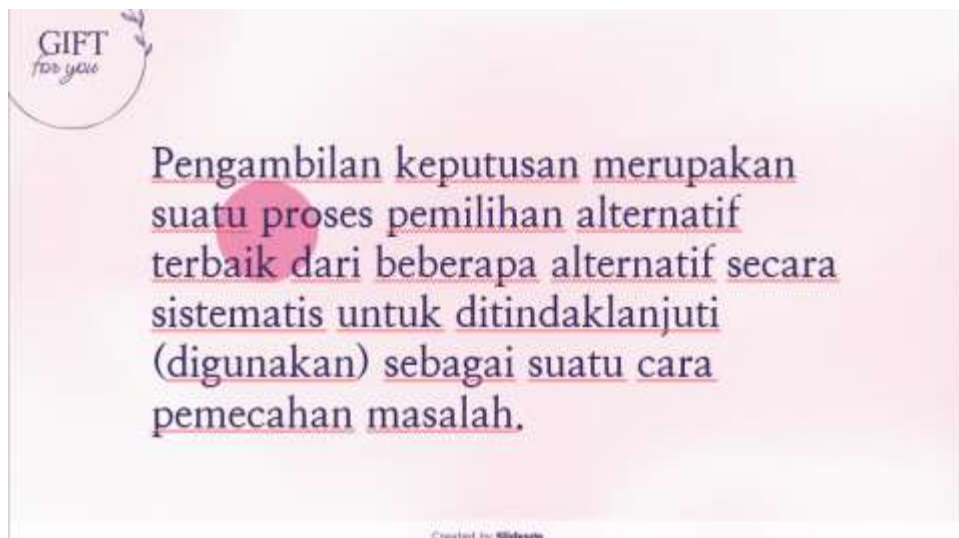
1. Introspeksi Diri Sendiri


2. Tenangkan Pikiran

2. Bicarakan dengan baik-baik


3. Berikan waktu untuk menenangkan diri dan Saling Memaafkan Satu Sama Lain

Treatment ke 5





Keuntungan mengambil Keputusan yang tepat
Orang lain akan mempercayai keputusan dan
instruksi kita
Kita akan dikenal sebagai ahli pemecah masalah.
Kita akan terhindar dari belenggu frustrasi.




Created by **Slidego**

Cara mengambil keputusan dengan bijak

1. Buatlah keputusan saat fokus.
Jangan sekali-kali memutuskan sesuatu dalam kondisi kalut, Seburuk apa pun kondisinya dan sesempit apa pun waktunya, Anda harus berusaha untuk fokus sejenak.
2. Kumpulkan fakta sebanyak-banyaknya
Anda tidak dapat membuat keputusan hanya dengan mengandalkan informasi dari satu pihak, Terlebih bila hal tersebut sebatas pendapat tanpa didukung oleh fakta yang lebih kuat

Created by **Slidego**



3. Terbuka untuk semua kemungkinan

Jangan menutup mata terhadap berbagai fakta yang Anda temukan.

Sebaliknya, Anda perlu terbuka untuk semua kemungkinan, termasuk yang tidak Anda sukai sekalipun.

4. Cari tahu dampak positif dan negatif dari keputusan Anda.

Pada dasarnya, sebuah keputusan pasti akan memberikan dampak, baik itu positif atau negatif. Cobalah untuk menuliskan terlebih dahulu daftar hal positif dan negatif yang kemungkinan akan terjadi pada setiap keputusan yang akan Anda ambil.

Lampiran 15 Hasil Prasyarat Data

Uji Normalitas

Tests of Normality

Kontrol Diri	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Pre-Test Eksperimen	.111	33	.200*	.977	33	.690
	Post-Test Eksperimen	.207	33	.001	.935	33	.049
	Pre-Test Kontrol	.147	33	.069	.968	33	.424
	Post-Test Kontrol	.097	33	.200*	.978	33	.739

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kontrol	Based on Mean	.849	3	128	.470
Diri	Based on Median	.892	3	128	.447
	Based on Median and with adjusted df	.892	3	127.146	.447
	Based on trimmed mean	.864	3	128	.462

Hasil Uji Independent T Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	2.222	.141	-2.153	64	.035	-3.000	1.393	-5.783	-.217
	Equal variances not assumed			-2.153	62.106	.035	-3.000	1.393	-5.785	-.215

