

EFEKTIVITAS KONSELING BERFOKUS SOLUSI TERHADAP PENINGKATAN *SELF-CONTROL* SISWA SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA

THE EFFECTIVENESS OF SOLUTION FOCUS COUNSELING IN DEVELOPING SELF-CONTROL FOR VOCATIONAL STATE SENIOR HIGH SCHOOL 4 YOGYAKARTA

Oleh: audy hanny wiendar, universitas negeri yogyakarta, audy.hw@student.uny.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menguji tingkat efektifitas konseling berfokus solusi dalam meningkatkan self-control siswa. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dengan desain penelitian *nonequivalent pretest post test group design*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan pada peningkatan *self-control* melalui pemberian konseling berfokus solusi dan tidak, ditunjukkan melalui : 1) pretest kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen tidak ada perbedaan, dengan tingkat perbandingan $0.109 > 0.05$, 2) Uji terhadap post test kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen tidak ada perbedaan, sebab tingkat perbandingan $0.593 > 0.05$, 3) Uji terhadap pretest dengan post test kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan, sebab tingkat perbandingan $0.593 > 0.05$, 4) Uji terhadap pretest dengan post test kelompok eksperimen menunjukkan perbandingan $1 > 0.05$. Hasil uji kualitatif, siswa yang mendapat perlakuan merasa lebih baik, hal ini ditunjukkan subjek dengan merasa makin bisa mengendalikan emosi dan relasi dengan keluarga membaik, juga bahwa *self-control* bersifat dinamis dan memerlukan banyak waktu dalam pengembangannya.

Kata kunci : konseling berfokus solusi, self-control, siswa SMK

Abstract

The purpose of this research is to know the effectiveness of Solution Focus Counseling for developing self-control for vocational senior high school student. The approach that used in this research is quantitative and the quasi experiment as the method, with nonequivalent pretest post test group design. This research show that there's no significant difference between the use of Solution Focus Counseling and not. This is shows from : 1) pretest experiment group with control group shows $0.109 > 0.05$, 2) post test experiment group with control group shows $0.593 > 0.05$, 3) pretest with post test control group shows $0.593 > 0.05$, and 4) pretest with post test experiment group shows $1 > 0.05$. The data from interview show the developing subject condition, subject feel more able to control her emotion and able to gain more meaningful relationship. This mean should be further research from this study. Also, this study found that developing self-control needs a lot of time and practices from the individual.

Keyword : solution focus counseling, self-control, vocational state senior high school

PENDAHULUAN

Undang - Undang No.20 tahun 2003 tentang tujuan pendidikan nasional pada bab II pasal 3, menyatakan bahwa salah satu karakter yang diharapkan tercapai sebagai hasil dari pendidikan adalah warga negara yang bertanggung jawab. Sikap dan perilaku tanggung jawab tidak lepas dari kemampuan siswa dalam mengendalikan dirinya. *Self-control* memiliki peran dalam hidup bermasyarakat. Individu dengan tingkat *self-control* yang rendah cenderung mengalami kesulitan bekerjasama dalam kelompok dan juga rawan dengan konflik (Rachlin, 1997; Weiner, 2003). Hal ini dapat terjadi karena orientasi individu fokus pada kepuasan pribadi (Rachlin, 2000 : 181). Bukan hanya itu saja, berbagai penelitian menunjukkan kaitan *self-control* yang rendah dengan berbagai bentuk penyimpangan sosial seperti, pelanggaran disiplin (Rini, 2016; Meytasari, 2012; Pujawati, 2016; Muniroh, 2013), kenakalan remaja (Aroma & Suminar, 2012; Prasetyo, 2014; Munawaroh, 2015), perilaku kompulsif (Mahardhika, 2015), hingga tindakan kriminal (Beaver, dkk., 2015; Siegmunt, 2016).

Berbagai pihak perlu memperhatikan perkembangan *self-control* individu. Guru Bimbingan konseling (BK) memiliki peran dalam mengembangkan tingkat *self-control* siswa di sekolahnya. Peran Guru BK melakukan pendampingan

untuk mencapai perkembangan yang optimal (Yusuf & Nurihsan, 2012 : 9). Salah satu metode pemberian layanan yang dapat diberikan adalah konseling.