Lampiran 16 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)

Jalan Sidodadi Timur No. 24 - Dr. Cipto Semarang - Indonesia
 Telepon (024) 8316377 Faks. 8448217 Email: upgrisng@gmail.com Homepage: www.upgrisng.ac.id

Nomor : 0724/IP-AM/FIP/UPGRIS/VI/2023
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

14 Juni 2023

Yth. Kepala SMP Negeri 34 Semarang
 di Semarang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : Imaghiroh
 N P M : 19110078
 Fakultas : Ilmu Pendidikan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KLASIKAL METODE PROBLEM BASED
 LEARNING TERHADAP KONTROL DIRI SISWA SMP N 34 SEMARANG**




Selubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan Ijin Penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An Dekan,
 Wakil Dekan I,

 Siti Fitriana, S.Pd.,M.Pd.,Kons.
 NPP 088201204

Lampiran 17 Surat Keterangan Selesai Penelitian

	<p>PEMERINTAH KOTA SEMARANG DINAS PENDIDIKAN SMP NEGERI 34 SEMARANG</p> <p><small>Alamat : Jl. Tlogomulyo Pebarungan, Semarang 50193 SP (024) 673079 Website : www.smpn34.semarang.go.id e-mail : smpnegeri34semarang@gmail.com</small></p>											
<p><u>SURAT KETERANGAN</u> No. 318/420.1/34/VIII/2023</p>												
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td>: Drs. Nanang Sungkowo</td> </tr> <tr> <td>NIP</td> <td>: 19661006 199412 1 001</td> </tr> <tr> <td>Pangkat/Golongan</td> <td>: Pembina Tk I / IV b</td> </tr> <tr> <td>Jabatan</td> <td>: Kepala SMP Negeri 34 Semarang</td> </tr> </table>			Nama	: Drs. Nanang Sungkowo	NIP	: 19661006 199412 1 001	Pangkat/Golongan	: Pembina Tk I / IV b	Jabatan	: Kepala SMP Negeri 34 Semarang		
Nama	: Drs. Nanang Sungkowo											
NIP	: 19661006 199412 1 001											
Pangkat/Golongan	: Pembina Tk I / IV b											
Jabatan	: Kepala SMP Negeri 34 Semarang											
<p>Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td>: Imaghfiroh</td> </tr> <tr> <td>NPM</td> <td>: 19110078</td> </tr> <tr> <td>Perguruan Tinggi</td> <td>: Universitas PGRI Semarang</td> </tr> <tr> <td>Fak. / Program Studi</td> <td>: Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling</td> </tr> <tr> <td>Judul Laporan Penelitian</td> <td>: Efektivitas Bimbingan Klasikal Metode Problem Based Learning Terhadap Kontrol Diri Siswa SMP N 34 Semarang</td> </tr> </table>			Nama	: Imaghfiroh	NPM	: 19110078	Perguruan Tinggi	: Universitas PGRI Semarang	Fak. / Program Studi	: Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling	Judul Laporan Penelitian	: Efektivitas Bimbingan Klasikal Metode Problem Based Learning Terhadap Kontrol Diri Siswa SMP N 34 Semarang
Nama	: Imaghfiroh											
NPM	: 19110078											
Perguruan Tinggi	: Universitas PGRI Semarang											
Fak. / Program Studi	: Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling											
Judul Laporan Penelitian	: Efektivitas Bimbingan Klasikal Metode Problem Based Learning Terhadap Kontrol Diri Siswa SMP N 34 Semarang											
<p>yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Penelitian pada tanggal 24 Juli s.d 14 Agustus 2023 di SMP Negeri 34 Semarang dengan baik.</p>												
<p>Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya</p>												
<p>Semarang, 14 Agustus 2023 Kepala Sekolah  Drs. Nanang Sungkowo NIP. 19661006 199412 1 001</p>												

Lampiran 18 Dokumentasi**Pelaksanaan *Try-out*****Pelaksanaan *Pre-test*****Pelaksanaan *Treatment ke 1***

Pelaksanaan *Treatment* ke 2



Pelaksanaan *Treatment* ke 3



Pelaksanaan *Treatment* ke 4



Pelaksanaan *Treatment* ke 5



Pelaksanaan kelas kontrol