Melalui konseling, siswa dibantu melihat sarana - sarana di luar dirinya yang dapat meningkatkan *self-control* yang dimilikinya (Atwater, 1983 : 275). Siswa juga ditolong untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapainya, juga melihat bahwa masalah yang dihadapinya dapat ditangani (Corey, 2013 : 24). Selain itu siswa juga ditolong untuk mencapai kemandirian untuk secara pribadi dapat mengembangkan *self-control* dan mencapai tujuan hidup yang diharapkan (Yusuf & Nurihsan, 2012 : 10).

Solution focus brief therapy (SFBT) merupakan salah satu metode konseling yang kontekstual dengan jaman, memperhatikan keunikan individu, dan berpandangan positif. *solution focus brief therapy* (SFBT) yang kemudian disebut dalam penelitian ini sebagai "*Konseling Berfokus Solusi*" (KBS) merupakan metode konseling yang berfokus pada solusi untuk menyelesaikan masalah konseli. Beberapa penelitian telah mencoba menerapkan konseling berfokus solusi dalam setting pendidikan (Wiyono, 2015; Saputra & Widiasari, 2017), juga secara khusus di sekolah menengah umum dan kejuruan.

Penelitian - penelitian terdahulu merujuk penggunaan metode ini untuk

menangani agresi (Sari, 2016), meningkatkan regulasi diri (Fernando, 2017), meningkatkan motivasi berprestasi (Wiyono, 2015), meningkatkan harga diri (Pratiwi & Nuryono, 2014), menetapkan pilihan karir (Saputra & Wideasari, 2017), namun belum ada yang meneliti metode ini terkait dengan permasalahan *self-control*.

Padahal pengembangan *self-control* dapat dilakukan melalui pemberian pertolongan pada siswa untuk dapat berfokus pada tujuan yang spesifik, fokus pada solusi yang mungkin untuk dilakukan, serta membuat keputusan yang berdampak panjang dalam pengembangan *self-control* yang dimilikinya. Bukan hanya itu saja dengan melihat pada kekuatan dan atau resource yang dimiliki, siswa kemudian diharapkan mampu untuk meregulasi dirinya sehingga pencegahan tindakan tidak disiplin dapat dilakukan.

Berdasarkan pertimbangan tersebut peneliti hendak mencoba mengetahui tingkat efektifitas metode Konseling Berfokus Solusi terhadap peningkatan *self-control* secara khusus pada siswa SMKN 4 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus - Oktober 2018. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 4 Yogyakarta.

Subjek Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah siswa - siswi SMKN 4 Yogyakarta kelas XII Usaha Perjalanan Wisata (UPW) 2 dengan jumlah 25 siswa. Pemilihan kelas ini berdasarkan beberapa pertimbangan diantaranya : 1) Hasil wawancara pada guru BK terkait kondisi siswa, 2) Hasil observasi di sekolah tersebut selama uji coba instrumen, 3) Rekomendasi dari guru BK SMK Negeri 4 Yogyakarta, yang mengatakan bahwa pada kelas tersebut terdapat banyak siswa yang memiliki tingkat *self-control* rendah.

Sampel penelitian yang diambil secara *purposive*. Pengambilan sampel didasarkan pada hasil uji skala *self-control* pada kelas tersebut. Kriteria pengambilan adalah 6 siswa di SMKN 4 Yogyakarta dengan skor *self-control* terendah di kelas 12 Usaha Perjalanan Wisata 2.

Enam siswa tersebut kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu : 1) Kelompok eksperimen yang secara khusus diberikan perlakuan berupa konseling dengan metode Konselin Berfokus Solusi (KBS), 2) Kelompok kontrol yang mendapat

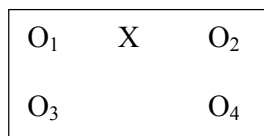
pengembangan *self-control* secara umum di sekolah.

Pengambilan 3 orang dalam kelompok konseling didasarkan pada pendapat Jacobs,dkk. (2012 : 48) yang mengatakan bahwa kelompok konseling dengan waktu pertemuan tidak lebih dari 1 jam dapat paling sedikit 3 orang. Pembagian kategori siswa berentang sebagai berikut :

Sangat rendah	: $X \leq 69,175$
Rendah	: $69,175 < X \leq 77,3$
Sedang	: $77,3 < X \leq 85,43$
Tinggi	: $85,43 < X \leq 93,6$
Sangat tinggi	: $X > 93,6$
Keterangan :	
X	: Nilai <i>self-control</i>

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent pretest post test group design*, yakni desain yang melibatkan subjek tanpa dilakukan randomisasi ke dalam dua kelompok, dan dalam kedua kelompok tersebut diberikan tes pendahuluan (*pretest*) dan tes pasca intervensi (*post test*), namun hanya ada satu kelompok saja yang diberikan intervensi (Creswell, 2018 : 231).



Gambar 3. Bagan Eksperimen (Creswell, 2018 : 231)

Keterangan :

O₁ : Siswa dalam kelompok eksperimen sebelum intervensi

O₂ : Siswa dalam kelompok eksperimen setelah intervensi

O₃,O₄ : Siswa dalam kelompok kontrol

X : Konseling Berfokus Solusi

Prosedur Penelitian

Pertama, melakukan *pretest* dengan skala *self-control* yang telah dibuat. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat *self-control* populasi.

Kedua, menentukan 6 siswa menjelaskan penelitian yang hendak dilakukan dan membagi siswa kedalam dua kelompok.

Ketiga, pelaksanaan konseling pada kelompok eksperimen, dilakukan selama 3 kali dalam 1 bulan, dengan 1 kali konseling setiap minggu pada ruang Bimbingan dan Konseling. Adapun pelaksanaan intervensi didasarkan pada Corey (2013 : 403) sebagai berikut :

1. Siswa diberi kesempatan untuk menceritakan dan mendeskripsikan kondisi dan permasalahan yang sering dialami. Peneliti mendengarkan dengan penuh empati, pada tahap ini pertanyaan diarahkan untuk mengetahui kondisi yang dialami siswa.
2. Peneliti bekerja sama dengan siswa untuk mengembangkan sasaran yang hendak dicapai. Menekankan apa yang menjadi harapan siswa atas kondisinya tersebut. Pada tahap ini digunakan teknik *miracle question*.
3. Peneliti menanyakan kondisi yang tengah dialami siswa dan permasalahan apa

yang tengah dihadapi siswa. Berdasarkan dua kondisi tersebut kemudian siswa didorong untuk membuat tujuan yang hendak dicapai siswa. Pada tahap ini dilakukan pencarian *exception*, dan bagaimana mewujudkan hal tersebut.

4. Pada tiap akhir konseling, peneliti mengulang kesimpulan kondisi yang tengah terjadi, memberikan penguatan, dan memberikan apa yang perlu siswa observasi dan lakukan sebelum pertemuan selanjutnya untuk menangani permasalahan mereka lebih lanjut.

5. Peneliti dan siswa sama - sama mengevaluasi solusi strategi pengembangan diri yang telah dilakukan dengan menggunakan *rating scale*. Selain itu siswa juga diajak melihat apa yang perlu dilakukan setelah masalah selesai.

Setelah tiga pertemuan dilakukan *post test* kepada keenam siswa dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Self-control

Self-control sebagai kemampuan dalam diri individu untuk mengelola dorongan dalam dirinya dengan mengubah variabel - variabel dalam lingkungan nya baik melalui perubahan tindakan maupun pikiran, untuk mendapat konsekuensi positif yang diharapkan atau menghindari konsekuensi negatif yang tidak diharapkan. Dengan indikator yang digunakan untuk mengukur

yaitu : Kendali atas pikiran (*control over thoughts*), manajemen diri (*self-management*), kendali atas perasaan (*control over emotion*), pengendalian dorongan - dorongan (*impuls control*), dan perubahan kebiasaan (*habit breaking*).

2. Konseling Berfokus Solusi

Merupakan metode konseling dengan dasar pandangan post-modern dan konstruktivisme, sehingga dalam proses pelaksanaan tidak menilai perspektif konsele sebagai hal yang salah atau benar. Metode ini juga lebih menekankan fokus dan arah konseling lebih kepada penemuan solusi yang efektif bagi konsele dan bersifat kolaborasi. Selain itu metode ini juga dicirikan dengan teknik berupa pertanyaan - pertanyaan yang bersifat terapeutik seperti : *miracle question, scaling question, exception, coping question*.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Metode pengambilan data yang digunakan adalah kuesioner dan wawancara. Instrumen yang digunakan dalam kuesioner adalah skala *self-control*. Skala ini terdiri dari 5 dimensi yang diukur, yaitu *control over thoughts, self-management, control over emotion, impulse control, dan habit breaking*. Skala ini terdiri atas 30 item dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,775. Sedangkan wawancara digunakan sebagai data pelengkap untuk mengetahui keabsahan

data yang didapat, dan melihat kondisi dari sudut pandang subjek. Sedangkan instrumen yang digunakan adalah skala.

Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini berupa analisis non parametrik dengan metode uji *wilcoxon* dan data yang akan dihasilkan adalah non-parametrik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Test Statistics ^a				
Z	KEksperimen _PreTes - KKontrol_Pre Tes	KEksperimen _PostTes - KKontrol_Pos ITes	KKontrol_Pos ITes - KKontrol_Pre Tes	KEksperimen _PostTes - KEksperimen _PreTes
	-1.604 ^b	-.535 ^b	-.535 ^b	.000 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.109	.593	.593	1.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.
- c. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon

Berdasarkan hasil uji menggunakan Wilcoxon. Apabila ditetapkan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0,05 maka didapat hasil :

Uji terhadap *pretest* baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen tidak ada perbedaan, sebab tingkat p_{hitung} (signifikansi hitung) lebih besar dari persentase yang ditetapkan $0.109 > 0.05$. melalui data ini ditunjukkan bahwa kondisi awal subjek tidak ada beda. Dapat disimpulkan bahwa kondisi awal masing - masing kelompok tetap.

Uji terhadap *post test* kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen tidak ada perbedaan, sebab tingkat p_{hitung} lebih besar dari persentase yang ditetapkan

$0.593 > 0.05$. melalui data ini dapat disimpulkan bahwa keadaan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak ada perbedaan. Berarti bahwa H_1 ditolak dan H_0 diterima. Bahwa konseling KBS tidak secara efektif dapat meningkatkan *self-control* siswa SMKN 4 Yogyakarta.

Uji terhadap *pretest* dengan *post test* kelompok Kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan, sebab tingkat p_{hitung} lebih besar dari persentase yang ditetapkan $0.593 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa melalui metode KBS perbedaan *self-control* yang berarti tidak dialami siswa.

Uji terhadap *pretest* dengan *post test* kelompok eksperimen menunjukkan tidak ada perbedaan, sebab tingkat p_{hitung} lebih besar dari persentase yang ditetapkan yaitu $1 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa melalui metode secara umum tidak ada perbedaan berarti pada *self-control* siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil perbandingan antara tingkat *self-control* kelompok eksperimen dan kontrol setelah pemberian intervensi dan perbandingan antara kelompok eksperimen setelah dan sebelum intervensi menunjukkan bahwa tidak ada beda yang signifikan pada peningkatan *self-control* melalui pemberian konseling dengan metode Konseling Berfokus Solusi dan tidak. Ditunjukkan melalui : 1) *pretest*

kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen tidak ada perbedaan, dengan tingkat perbandingan $0.109 > 0.05$, 2) Uji terhadap *post test* kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen tidak ada perbedaan, sebab tingkat perbandingan $0.593 > 0.05$, 3) Uji terhadap *pretest* dengan *post test* kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan, sebab tingkat perbandingan $0.593 > 0.05$, 4) Uji terhadap *pretest* dengan *post test* kelompok eksperimen menunjukkan perbandingan $1 > 0.05$.

Hal ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini KBS tidak secara efektif meningkatkan *self-control* pada siswa SMKN 4 Yogyakarta, namun hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa merasa lebih baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa metode Konseling Berfokus Solusi tidak efektif dalam meningkatkan *self-control* siswa SMK Negeri 4 Yogyakarta kelas 12 UPW 2, namun perlu dilakukan penelitian lanjutan.

Selain itu penelitian ini juga menemukan bahwa *self-control* merupakan suatu hal yang sifatnya dinamis dan kompleks, yang memerlukan individu secara pribadi untuk terus mengembangkannya.

Saran

Karena jumlah yang ada dalam penelitian ini dirasa kurang memberikan hasil yang diharapkan, pada penelitian selanjutnya jumlah konseli dalam satu

kelompok konseling, paling tidak 5-8 orang dalam kelompok dengan 3 - 5 kelompok. Selain itu karena lama waktu penelitian dalam 3 minggu dirasa kurang cukup dan melihat bahwa proses pengembangan *self-control* berjalan dalam waktu lama, maka bagi penelitian selanjutnya diharapkan agar waktu pelaksanaan penelitian paling tidak 2 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 1-6.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment: Personal growth in a changing world*. New Jersey:Prentice Hall
- Beaver, K.M., Barnes, J.C., & Boutwell, B.B.(2015).*The Nurture Versus Biosocial Debate in Criminology On the Origins of Criminal Behavior and Criminality*. London:Sage Publication
- Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling 8th edition*.Belmount : Brooks/Cole
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran Edisi Keempat* (Terjemahan oleh Achmad Fawaid dan Rianayati Kusmini Pancasari). Yogyakarta : PENERBIT PUSTAKA PELAJAR
- Corey, Gerald. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 9th edition*.Belmount : Brooks/Cole

- Depdikbud. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*
- Fernando, F.(2017). *Efektivitas Bimbingan dan konseling Islam Solution Focus Brief Therapy (SFBT) Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Prokrastinasi di STAIS Majenang*. Tesis, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta
- Jacob, Ed E., Masson, Robert L., Harvill, Rilley L., & Schimmel, Christine J. (2012). *Group Counseling: Strategies and Skills* (7th). Belmont : Brooks/Cole
- Mahardhika, J.(2015). *Hubungan Pengendalian Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kompulsif Pembelian Produk Fashion pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga.
- Meytasari, A.(2012). *Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa di Sekolah dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan dan konseling*. Tesis Magister, tidak diterbitkan Universitas Pendidikan Indonesia, Yogyakarta.
- Munawaroh, F. (2015). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU KENAKALAN REMAJA PADA SISWA KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan konseling*.
- Muniroh, N. L. (2013). *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Perilaku Disiplin pada Santri di Pondok Pesantren*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri, Yogyakarta.
- Prasetyo, D.D.U.(2014). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja*. Tesis magister, Universitas Muhammadiyah Surakarta,
- Pratiwi, A.M., & Nuryono, W.(2014). *Penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian*. *Jurnal BK 4* (3), 1 - 7
- Pujawati, Z. (2016). *Hubungan kontrol diri dan dukungan orang tua dan perilaku disiplin pada santri di pondok pesantren darussa'adah samarinda*. *e Journal Psikologi*, 4.
- Rachlin, H. (1997). *Self and Self-Control*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 818(1), 85-97.
- Rachlin, H. (2000). *THE SCIENCE OF SELF-CONTROL*. London : HARVARD UNIVERSITY PRESS
- Rini, D. S.(2016). *Pengaruh self control terhadap disiplin tata tertib pada siswa SMA NA*. Tesis magister, Universitas Andalas,
- Saputra, W.N.E., & Widiyari, S.(2017). *konseling Karir Ringkas Berfokus Solusi: konseling Karir untuk Membantu Menetapkan Pilihan Karir Siswa SMK Menghadapi MEA*. *Jurnal Fokus konseling 3* (1), 24-31
- Sari, Dita K. (2016). *Solution Focus Brief Group Counseling*. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan konseling "konseling Krisis". Universitas Ahmad Dahlan. Diakses pada 7 Desember 2017 melalui <http://eprints.uad.ac.id/3894/1/18%20SOLUTION%20FOCUS%20BRIEF%20GROUP%20COUNSELING%20MODEL%20konseling%20UNTUK%20MENGURANGI%20PERILAKU%20AGRESIF%20SISWA.pdf>

Siegmunt, O. (2016). The General Theory of Crime. *In Neighborhood Disorganization and Social Control* (pp. 5-9). Springer, Cham.

Weiner, I.B. (2003). *Handbook of Psychology Vol. 5*.Canada:JohnWiley & Son Inc.

Wiyono, B. D.(2015). Keefektifan Solution-focused Brief Group Counseling untuk Meningkatkan

Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal konseling Indonesia 1* (1), 36 - 46

Yusuf, S, Nurihsan, J. (2012). *Landasan Bimbingan dan konseling Cetakan Ketujuh*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya