

e-ISSN 2775-5509

Jurnal Bimbingan & Konseling

Pandohop

Vol1 No. 2 Tahun 2021



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PALANGKARAYA**

DEWAN REDAKSI

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING PANDOHOOP

- Penasehat : Dekan FKIP Universitas Palangkaraya
- Penanggung Jawab : Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP Universitas Palangkaraya
- Pimpinan Redaksi : Romiaty, S.Psi., M.Pd., Psikolog
- Tim Penyunting : 1. Dr. Ali Rachman, M.Pd (Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin)
2. Fendahapsari S. Sendayu, M.Pd (Universitas Palangka Raya)
3. Ngalimun, S.Pd., M.I.Kom (Akademi Pariwisata Nasional Banjarmasin)
4. Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd (Universitas Muria Kudus)
- Mitra Bestari : 1. Andi Setyawan, S.Pd., M.Pd (Universitas Muhammadiyah Palangkaraya)
2. Arini Safitri, M.Psi., Psikolog (IAIN Palangka Raya)
3. Sesya Dias Mumpuni, S.Pd., M.Pd (Universitas Pancasakti)
4. Dian Mayasari, S.Pd., M.Pd (STKIP Singkawang)
- Editor/Layout : Dony Apriatama, S.Pd.,M.Pd (Universitas Palangka Raya, Indonesia)
- Bendahara : Suci Amelia, S.E., M. Pd

DAFTAR ISI

DEWAN REDAKSI	i
DAFTAR ISI.....	ii
MENINGKATKAN PEMAHAMAN PESERTA DIDIK TERHADAP LAYANAN BK DENGAN MENGGUNAKAN VIDEO TIKTOK DI SMK NEGERI 4 PALANGKA RAYA ..1 <i>Zikraiyah</i>	
STUDI KASUS PASANGAN HUBUNGAN JARAK JAUH DALAM MEMBANGUN KETERTARIKAN INTERPERSONAL PADA DASAR AFEKTIF	10
<i>Ayu Putri Chiisa¹ & Sesya Dias Mumpuni</i>	
HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS BERMAIN <i>GAME ONLINE</i> PADA SISWA DI YOGYAKARTA	23
<i>Mitta Kurnisari</i>	
BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SINEMA EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN MULTIKULTURAL SISWA KELAS XI DI SMA ISEN MULANG PALANGKA RAYA.....	31
<i>Ira Iryani & Mimi Suriatie²</i>	
UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PERENCANAAN KARIR MELALUI LAYANAN INFORMASI DENGAN PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI SMK KESEHATAN BORNEO BHAKTI HUSADA PALANGKA RAYA	37
<i>Lisah & Merson U. Sangalang</i>	
UPAYA MENINGKATKAN KEBIASAAN BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK <i>SELF MANAGEMENT</i> DI MTS MUSLIMAT NU PALANGKA RAYA	44
<i>M. Akbar Wibosono, Sunaryo A.I & Oktamia K. Sangalang</i>	

MENINGKATKAN PEMAHAMAN PESERTA DIDIK TERHADAP LAYANAN BK DENGAN MENGGUNAKAN VIDEO TIKTOK DI SMK NEGERI 4 PALANGKA RAYA

ZIkraiyah

SMK Negeri 4 Palangka Raya

E-mail: gt.zikra86@gmail.com /082350902848

ABSTRAK

Layanan Bk di sekolah bertujuan untuk menyiapkan peserta didik secara psikologis untuk secara optimal dapat menerima pembelajaran di sekolah. Fenomena yang terjadi di SMKN 4 Palangka Raya banyak peserta didik yang memiliki pemahaman yang negatif terhadap layanan BK di sekolah yang menyebabkan peserta didik enggan untuk memanfaatkan layanan BK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap layanan Bk di sekolah. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Langkah-langkah penelitian dilakukan dengan siklus yang tiap siklusnya meliputi langkah perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Teknik Pengumpulan datanya menggunakan wawancara, observasi dan angket. Hasil dari penelitian ini dengan 2 siklus di dapatkan hasil terdapat peningkatan pemahaman dari persentase angket sebesar 37%. Sebelum dilakukan penelitian tingkat pemahaman peserta didik berada pada 52%. Setelah diberikan intervensi dengan layanan informasi dengan menggunakan video tiktok, terdapat peningkatan sebesar 89%. Selain dengan angket, melalui observasi terlihat peserta didik aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan layanan informasi dengan video tiktok. Berdasarkan paparan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa layanan informasi dengan menggunakan video tiktok berhasil meningkatkan pemahaman peserta didik di SMK Negeri 4 Palangka Raya. Peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat menjadikan referensi dan mengembangkan penggunaan video tiktok khususnya dalam meningkatkan pemahaman peserta didik.

Kata Kunci: Layanan Informasi; Whats App Group; Tiktok; Pemahaman Peserta didik

IMPROVING STUDENTS' UNDERSTANDING OF BK SERVICES USING TIKTOK VIDEOS AT SMK NEGERI 4 PALANGKA RAYA

ABSTRACT

Guidance and Counseling (BK) services in schools aim to prepare students psychologically to optimally receive learning at school. The phenomenon that occurs at SMKN 4 Palangka Raya is that many students have a negative understanding of BK services in schools which causes students to be reluctant to take advantage of BK services. The purpose of this research is to increase students' understanding of Bk services in schools. The method used is a qualitative method with a guidance and counseling action research approach (PTBK). The steps of the research are carried out in cycles, each of which includes planning, action, observation and reflection steps. Data collection techniques using interviews, observations and questionnaires. The results of this study with 2 cycles showed that there was an increase in understanding of the percentage of the questionnaire by 37%. Prior to the research, the level of understanding of students was at 52%. After being given an intervention with information services using tiktok videos, there was an increase of 89%. In addition to the questionnaire, through observation, it was seen that students were active and enthusiastic in participating in information service activities with tiktok videos. Based on this explanation, the researcher concluded that information services using tiktok videos succeeded in increasing the understanding of students at SMK Negeri 4 Palangka Raya. Researchers hope that future researchers can make references and develop the use of tiktok videos, especially in improving students' understanding.

Keywords: Information Services; Whatsapp groups; Tiktok; Student Understanding

PENDAHULUAN

Layanan Bimbingan dan Konseling merupakan bagian dari program sekolah yang memberikan layanan kepada peserta didik secara khusus dalam mengoptimalkan pemahaman, penerimaan diri, penyesuaian diri dan lingkungannya ((Rahmawati & Handoyo, 2020). Bimbingan dan konseling (BK) merupakan salah satu unsur penting di sekolah selain pemberian layanan pendidikan yang dilakukan oleh guru mata pelajaran. Tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk menyiapkan peserta didik siap secara mental atau psikologis untuk menerima pendidikan yang di berikan di sekolah. Selain itu peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, ataupun lingkungan kerja.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dibagi ke dalam 4 (empat) ragam layanan bimbingan yaitu 1) bimbingan akademik; 2) Bimbingan Pribadi sosial; 3) Bimbingan Karier; dan 4) bimbingan keluarga ((Nurihsan, 2016). Secara khusus bimbingan dan konseling di arahkan untuk membantu individu untuk dapat menghadapi ataupun mengatasi masalah-masalah akademik, pribadi sosial, karir dan keluarga. Bimbingan dan konseling diberikan agar peserta didik mencapai kemandirian hidup. Layanan tentunya akan diberika secara sistematis dan berkelanjutan di sekolah melalui program-program yang telah di rancang berdasarkan kebutuhan peserta didik. Bimbingan dan konseling bukan kegiatan insidental yang hanya dilakukan ketika permasalahan muncul, akan tetapi bimbingan dan

konseling melalui program yang dirancang di awal semester dengan memperhatikan segala aspek seperti kebutuhan individu, harapan dan kondisi lingkungan dengan melibatkan semua unsur mulai dari kepala sekolah, guru mata pelajaran, peserta didik dan orang tua. Adapun layanan yang diberikan di sekolah meliputi layanan konseling individual, konseling kelompok, bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, bimbingan kelas besar/lintas kelas, konsultasi, kolaborasi, alih tangan kasus, kunjungan rumah, layanan advokasi dan konferensi kasus (Kemendikbud, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta didik di SMK Negeri 4 Palangka Raya di dapatkan informasi bahwa banyak peserta didik yang belum memahami ataupun salah tafsir terkait fungsi ataupun manfaat layanan BK di sekolah. Peserta didik menganggap layanan BK di sekolah diadakan untuk menegakkan kedisiplinan peserta didik. Selain itu, peserta didik menganggap layanan BK hanya di peruntukkan hanya untuk peserta didik yang bermasalah saja. Hal ini membuat peserta didik enggan memanfaatkan layanan BK karena takut di cap “orang yang bermasalah” (Apriatama, 2018). Tentu sikap tersebut mencerminkan pemahaman yang kurang tepat karena fungsi layanan BK yang tidak hanya untuk mengentaskan permasalahan tetapi juga fungsi pemahaman, pencegahan, dan pengembangan. Pemahaman peserta didik harus segera di luruskan karena akan berdampak pada tidak berjalannya fungsi BK di sekolah.

Pada masa pandemi Covid-19 di Indonesia, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan membuat kebijakan untuk mengalihkan aktivitas belajar mengajar tatap muka dengan pembelajaran jarak jauh. Kebijakan tersebut di ambil untuk mengutamakan kesehatan dan keselamatan peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, keluarga dan masyarakat umum selama masa pandemi (GTK, 2021). Pembelajaran Jarak jauh di tambah dengan tidak ada jadwal kelas secara rutin khusus untuk Guru BK menambah kepelikan pemberian layanan BK di SMK Negeri 4 Palangka Raya. Hal tersebut mempersulit Guru BK dalam memberikan layanan BK secara konsisten dan berkelanjutan. Melihat kondisi tersebut Guru BK dituntut untuk dapat berinovasi memanfaatkan sumber daya teknologi untuk tetap memberikan layanan BK secara optimal di masa pandemi. Salah satu usaha yang sudah dilakukan guru BK dengan menggunakan bantuan media melalui aplikasi sosial media Whats app.

Aplikasi Whats app merupakan aplikasi messenger gratis yang bekerja di beberapa platform seperti iPhone dan Android telepon, dan aplikasi ini banyak digunakan untuk mengirim pesan multimedia seperti foto, video, audio bersama dengan pesan teks sederhana. Ada beberapa fitur yang terdapat dalam aplikasi Whats app yaitu fitur bertukar pesan, video, gambar dan catatan suara (Kurniawati, 2018). Aplikasi Whats app telah banyak di gunakan oleh Guru BK dalam memberikan layanan BK pada masa pandemi yang mengharuskan melakukan pembelajaran jarak jauh. Melalui aplikasi Whats App Guru BK dapat

memberikan Layanan BK khususnya layanan informasi untuk merubah pemahaman peserta didik yang kurang tepat terhadap layanan BK.

Selama ini di SMK Negeri 4 Palangka Raya melakukan sosialisasi layanan BK dengan memberikan layanan informasi. Kegiatan dilakukan dengan membagikan (sharing) powerpoint ke dalam Grup Whats App. Hasilnya pun kurang efektif karena penyampaian kurang kreatif, menarik dan tidak ada evaluasi terkait strategi tersebut. Hal tersebut membuat Guru BK harus mencari strategi lain untuk dapat memberikan layanan BK yang menarik di sekolah. Salah satu solusi yang dapat digunakan dengan menggunakan video pendek yang dibuat melalui aplikasi tiktok yang sedang trend di kalangan anak remaja.

Melihat perkembangan penggunaan sosial media sekarang, media penyampaian dengan bantuan menggunakan aplikasi tiktok menjadi hal yang sangat digandrungi usia anak muda sekarang. Aplikasi Tiktok adalah sebuah jejaring sosial dan platform video musik singkat yang dapat digunakan atau diakses melalui ponsel (Aji & Setiyadi, 2020). Dengan penggunaan media tiktok, pengguna dapat membuat video dengan special effect yang unik dan menarik serta memiliki dukungan pilihan musik yang banyak sehingga mendorong kreativitas penggunaannya untuk menciptakan video yang menarik dan tidak membosankan. Hal ini menjadikan aplikasi tiktok sebagai aplikasi dengan banyak pengguna, terlihat dari rating yang di dapatkan dari playstore 4. dari 5 bintang terbaik dengan lebih dari 10 juta pengguna di seluruh dunia. Berdasarkan penelitian

yang dilakukan oleh (Anisa, 2017) yang memanfaatkan media sosial tiktok untuk melakukan promosi kesehatan di lingkup Fakultas kesehatan masyarakat Universitas Muhammadiyah Palu terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman akan kesadaran untuk hidup sehat. Selain itu hasil penelitian dari (Hutamy et al., 2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar pesesrta didik yang notabene masuk dalam usia remaja menyukai aplikasi tik tok karena durasi video yang singkat dikemas dengan baik sehingga tidak membosankan.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti sebagai guru BK tertarik untuk melakukan layanan informasi dengan menggunakan video yang dihasilkan oleh Aplikasi Tiktok yang akan dibagi (sharing) kepada peserta didik di Grup Whats App untuk mensosialisasikan layanan BK di SMK Negeri 4 Palangka Raya. Diharapkan dengan strategi tersebut akan berdampak pada meningkatnya pemahaman peserta didik terhadap layanan BK di sekolah.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). PTBK adalah penelitian yang dilakukan berdasarkan hasil reflektif yang bertujuan untuk mempelajari, mencari solusi dan memperbaiki kinerja sendiri secara sistematis, terencana dan sikap mandiri dengan suatu tindakan nyata (Apriyani et al., 2020). Artinya PTBK merupakan sebuah usaha dari guru BK untuk memantapkan

ataupun memperbaiki kinerjanya. PTBK dilakukan dengan tahapan (siklus) yang paling sedikit diberikan dalam 2 siklus. Setiap siklus diawali dengan perencanaan (plan), pelaksanaan (action), pengamatan (observation) dan refleksi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan observasi, wawancara dan angket. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Miles Huberman meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum masuk pada langkah-langkah siklus, terlebih dahulu peneliti melakukan refleksi terkait sosialisasi layanan BK yang dilakukan di SMK Negeri 4 Palangka Raya. Refleksi dilakukan dengan melakukan wawancara dan angket. Wawancara dilakukan dengan 10 (sepuluh) peserta didik untuk meminta masukan atau feedback pada penerima sosialisasi yaitu peserta didik. Ada beberapa informasi yang didapatkan dari peserta didik terkait sosialisasi melalui Whats App Group dengan memberikan materi Powerpoint. Hasilnya beberapa peserta didik masih banyak yang belum memahami materi. Selain itu peserta didik berpendapat pemberian materi dengan powerpoint kurang menarik dan membosankan. Selanjutnya hasil angket persepsi peserta didik terhadap bimbingan dan konseling diberikan kepada 86 peserta didik di SMK Negeri 4 Palangka Raya. Hasilnya 52,33 % menyatakan pemahaman yang kurang baik terhadap layanan BK seperti menganggap bahwa layanan BK hanya untuk siswa bermasalah saja, Bk tempat yang

menakutkan, BK adalah tempat pemberian hukuman dan yang melanggar peraturan.

Pemahaman siswa yang rendah terhadap layanan BK menyebabkan peserta didik enggan untuk memanfaatkan layanan BK di sekolah. Peneliti hal tersebut harus segera dituntaskan karena akan menyebabkan banyak permasalahan peserta didik seperti masalah pribadi, sosial, karir dan belajar tidak tertangani yang akan menyebabkan peserta didik kurang optimal dalam menerima pembelajaran di sekolah karena banyak gangguan dan hambatan.

Siklus I

Perencanaan

Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada tahap perencanaan sebagai berikut:

- 1) Diskusi dengan teman sejawat di sekolah
- 2) Menentukan kegiatan, waktu dan tempat konseling
- 3) Menyiapkan RPL (rencana Pelaksanaan Layanan)
- 4) Menentukan teknik, strategi, media dan layanan informasi

Pelaksanaan

Pelaksanaan layanan dilakukan dengan menyampaikan layanan informasi melalui whats app group dengan menggunakan video yang di hasilkan dari video tiktok yang menginformasi tentang layanan bimbingan dan konseling. Langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:

- 1) Mengkondisikan semua peserta didik sebelum memulai layanan informasi

- 2) Mengucapkan salam
- 3) Mengajak untuk berdoa sebelum memulai kegiatan
- 4) Menanyakan kabar peserta didik
- 5) Menjelaskan maksud dan tujuan layanan informasi
- 6) Menanyakan apersepsi pemahaman peserta didik terhadap lyanan bimbingan dan konseling di sekolah
- 7) Mengirimkan video ke group Whats app Group sebagai bahan diskusi
- 8) Mengajak peserta didik untuk berdiskusi setelah menonton video
- 9) Memberikan kesimpulan
- 10) Melakukan evaluasi dengan meminta peserta didik untuk mengisi angket yang dibagikan melalui google form untuk mengukur pemahaman peserta didik terhadap layanan BK

Pengamatan

Langkah-langkah pengamatan pada group whats app dilakukan sebagai berikut:

- 1) Mengamati keaktifan dan antusiasme peserta didik mengikuti layanan informasi
- 2) Mengamati respon yang di tunjukkan peserta didik setelah menonton video

Refleksi

Refleksi pada siklus I dilakukan dengan melihat kekurangan atau hambatan yang terjadi dalam pemberian layanan informasi. Selain itu untuk melihat keberhasilan layanan informasi sebagai

usaha intervensi untuk meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap layanan BK di sekolah dilakukan dengan melihat skor angket. Adapun hambatan-hambatan yang terjadi sebagai berikut:

- 1) Tidak semua peserta didik aktif dalam mengikuti kegiatan layanan informasi terlihat dari jumlah views video. Dari 86 peserta didik hanya 75 peserta didik yang menonton video, yang berarti masih ada 11 peserta didik yang tidak menonton video. Setelah di konfirmasi kepada peserta didik, mereka tidak menonton video karena tertinggal informasi karena kurang aktif melihat notifikasi atau pemberitahuan pesan yang masuk whats App Group sehingga menyebabkan peserta didik banyak tertinggal informasi.
- 2) Dari semua 86 peserta didik ada 79 peserta didik yang mengisi angket yang berarti masih ada 6 peserta didik yang tidak mengisi angket. Setelah di konfirmasi banyak peserta didik yang kurang mengerti bagaimana cara untuk mengisi angket tersebut yang menyebabkan peserta didik memilih untuk tidak mengisi angket.

Hambatan-hambatan di atas akan di atasi dengan pada siklus 2 dengan seperti menginformasi tata cara dalam mengikuti layanan informasi 2 (hari) sebelum kegiatan layanan informasi dilakukan. Selain itu, 1 jam sebelum memulai kegiatan, guru BK akan mengingatkan kembali jadwal kegiatan layanan konseling kepada peserta didik melalui whats app group.

Adapun hasil angket pada siklus I menunjukkan perubahan signifikan. Ada kenaikan 27% dari hasil sebelumnya yang berada pada persentase 52 %. Yang berarti secara keseluruhan dari 86 peserta didik SMK Negeri 4 Palangka Raya ada 79% peserta didik yang sudah memahami secara baik tujuan dan manfaat layanan BK di sekolah.

Siklus II

Perencanaan

Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada tahap perencanaan sebagai berikut:

- 1) Diskusi dengan teman sejawat di sekolah
- 2) Menentukan kegiatan, waktu dan tempat layanan informasi
- 3) Menyusun tata cara atau panduan peserta didik dalam mengikuti layanan informasi
- 4) Melakukan sosialisasi kegiatan, waktu dan tempat layanan informasi kepada peserta didik
- 5) Menyiapkan RPL (rencana Pelaksanaan Layanan)
- 6) Menentukan teknik, strategi, media dan layanan informasi

Perubahan dilakukan dengan menyusun tata cara atau panduan serta melakukan kepada peserta didik untuk mengatasi peserta didik yang kebingungan dalam mengikuti layanan informasi. Selain sosialisasi 3 hari dan 1 jam sebelum kegiatan di mulai untuk memberikan informasi terkait jadwal dan tata cara mengikuti layanan informasi

Pelaksanaan

Pemberian layanan informasi dilakukan seperti pada siklus I dengan perubahan-perubahan. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- 1) Mengkondisikan semua peserta didik sebelum memulai layanan informasi
- 2) Mengucapkan salam
- 3) Mengajak untuk berdoa sebelum memulai kegiatan
- 4) Menanyakan kabar peserta didik
- 5) Menjelaskan maksud dan tujuan layanan informasi
- 6) Menanyakan apersepsi pemahaman peserta didik terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah
- 7) Mengirimkan video ke group Whats app Group sebagai bahan diskusi
- 8) Mengajak peserta didik untuk berdiskusi setelah menonton video
- 9) Memberikan kesimpulan
- 10) Melakukan evaluasi dengan meminta peserta didik untuk mengisi angket yang dibagikan melalui google form untuk mengukur pemahaman peserta didik terhadap layanan BK.

Perubahan dilakukan dengan menginformasi ke group tentang peserta didik yang belum mengisi angket. Selanjutnya peserta dihimbau untuk segera mengisi angket sebagai bahan evaluasi.

Pengamatan

Langkah-langkah pengamatan pada group whats app dilakukan sebagai berikut:

- 1) Mengamati keaktifan dan antusiasme peserta didik mengikuti layanan informasi
- 2) Mengamati respon yang di tunjukkan peserta didik setelah menonton video

Refleksi

Refleksi pada siklus II dilakukan dengan melihat kekurangan atau hambatan yang terjadi dalam pada siklus I. Adapun hambatan-hambatan yang terjadi pada siklus I telah di atasi dengan berbagai strategi yang dilakukan oleh peneliti dan terjadi perubahan sebagai berikut:

- 1) Semua peserta didik aktif dalam mengikuti kegiatan layanan informasi terlihat dari jumlah views video yang berjumlah 86 peserta didik telah menonton video yang dibagikan
- 2) Seluruh peserta didik yang berjumlah 86 peserta didik telah mengisi angket yang dibagikan melalui google form.

Adapun hasil angket pada siklus II menunjukkan perubahan signifikan. Ada kenaikan 11% dari hasil sebelumnya pada siklus II yang berada pada persentase 79%. Yang berarti secara keseluruhan dari 86 peserta didik SMK Negeri 4 Palangka Raya ada 89% peserta didik yang sudah sangat baik memahami tujuan dan manfaat layanan BK di sekolah.

Dari 2 siklus yang telah dilakukan peneliti menyimpulkan bahwa ada peningkatan pemahaman peserta didik terhadap pemberian layanan BK di sekolah sebesar 37%. Peningkatan

itu di lihat dari skor angket sebelum PTBK di laksanakan yang hasilnya hanya 52%. setelah PTBK dilaksanakan hasilnya mencapai sampai 89%. Artinya kegiatan layanan informasi dengan menggunakan video tiktok secara efektif meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap layanan BK di SMK Negeri 4 Palangka Raya. Hasil tersebut juga menguatkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anisa, 2017) yang memanfaatkan media sosial tiktok untuk melakukan promosi kesehatan di lingkup Fakultas kesehatan masyarakat Universitas Muhammadiyah Palu terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman akan kesadaran untuk hidup sehat. Selain itu hasil penelitian dari (Hutamy et al., 2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar peserta didik yang notabene masuk dalam usia remaja menyukai aplikasi tik tok karena durasi video yang singkat dikemas dengan baik sehingga tidak membosankan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti menyimpulkan pemahaman peserta didik yang rendah terhadap layanan BK di sekolah dapat ditingkatkan dengan pemberian layanan informasi dengan menggunakan hasil dari video tiktok melalui Aplikasi Whats App. Hal tersebut di buktikan dengan hasil pengamatan dan angket pemahaman peserta didik terhadap layanan BK. Dari pengamatan terdapat siswa secara aktif dan antusias mengikuti kegiatan tersebut yang di lihat melalui jumlah views video dan respon komentar dalam aplikasi whats app. Lebih khusus lagi

peningkatan dapat dilihat melalui kenaikan skor angket yang sebelum diberikan intervensi hanya mencapai 52%, setelah diberikan layanan informasi dengan video tiktok dengan 2 siklus meningkatnya menjadi 89%. Artinya ada peningkatan sebesar 37%. Peneliti berharap pada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan strategi dengan bantuan video tiktok terutama dalam meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap layanan BK di sekolah.

REFERENSI

- Aji, W. N., & Setiyadi, D. B. P. (2020). Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran Keterampilan Bersastra. *Metafora: Jurnal Pembelajaran Bahasa Dan Sastra*, 6(2), 147–157.
- Anisa, N. (2017). Related Papers. *Over The Rim*, 191–199.
<https://doi.org/10.2307/j.ctt46nrzt.12>
- Apriatama, D. (2018). Faktor-Faktor Yang Menghambat Siswa Dalam Memanfaatkan Layanan Informasi Karir Di SMP Negeri 6 Palangkaraya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 3(2), 43–48.
- Apriyani, D., Bhakti, C. P., & Bando, B. (2020). UPAYA PENINGKATKAN MANAJEMEN EMOSI MELALUI BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA PADA SISWA KELAS X TKR SMK MUHAMMADIYAH 6 KARANGANYAR TAHUN 2020/2021.
- GTK, D. (2021). *GTK Kemdikbud | Kebijakan Kemdikbud di Masa Pandemi*.
<https://gtk.kemdikbud.go.id/read-news/kebijakan-kemdikbud-di-masa->

pandemi

- Hutamy, E. T., Swartika, F., Alisyahbana, A. N. Q. A., Arisah, N., & Hasan, M. (2021). PERSEPSI PESERTA DIDIK TERHADAP PEMANFAATAN TIK TOK SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN. *Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian 2021*, 1(1), 1270–1281.
- Kemendikbud. (2016). *PANDUAN OPERASIONAL PENYELENGGARAAN BIMBINGAN DAN KONSELING*.
- Kurniawati, R. D. (2018). *PENGARUH PENGEMBANGAN PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI MEDIA BK BERBASIS WHATSAPP SEBAGAI TINDAKAN PREVENTIF TERHADAP KENAKALAN REMAJA (Penelitian pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 13 Kota Magelang)*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Nurihsan, A. J. (2016). *Bimbingan dan Konseling: dalam berbagai latar kehidupan*. Refika Aditama.
- Rahmawati, F., & Handoyo, A. W. (2020). Peningkatan Pemahaman Peserta Didik Terhadap Layanan Dan Peran Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 53–58.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. In ke-26.

Studi Kasus Pasangan Hubungan Jarak Jauh Dalam Membangun Ketertarikan Interpersonal Pada Dasar Afektif

Ayu Putri Chiisai¹, Sesya Dias Mumpuni²

Prodi BK FKIP Universitas Pancasakti Tegal

E-mail 1119500039@upstegal.ac.id

ABSTRAK

Long distance relationship merupakan hubungan terjadi pada pasangan ketika satu dari mereka harus pindah untuk belajar atau bekerja mengakibatkan hubungan mereka beradaptasi dengan perubahan yaitu hubungan jarak jauh. Hubungan jarak jauh memiliki rasa saling menjaga perasaan pasangan sehingga mereka menghabiskan waktu dengan berkomunikasi. Permasalahan komunikasi kadang terjadi yang dapat menimbulkan pengaruh pada emosi baik itu positif maupun negatif pasangan mereka. Penelitian ini mengkaji bagaimana pasangan hubungan jarak jauh membangun ketertarikan interpersonalnya pada dasar afektif. Subjek penelitian ada 2 pasangan dengan total 4 responden untuk mengetahui upaya mereka dalam membangun ketertarikan satu sama lain. Penelitian menggunakan metode wawancara dengan tujuan penelitian untuk mengetahui upaya mereka dalam mempertahankan hubungan jarak jauh dengan membangun ketertarikan interpersonal mereka pada dasar afektif yaitu emosi positif dan negatif yang timbul dari masalah.

Kata Kunci: hubungan jarak jauh, ketertarikan interpersonal

Case Study of Long Distance Relationship Couples in Building Interpersonal Interest on Affective Basis

ABSTRACT

Long distance relationship is a relationship that occurs in couples when one of them has to move to study or work resulting in their relationship adapting to changes, namely long distance relationships. Long distance relationships have a sense of caring for each other's feelings so they spend time communicating. Communication problems sometimes occur which can affect their partner's emotions, both positive and negative. This study examines how long distance relationship couples build their interpersonal attraction on an affective basis. The research subjects were 2 couples with a total of 4 respondents to find out their efforts in building attraction to each other. The research used interview method with the aim of research to find out their efforts in maintaining long distance relationships by building their interpersonal interest on the affective basis, namely positive and negative emotions that arise from problems.

Keywords: long distance relationship, interpersonal attraction

PENDAHULUAN

LDR (*long distance relationship*) dimana hubungan yang sering terjadi pada pasangan ketika satu dari mereka harus pindah untuk belajar atau bekerja yang mengakibatkan hubungan mereka beradaptasi dengan perubahan yaitu adanya perubahan jarak. Meskipun berkiriman pesan maupun obrolan video untuk berbicara kapan pun dan di mana pun berada, hubungan jarak jauh memiliki masalah tantangan yang tidak dapat diatasi oleh banyak pasangan. Tantangan yang dimaksud di sini adanya emosi yang ada di dalam diri individu pasangan dalam hubungan mereka. Zimmer-Gembeck et al., (2017) mengemukakan *“Thus, the studies included in this review provide some support for theory regarding the role of attachment relationships in the formation of offspring emotion regulation and coping with stress.”* Dapat disimpulkan bahwa ketertarikan hubungan memiliki peran pada pembentukan emosi seseorang, ketika orang menjalani hubungan jarak jauh mereka dapat mengembangkan [kecemburuannya](#) pada pasangan terhadap teman-teman dari pasangan mereka, pasangan akan mengeluhkan keadaan tersebut bahwa pasangan mereka akan menghabiskan terlalu banyak waktu dengan temannya yang menimbulkan jarang melakukan komunikasi dan terkesan cuek dalam berkomunikasi mereka.

Hubungan jarak jauh memiliki tanggungjawab untuk saling menjaga perasaan karena mereka jarang untuk bertemu dan mereka banyak menghabiskan waktu dengan berkomunikasi. Seperti pernyataan dari Gantner et al., (2019) *“Evidence from a chat content analysis suggests that communication shifts subjects attention from the individual to the group level.”* Komunikasi mengalihkan perhatian subjek pada diri seseorang, hubungan yang dilakukan jarak jauh akan menimbulkan banyak persepsi ketika mereka tidak mendapatkan perhatian yang mereka harapkan sehingga seringkali terjadi permasalahan yang sama yaitu kesalahpahaman. Orang yang menjalin hubungan jarak jauh pasti merasa hubungan tersebut tidak mudah untuk dijalankan, hubungan yang berkembang karena jarak lebih sulit untuk mengukur apakah pasangan berkomitmen pada hubungan yang mereka jalani karena mereka sama-sama tidak melihat perilaku pasangannya setiap hari. Setelah permasalahan tersebut tumbuh akan muncul perasaan emosi positif maupun negatif yang kemudian menjadi dasar afektif dari ketertarikan dalam menjalin hubungan jarak jauh yang mereka alami.

Latar belakang yang dijelaskan di atas, penulis merumuskan masalah (1) bagaimana

pasangan hubungan jarak jauh dapat menumbuhkan ketertarikan interpersonal dan (2) bagaimana pasangan hubungan jarak jauh menunjukkan perasaan yang terjadi ketika menjalin hubungan jarak jauh ini. Adapun tujuan dari artikel ilmiah ini (1) untuk mengetahui pasangan hubungan jarak jauh untuk menumbuhkan ketertarikan interpersonal dalam menjalani hubungannya dan (2) untuk mengetahui bagaimana pasangan hubungan jarak jauh menumbuhkan afeksi satu sama lain dalam mempertahankan rasa ketertarikan interpersonal mereka dengan adanya dasar afektif yaitu emosi negatif maupun positif dari hubungan yang mereka jalani sekarang. Hasil yang diharapkan dari artikel ilmiah ini untuk mengetahui bagaimana tindakan atau sikap dari pasangan hubungan jarak jauh dalam menjalani hubungan mereka yang terpisah oleh jarak untuk mempertahankan rasa ketertarikan satu sama lain dalam hubungannya.

Pada pasangan hubungan jarak jauh mereka akan mengalami fase dimana pada awal hubungan menjalaninya mereka akan mengerti satu sama lain, mereka akan memiliki kedekatan emosi yang seimbang dan juga gairah yang besar satu sama lain. Mereka akan melakukan komunikasi secara intens yang mengakibatkan mereka sama-sama

memiliki emosi yang positif. Pada pertengahan hubungan mereka akan merasakan bahwa hanya satu diantara pasangannya yang hanya memiliki gairah saja dan kedekatan yang dilakukan hanya satu orang yang berusaha menciptakan ketertarikan interpersonalnya dalam menjalin hubungan jarak jauh. Fase akhir yang dijalani pasangan hubungan jarak jauh, mereka akan merasa diantara pasangannya hanya memiliki komitmen dan tidak berusaha untuk menjalin kedekatan seperti pada saat mereka menjalani hubungan awal. Seperti pada pernyataan dari Amelia (2020) *“Admittedly, the distance has both beneficial and negative aspects, but how the couple handle it through the communication, trust each other and have relationship’s goal, determined the success of the long-distance couples.”* Dimana pada kutipan ini menyatakan bahwa ketika hubungan jarak jauh memiliki manfaat dan negatif yang mereka jalin tetapi hubungan jarak jauh ini mengajarkan kepada mereka bagaimana dapat menanganinya melalui komunikasi yang dibangun untuk saling percaya dan memiliki tujuan hubungan yang dapat menentukan keberhasilan pasangan jarak jauh dengan berbagai tantangan macam tantangan yang dilalui sehingga mereka dapat melewati fase hubungan jarak jauh yang mereka harapkan.

Menjalani hubungan jarak jauh memiliki banyak tantangan, dimana pasangan hubungan jarak jauh harus dapat mengolah emosi dan rasa rindu supaya hubungan yang mereka jalani berhasil. Seperti pernyataan dari Brosch (2021) *“Taken together, these findings illustrate the importance of anticipated affect and emotions as intrinsic motivators of sustainable action.”* Pendapat diatas mengemukakan dimana tantangan emosi yang dialami hubungan jarak jauh ini tidak mudah karena mereka harus berpisah dari jarak, waktu, dan juga kepadatan kegiatan masing-masing. Emosi dan afek mereka menjadi motivasi diri dari tindakan selanjutnya, mereka akan mengeluhkan hal yang ada dalam hubungannya seperti tidak efektifnya komunikasi yang terjalin. Mereka akan muncul rasa emosi negatif yang berkelanjutan mengenai hubungannya ketika komunikasi yang mereka harapkan tidak sesuai. Kesulitan mengolah emosi negatif yang muncul menjadi tantangan untuk mereka atasi bersama karena mereka memiliki jarak yang tidak dapat bertemu.

Komunikasi dalam suatu hubungan sangat penting untuk tetap terbuka dan berkomunikasi secara teratur dalam hubungan jarak jauh. Seperti pada pernyataan Kim & Feng (2021) *“This project examined age group and ability to use communication*

technology as factors affecting individuals reciprocal behaviors online.” Dari pernyataan tersebut dapat diketahui ketika kemampuan menggunakan teknologi komunikasi maka mereka dapat memberikan faktor untuk mempengaruhi perilaku timbal balik individu secara online. Sehingga pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh menggunakan teknologi komunikasi, mereka gunakan untuk berinteraksi baik itu untuk memberikan kabar pada pasangan serta untuk menyelesaikan masalah besar ketika mereka menghadapi masalah tersebut. Pasangan hubungan jarak jauh perlu adanya interaksi keduanya melalui komunikasi.

Komunikasi berpengaruh pada keintiman pasangan, komunikasi mampu berperan untuk pasangan hubungan jarak jauh ini menjalin kesehariannya untuk mendapatkan perhatian yang diberikan pasangan. Seperti pada pernyataan DeJong et al., (2019) *“It is proposed that a narrowed focus of attention may predispose people to rumination, as it facilitates a narrow and persistent focus on negative thoughts.”* Dapat diketahui bahwa fokus perhatian yang menyempit akan mempengaruhi orang untuk merenungkan, sehingga pasangan mereka akan cenderung berpikir negatif kepada pasangannya. Oleh karena itu, pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh akan berkomunikasi untuk

memenuhi kebutuhan emosional pasangannya sehingga mereka mampu mengutarakan apa yang menjadi keinginannya dan tidak membuat pasangan merasa curiga. Seseorang yang menjalin hubungan jarak jauh dapat merasakan emosi negatif dimana mereka menganggap banyak kebutuhan emosional yang tidak tercapai. Kebutuhan emosional yang tidak tercapai ini penyebabnya karena masalah komunikasi. Pasangan hubungan jarak jauh akan berkomunikasi via whatsapp atau hanya melakukan panggilan saja secara online tidak bertatap langsung. Seperti pada pernyataan Pollmann et al., (2021) yang menyatakan bahwa *“Our results suggest that although texting can provide certain affordances for general conversation and keep partners connected, it does not contribute to understanding and relationship satisfaction in the same way that FtF communication does.”* Ketika pasangan hubungan jarak jauh komunikasi via text maupun vidcall, komunikasi tersebut mampu untuk memberikan keterjangkauan tetapi untuk memahami dari kepuasan pada pasangan hubungan jarak jauh sangat tidak berkontribusi seperti halnya pertemuan pasangan yang dapat bertemu tatap muka. Komunikasi pasangan hubungan jarak jauh dilakukan cenderung tidak efektif, salah satu individu kurang mampu untuk terbuka

dimana pasangannya menginginkan saling memberi informasi mengenai dirinya dan berbagi cerita tentang kegiatan yang dilakukan serta keinginan pasangan untuk didengar apa yang mereka ingin sampaikan, tetapi pasangan terkadang tidak ingin ataupun tidak memberikan kabar yang menjadi penyebab kekhawatiran pasangan ketika menjalin hubungan jarak jauh. Mereka akan memiliki perasaan emosi negatif ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak diharapkan pasangan.

Untuk menjaga hubungan jarak jauh memang tidak akan pernah mudah untuk dilalui pasangan hubungan jarak jauh karena mereka membutuhkan kekuatan emosional yang sangat besar bagi pasangan untuk dapat bertahan meskipun tantangan yang ditimbulkan oleh jarak. Seperti para pernyataan Phillips et al., (2021) yang menyatakan bahwa *“It is possible that enhanced emotional support delivered in wellplanned interventions would also allay fears, and potentially diminish loneliness and anger through enhanced human connection.”* Ketika emosional yang diberikan dengan terencana dan baik maka emosi negatif tersebut dapat menghilangkan ketakutan dan berpotensi mengurangi kesepian dan kemarahan melalui peningkatan hubungan manusia. Seseorang yang menjalani hubungan jarak jauh tentu

komunikasi menjadi sangat penting, individu tidak saling bertemu setiap waktu sehingga mereka akan berusaha untuk memberikan informasi dan kabar pada pasangannya melalui komunikasi yang dapat menentramkan hati pasangannya agar terhindar dari emosi negatif.

Membangun hubungan interpersonal yang dimiliki pasangan hubungan jarak jauh ini adalah keinginan adanya hubungan romantis. Komunikasi yang terjalin oleh masing-masing pasangan ingin adanya komunikasi efektif dalam mempertahankan hubungan dimana keinginan saling berkesinambungan ketika para pasangan saling memberikan respon, menghindari kritik dan mau berkompromi membentuk perasaan hangat, pengertian dan saling berbagi satu sama lain harapan yang ingin dicapai pasangan hubungan jarak jauh terpenuhi. Adanya komitmen yang sejalan dengan pikiran pasangan untuk saling percaya juga sangat penting dalam hubungan yang mereka jalani, mereka berusaha untuk menjaga hubungan. Seperti pernyataan dari Michael et al., (2021) *“Trust and commitment are distinct constructs, but we propose that they are dynamically interrelated – i.e. that people tend to increase commitment towards partners who exhibit trustworthiness, and to withdraw commitment from partners who prove untrustworthy.”* Ketika komitmen dan

kepercayaan memang berbeda tetapi itu dua hal yang saling berkaitan secara dinamis dimana orang yang menjalin hubungan jarak jauh akan meningkatkan komitmen mereka untuk menunjukkan kepercayaan dalam hubungan yang sedang mereka jalin, mereka akan meningkatkannya untuk menarik komitmen hubungan interpersonal agar pasangan tidak berpaling dari dirinya.

Tujuan dari komunikasi interpersonal yang ingin tercapai oleh masing-masing pasangan pada komunikasi efektif dalam mempertahankan hubungan diantaranya untuk mengungkapkan perhatian kepada orang lain, dimana mengungkapkan perhatian kepada orang lain ditunjukkan masing-masing pasangan untuk tidak saling tertutup, dingin, maupun cuek serta cenderung tidak menutupi-nutupi hal yang ada pada dirinya. Seperti pada pernyataan Lin & Utz, (2017) *“Closeness and social attraction are more likely to be influenced by the content of self-disclosure.”*. Kedekatan dan ketertarikan pada hubungan jarak jauh lebih mungkin dipengaruhi oleh isi pengungkapan diri dari individu mereka masing-masing. Mereka senang untuk melakukan komunikasi yang seharusnya diutamakan walaupun berkomunikasi dengan pasangan tidak harus 24 jam. Tetapi pada momen-momen penting pasangan menciptakan kehangatan dan

terkoneksi satu sama lain, tidak tertutup sehingga pasangan satu sama lain saling terbuka.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dengan metode kualitatif yang merupakan metode yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari generalisasi (Sugiyono, 2018). Jadi dapat disimpulkan bahwa kualitatif merupakan metode yang menggambarkan fenomena ke dalam narasi kalimat dan bahasa. Penelitian ini menggunakan metode wawancara yang dilakukan secara langsung pada responden yang sedang menjalin hubungan jarak jauh dengan memberikan pertanyaan terkait permasalahan yang dapat menyajikan informasi dari penelitian hubungan jarak jauh ini (Wahyudi, 2011). Penelitian ini dilakukan secara online dimana tempat pelaksanaan wawancara dilakukan virtual baik melalui media sosial Whats'app atau Instagram untuk melakukan wawancara. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni antara tanggal 17-

18 April 2021 untuk melakukan metode wawancara.

Penelitian ini melibatkan orang-orang yang dianggap sedang menjalin hubungan jarak jauh yang dapat memberikan informasi mengenai hubungan mereka dalam dasar afektifnya dari ketertarikan interpersonal mereka untuk membangun dan mempertahankan rasa ketertarikan mereka satu sama lain dalam menjalin hubungan jarak jauh mereka. Populasi yang diambil dari penelitian ini adalah orang yang menjalin hubungan jarak jauh dan peneliti akan mengambil responden sebanyak 4 responden dari 2 pasangan yang sedang menjalin hubungan jarak jauh. Teknik memperoleh responden adalah dengan teknik random sample dimana peneliti mengambil secara acak dari teman peneliti yang sedang menjalin hubungan jarak jauh dengan pasangannya, sehingga terdapat 4 responden yang menjadi subjek peneliti untuk dijadikan target informasi dari permasalahan peneliti ini dari 2 pasangan tersebut yang memiliki persepsinya masing-masing.

Prosedur yang dilakukan pada penelitian ini adalah :

1. Pra-Wawancara, dimana penulis sebelum melakukan wawancara mencari orang yang menjadi target

pada penelitian ini yaitu orang yang sedang menjalin hubungan jarak jauh sehingga mereka dapat mengungkapkan suatu informasi terkait masalah peneliti ini yaitu ketertarikan interpersonal mereka pada dasar afektif untuk dapat membangun dan mempertahankan hubungan jarak jauh yang mereka jalani.

2. Pasca Wawancara, dimana pada tahap ini mendeskripsikan apa yang didengar oleh penulis, mendata informasi yang diberikan responden dan melakukan analisis secara mendalam tentang fokus masalah yang menjadi kesimpulan dari masalah.

Instrumen data pada tabel pertanyaan wawancara yang diberikan pada responden:

Tabel I

Pertanyaan wawancara

No	Pertanyaan
1.	Bagaimana perasaan menjalin hubungan jarak jauh dengan pasangan?
2.	Bagaimana intensitas komunikasi yang dilakukan selama menjalin LDR?
3.	Ketika komunikasi menjadi masalah LDR anda, apa yang biasanya menjadi

permasalahan dalam komunikasinya?

4. Tanggapan apa yang ingin diungkapkan ketika komunikasi yang dilakukan menjadi masalah dalam hubungan LDR?

5. Bagaimana upaya versi LDR anda ketika ingin mempertahankan rasa ketertarikan satu sama lain dalam suatu hubungan jarak jauh?

Teknik pengumpulan instrumen data melalui wawancara yang dilakukan untuk mendapatkan keterangan melalui tanya jawab kepada responden dalam bentuk interaksi komunikasi dengan subjek peneliti yang menjadi sasaran penelitian. Teknik analisis data dengan melakukan wawancara kepada responden yang dianggap sedang menjalin hubungan jarak jauh untuk mengetahui hubungan mereka dalam dasar afektifnya dari ketertarikan interpersonal untuk membangun dan mempertahankan rasa ketertarikan mereka satu sama lain dalam menjalin hubungan jarak jauh yang sedang mereka jalani. Kemudian melengkapi data informasi dengan menyajikan hasil wawancara yang diperoleh dari wawancara kepada responden, dan melakukan penyusunan hasil data wawancara yang berisi tanggapan subjek peneliti sehingga dapat dianalisis datanya untuk ditarik suatu

kesimpulan dengan metode deskriptif kualitatif dari metode wawancara tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa 4 responden tersebut dari 2 pasangan memiliki persepsi versi mereka sendiri-sendiri antar pasangan dalam menjalani hubungannya dengan pasangan masing-masing. Perasaan mereka dalam menjalin hubungan jarak jauh diungkapkan antar individu dimana pada pasangan pertama dengan inisial Ty dan Dd. Menurut Ty menjalin hubungan jarak jauh ini perasaannya *fifty-fifty* dimana senang menghindari rasa bosan karena intensitas pertemuan serta muncul perasaan sedih ketika dirinya mengalami musibah atau butuh tetapi pasangan tidak menjamin berada di sisinya. Sedangkan ungkap Dd dalam menjalin hubungan jarak jauh, memang karena tuntutan pekerjaan yang menjadikan mereka tidak dapat bertemu sehingga suka dukanya dirasakan. Untuk pasangan Li dan Af menurut individu mereka adalah Li mengungkapkan dalam menjalin hubungan jarak jauh sering mengalami *overthinking* dan *nething* karena menganggap pasangannya tidak tau dilakukan di sana. Sedangkan Af mengungkapkan susah nya LDR adalah menahan rasa rindu yang muncul.

Dari hasil wawancara tersebut intensitas komunikasi yang dilakukan mereka dalam menjalin hubungan jarak jauh antara lain :

1. Pada pasangan Ty dan Dd mengalami intensitas komunikasi yang terbilang jarang karena Dd bekerja dan Ty sendiri kuliah sehingga membedakan waktu mereka untuk berkomunikasi. Komunikasi tetap dilakukan dengan menyempatkan untuk memberi kabar lewat chat dan vidcall jika memang ingin sekali melihat pasangan.
2. Sedangkan pada pasangan Li dan Af, intensitas komunikasinya dapat dikatakan sering dilakukan mengingat mereka sama-sama mahasiswa dan kemungkinan waktu untuk berkomunikasi senggang sehingga mereka sering menyempatkan untuk memberi kabar lewat chat atau bahkan dapat vidcall.

Permasalahan kadang muncul ketika komunikasi yang mereka lakukan tidak sesuai harapan mereka sehingga yang menjadi permasalahan dalam komunikasinya mereka sama-sama memiliki perasaan emosi yang negatif dimana masing-masing individu muncul rasa kecurigaan dalam berkomunikasi. Kadang mereka merasa komunikasinya lama dibalas oleh pasangannya yang menimbulkan kecurigaan

atas selingkuh dan tertuduh ada hubungan lain selain pasangannya karena untuk berkomunikasi pada saat online di room chat lama untuk balas dan adanya permasalahan missed komunikasi pasangannya. Ketika komunikasi yang menjadi permasalahan hubungan jarak jauh mereka kemudian mereka akan :

1. Pasangan Ty dan Dd akan memberikan respon satu sama lain untuk saling tuduh dan timbul keributan keduanya dimana mereka sama-sama emosi memenangkan egonya masing-masing terlebih dahulu. Setelah mengeluarkan emosinya mereka akan menyelesaikannya dengan baik yang salah satu darinya ada pihak yang mengalah.
2. Pada pasangan Li dan Af karena mereka memang berpisah jarak karena study maka kadang waktu luang mereka dapatkan dan sibuk mereka dapatkan apalagi mereka sekarang mengalami kesibukan masing-masing karena tugas dan memberikan respon kekesalan dan emosi yang tertahan karena mereka sama-sama susah untuk mengabari pasangan satu sama lain sekarang yang menyebabkan permasalahan atas kecurigaan pasangan.

Upaya mereka dalam mempertahankan hubungan mereka dari ketertarikan interepersonal pada dasar afektif yang ditimbulkan maka individu dari mereka memiliki versi LDR untuk mempertahankan hubungannya antara lain :

1. Menurut Ty, mempertahankan hubungan jarak jauh ini dengan saling mengerti atas berpisahnya geografis dalam menjalin hubungan karena kepentingan apa, saling terbuka dan tidak berbohong, berusaha mengikuti dan mengerti kesukaan maupun kebiasaan pasangan serta menjaga komunikasi yang baik.
2. Menurut Dd, dengan cara melengkapi satu sama lain dengan terus berkomunikasi walaupun tidak intens serta saling kasih kejutan untuk pasangan.
3. Menurut Li, mempertahankan hubungan dengan saling memberikan topik yang lucu untuk dibahas dan ketika merasa salah langsung meminta maaf karena kalau berlama-lama menurut Li akan susah karena LDR susah untuk bertemu.
4. Menurut Af, cara untuk mempertahankannya dengan pintar menurunkan ego, menjadikan pasangan prioritas dan moodbooster dan percaya akan pasangan dan berprinsip bahwa di sana jaga hati, di sini juga harus jaga hati untuknya.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat kita ketahui dalam penelitian ini adalah kita mengetahui bahwa dasar afektif seseorang yang menjalin hubungan jarak jauh akan muncul emosi negatif, mereka sangat mungkin memiliki rasa kecurigaan tiap-tiap individu. Mereka akan merasa kecurigaan muncul ketika mereka tidak berada pada wilayah yang sama dengan pasangan dan komunikasi yang diharapkan mereka pun tidak sesuai dengan yang diinginkan mereka sehingga mereka menganggap apakah pasangan mereka sedang bersama teman lawan jenisnya atau bahkan mereka menganggap bahwa kesibukannya menjadikan pasangan memiliki emosi negatif yang timbul persepsi atas kecurigaan dalam hubungannya yaitu perselingkuhan. Upaya mereka dalam membangun ketertarikan interpersonal pada hubungan jarak jauh ini mereka bersama-sama untuk mempertahankan hubungan mereka, dimana mereka menganggap bahwa permasalahan yang muncul merupakan lika-liku kehidupan asmara yang mereka jalin. Ketertarikan yang mereka jalani pada hubungan jarak jauh ini dapat mempererat hubungan mereka satu sama lain melalui komunikasi yang mereka bangun, sehingga mereka semua memilih untuk membangun ketertarikan interpersonalnya dalam hubungan jarak jauh ini dari masalah yang timbul pada dasar

afektif individu yaitu emosi negatif yang muncul ketika mereka menjalin hubungan interpersonalnya karena mereka di sini memiliki komitmen kuat untuk mempertahankan hubungan jarak jauh ini. Saran untuk peneliti ini selanjutnya yaitu penulis mengharapkan untuk mempertimbangkan dan memberikan perbaikan pada penelitian ini untuk dapat memberikan manfaat yang positif pada pasangan hubungan jarak jauh mengenai ketertarikan interpersonalnya pada dasar afektif mereka untuk membangun dan mempertahankan hubungan jarak jauh. Harapan penulis pada penelitian ini juga agar dapat dikembangkan lebih luas lagi mengenai permasalahan tersebut untuk memikirkan ide baru dan bisa menjadi pedoman bagi studi penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Amelia, F. R. (2020). Long-Distance Romantic Relationships among International Students: "My First Qualitative Research." *Studies in Philosophy of Science and Education (SiPoSE)*, 1(1), 74–86. <http://sciejournal.com/index.php/SiPoSE>
- Brosch, T. (2021). Affect and emotions as drivers of climate change perception and action: a review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 42, 15–21.

- <https://doi.org/10.1016/J.COBEHA.2021.02.001>
- DeJong, H., Fox, E., & Stein, A. (2019). Does rumination mediate the relationship between attentional control and symptoms of depression? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 63, 28–35. <https://doi.org/10.1016/J.JBTEP.2018.12.007>
- Gantner, A., Horn, K., & Kerschbamer, R. (2019). The role of communication in fair division with subjective claims. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 167, 72–89. <https://doi.org/10.1016/J.JEBO.2019.09.015>
- Kim, C., & Feng, B. (2021). Digital inequality in online reciprocity between generations: A preliminary exploration of ability to use communication technology as a mediator. *Technology in Society*, 66, 101609. <https://doi.org/10.1016/J.TECHSOC.2021.101609>
- Lin, R., & Utz, S. (2017). Self-disclosure on SNS: Do disclosure intimacy and narrativity influence interpersonal closeness and social attraction? *Computers in Human Behavior*, 70, 426–436. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2017.01.012>
- Michael, J., Chennells, M., Nolte, T., Ooi, J., Griem, J., Christensen, W., Feigenbaum, J., King-Casas, B., Fonagy, P., & Montague, P. R. (2021). Probing commitment in individuals with borderline personality disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 137, 335–341. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHIRES.2021.02.062>
- Phillips, B. E., Theeke, L. A., & Sarosi, K. M. (2021). Relationship between negative emotions and perceived support among parents of hospitalized, critically ill children. *International Journal of Nursing Sciences*, 8(1), 15–21. <https://doi.org/10.1016/J.IJNSS.2020.10.001>
- Pollmann, M. M. H., Norman, T. J., & Crockett, E. E. (2021). A daily-diary study on the effects of face-to-face communication, texting, and their interplay on understanding and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100088. <https://doi.org/10.1016/J.CHBR.2021.10.0088>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.
- Wahyudi, D. (2011). Pembelajaran Ips Berbasis Kecerdasan Intrapersonal Interpersonal Dan Eksistensial. *Edisi*

Khusus.

Zimmer-Gembeck, M., ... H. W.-I., & 2017,
undefined. (2017). Is parent-child
attachment a correlate of children's
emotion regulation and coping?
Journals.Sagepub.Com, 41(1), 74-93.
[https://doi.org/10.1177/0165025415618
276](https://doi.org/10.1177/0165025415618276)

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE PADA SISWA DI YOGYAKARTA

Mitta Kurnisari
Universitas Negeri Yogyakarta
mittakurniasari@uny.ac.id

ABSTRAK

Di era yang serba *online* seperti saat ini, banyak hal dapat dilakukan secara *online*, salah satunya bermain *game online*. Kesepian menjadi salah satu alasan seseorang memilih bermain *game online* untuk mengisi waktu. Kemudahan dalam mengakses semakin mendukung *game online* memikat banyak kalangan, tak terkecuali siswa. Namun sayangnya kebebasan akses tersebut bisa menjadi sebuah masalah jika siswa tidak memiliki kontrol diri yang baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada siswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan intensitas bermain *game online* siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian individu maka semakin tinggi pula intensitas bermain *game onlinenya*. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* siswa. Artinya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi intensitas bermain *game onlinenya*.

Kata Kunci: kesepian; kontrol diri; game online

THE CORRELATION BETWEEN LONELINESS AND SELF-CONTROL WITH THE INTENSITY OF PLAYING ONLINE GAMES AT STUDENTS

ABSTRACT

In an era that is completely online like today, many things can be done online, one of which is playing online games. Loneliness is one of the reasons someone chooses to play online games to pass the time. Ease of access increasingly supports online games attracting many people, including students. But unfortunately the freedom of access can be a problem if students do not have good self-control. Therefore, this study aims to determine the relationship between loneliness and self-control with the intensity of playing online games in students. The approach used in this research is a quantitative approach with the type of correlational research. The results showed that there was a positive and significant relationship between loneliness and the intensity of students playing online games. So it can be concluded that the higher the individual's level of loneliness, the higher the intensity of playing online games. The results also showed that there was a significant negative relationship between self-control and the intensity of students playing online games. That is, the lower the self-control that students have, the higher the intensity of playing online games.

Keywords: loneliness; self-controls; game online

PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini, penggunaan internet pada kalangan pelajar sudah menjadi hal yang wajar dan biasa, bahkan internet itu sendiri kini mulai digunakan oleh anak-anak. Internet semakin berkembang mengikuti perkembangan teknologi yang juga semakin canggih. Komputer sudah bukan hanya milik orang dewasa atau bagi mereka yang bekerja. Anak-anak usia dini pun kini sudah mulai memakai komputer walau hanya untuk sekedar bermain *game*, sedangkan bagi anak-anak usia sekolah, komputer membantu mereka dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah, sehingga pada akhirnya manfaat dan kegunaan buku sebagai sarana membantu siswa mengerjakan tugas pun mulai tersaing oleh canggihnya teknologi yang bernama internet.

Internet merupakan sarana inti dari komputer untuk berkomunikasi. Sistem internet dapat meliputi seluruh dunia dan mengandung ribuan koneksi dari jaringan komputer, memberikan sejumlah informasi yang luar biasa banyaknya yang dapat ditelusuri oleh siswa. Dari paparan tersebut nampak bagaimana internet memiliki peran penting dalam perkembangan teknologi informasi yang semakin modern. Internet dapat memberikan informasi terbaru dan terkini lebih cepat daripada buku. Oleh karena itu internet memungkinkan siswa-siswi modern yang haus informasi menjadi lebih memilih internet daripada buku sebagai tempat memperoleh informasi. Salah satu fasilitas internet yang cukup menyita perhatian remaja dan anak-anak adalah *game online*. Hadirnya *game online* membuat remaja dan anak-anak tidak ketinggalan untuk mencobanya. Popularitas *game online* tidak kalah dengan situs-situs *online* lain di internet.

Hasil studi Santrock (dalam Lesteri, 2015) menemukan bahwa hampir 50% siswa menggunakan internet setiap hari. Selain itu Santrock (dalam Prasetyaningrum, 2012) juga mengungkapkan bahwa di antara siswa berusia 15 hingga 17 tahun, sepertiganya menggunakan internet selama 6 jam per minggu atau lebih, 24% menggunakan internet selama 3 hingga 5 jam per minggu, dan 20% menghabiskan 1 jam per minggu atau kurang. Meningkatnya minat terhadap *game online* semakin terlihat dari semakin beragamnya jenis-jenis *game online* yang ada.

Fenomena *game online* di kalangan masyarakat membuat keprihatinan tersendiri bagi orang tua. (Puspita Dewi, 2014) menjelaskan dampak negatif bermain *game online*. Dampak negatif *game online* dibagi menjadi dua jenis yaitu secara sosial dan psikis. Secara sosial yaitu para pecandu *game online* menjadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata, sedangkan secara psikis yaitu pikiran menjadi terus menerus memikirkan *game* yang sedang dimainkan. Menjadi cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di sekeliling kita. Bahkan melakukan apa pun demi bisa bermain *game*, seperti berbohong, mencuri uang, apapun akan dilakukan demi *game online*.

Selain dampak di atas, (Fitri et al., 2018) juga mengungkapkan dampak lain dari *game online* lain bagi perkembangan remaja yaitu dari aspek emosi dan psikomotor. Dari aspek emosi *game online* dapat mengganggu kondisi emosi remaja. Permainan *game online* yang menantang dapat mengganggu kestabilan emosi remaja sehingga remaja mudah marah atau terlalu sensitif. Kemudian dari aspek psikomotor, remaja yang terus menerus memainkan *game online*

dapat mengalami gangguan kesehatan seperti nyeri pada punggung dan gangguan mata.

Berdasarkan pendapat di atas bagaimanapun juga kehadiran *game online* menimbulkan pro dan kontra di masyarakat itu sendiri. Dampak negatif dan positif bermain *game online* memang tergantung bagaimana individu bermain *game online*. Jika individu memiliki kontrol diri yang baik maka dia dapat membuat batasan bagaimana dia akan bermain *game online*.

Hal ini sejalan dengan pendapat Chaplin (dalam Intani & Irdil, 2018) yang menjelaskan bahwa kontrol diri yaitu kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kemudian Santrock (dalam Syaibani et al., 2019) juga mengungkapkan bahwa kontrol diri cukup berpengaruh dalam pembentukan perilaku remaja. Kenakalan remaja juga dapat digambarkan sebagai kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku.

Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda, ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Remaja yang mempunyai kontrol diri yang rendah akan cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur, membatasi, serta mengarahkan perilakunya. Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengatur serta mengarahkan perilakunya ke arah yang positif.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengatur intensitas bermain *game online* mereka sehingga tidak mendapat dampak negatif bermain *game online*. Siswa yang tidak memiliki kontrol diri yang baik kemungkinan ia akan mengalami kecanduan

bermain *game online* karena tidak dapat menekan keinginan yang muncul untuk terus bermain *game online*. Kontrol diri yang rendah ini yang dapat menyebabkan dampak negatif berupa kecanduan bermain *game online*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Karnadi et al., 2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet.

Selain kontrol diri, kesepian juga menjadi salah satu faktor penyebab siswa memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Prabowo & Juneman, 2012) bahwa semakin sering remaja bermain *game online* maka ia akan cenderung mempersepsi diri ditolak oleh teman sebayanya karena diikuti dengan perasaan kesepian. Baron dan Byrne (dalam Retnowati, 2015) menyatakan bahwa kesepian merupakan keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat akan hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya. Sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja yaitu menjauh dari keluarga dan mendekat dengan teman sebaya. Para pemain *game online* dapat melakukan interaksi sehingga membentuk sebuah persahabatan antar pemain. Persahabatan tersebut yang kemudian menggantikan hubungan akrab yang tidak dimiliki pemain dalam kehidupan nyatanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lebho et al (2020) yang menemukan fakta bahwa seseorang bermain *game online* karena tidak ingin merasa kesepian dan dengan bermain *game online* dapat memenuhi kebutuhan mereka untuk berafiliasi.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian dapat menjadi salah satu faktor penyebab remaja memainkan *game online*. Para

pemain *game online* dapat mengalami perasaan kesepian karena terlalu lama terisolasi dari lingkungannya. Perasaan kesepian muncul akibat dari tidak dimilikinya hubungan akrab yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu mampu membina hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya. Oleh karena itu, seorang remaja yang mengalami kesepian dapat mengganggu pemenuhan tugas perkembangan remaja tersebut.

Penelitian-penelitian terdahulu mengenai intensitas bermain *game online* telah banyak dilakukan antara lain Kurniawati (2010) yang meneliti mengenai hubungan bermain *game online* terhadap perilaku agresif remaja. Kemudian Shatuti (2012) meneliti mengenai hubungan konformitas dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa. Sembiring (2017) melakukan penelitian mengenai hubungan antara *game online* dengan kompetensi sosial pada remaja. Lalu Rochmah (2011) juga melakukan penelitian yang berjudul pengaruh komunikasi interpersonal dan *loneliness* terhadap adiksi *games online*. Terakhir penelitian yang dilakukan (Budhi & Indrawati, 2017) mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan bermain *game online* pada remaja.

Penelitian ini merupakan penelitian yang berbeda dari penelitian-penelitian tersebut di atas karena menghubungkan variabel intensitas bermain *game online* dengan variabel kesepian dan kontrol diri yang belum pernah diteliti sebelumnya. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam layanan bimbingan dan konseling terutama dalam layanan pribadi sosial. Hasil dari penelitian ini diharapkan akan membantu guru BK dalam mengembangkan program-program layanan bimbingan dan konseling yang bisa diterapkan kepada individu yang memiliki permasalahan dengan

intensitas bermain *game online* yang tinggi. Juga untuk siswa yang mengalami kesepian dan memiliki kontrol diri yang rendah. Berangkat dari fenomena-fenomena yang sudah dipaparkan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui bagaimana “Hubungan antara Kesepian dan Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game Online* pada Siswa Di Yogyakarta.”

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian berjumlah 198 siswa di Yogyakarta diambil dari populasi, dengan menggunakan teknik sampling *stratified proportional random sampling*. Pada penelitian ini data yang diambil adalah data mengenai kesepian, kontrol diri dan intensitas bermain *game online*. Data tersebut diperoleh melalui hasil angket kesepian, kontrol diri dan intensitas bermain *game online*. Data-data tersebut akan diproses dengan menggunakan teknik analisis regresi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif dengan menggunakan uji prasyarat analisis, uji hipotesis dan sumbangan efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan setelah data dari subjek terkumpul. Sesuai dengan hipotesis pada penelitian ini yaitu mencari hubungan, maka data yang diperoleh kemudian dilakukan uji persyaratan analisis dan uji hipotesis. Berdasarkan data hipotetik skala kesepian, diperoleh hasil nilai minimum hipotetik sebesar $51 \times 1 = 51$, nilai maksimal hipotetik sebesar $51 \times 4 = 204$, *mean* sebesar $(204 + 51) : 2 = 127,5$ dan standar deviasi sebesar $(204 - 51) : 6 = 25,5$. Berikut tabel kategorisasi skala kesepian:

Tabel I. Kategorisasi Skala Kesepian

Kategori	Nilai	Frekuensi
Tinggi	$X > 153$	0
Sedang	$102 < X < 153$	57
Rendah	$X < 102$	141

Data hipotetik skala kontrol diri, diperoleh hasil nilai minimum hipotetik sebesar $38 \times 1 = 38$, nilai maksimal hipotetik sebesar $38 \times 4 = 152$, *mean* sebesar $(152 + 38) : 2 = 95$ dan standar deviasi sebesar $(152 - 38) : 6 = 19$. Berikut tabel kategorisasi skala kontrol diri:

Tabel II. Kategorisasi Skala Kontrol Diri

Kategori	Nilai	Frekuensi
Tinggi	$X > 114$	90
Sedang	$76 < X < 114$	108
Rendah	$X < 76$	0

Data hipotetik skala intensitas bermain *game online*, diperoleh hasil nilai minimum hipotetik sebesar $35 \times 1 = 35$, nilai maksimal hipotetik sebesar $35 \times 4 = 140$, *mean* sebesar $(140 + 35) : 2 = 87,5$ dan standar deviasi sebesar $(140 - 35) : 6 = 17,5$. Berikut tabel kategorisasi skala intensitas bermain *game online*:

Tabel III. Kategorisasi Skala Intensitas Bermain

Game Online

Kategori	Nilai	Frekuensi
Tinggi	$X > 105$	2
Sedang	$70 < X < 105$	69
Rendah	$X < 70$	127

Langkah pertama dalam pengujian hipotesis yaitu dengan mengetahui data penelitian yang telah terkumpul berdistribusi normal (uji normalitas) dan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear (uji linearitas). Nilai variabel kesepian, kontrol diri dan intensitas bermain *game online* masing-masing menunjukkan 0,740, 0,309 dan 0,350 > 0,05. Uji linearitas diketahui nilai signifikansi untuk

variabel kesepian dengan intensitas bermain *game online* sebesar 0,301 kemudian untuk variabel kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* sebesar 0,763, maka dapat disimpulkan bahwa ($p > 0,05$). Oleh karena itu bisa disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan linear sehingga pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik.

Langkah kedua dalam pengujian hipotesis yaitu dengan mengetahui masing-masing variabel bebas dan terikat saling berhubungan atau tidak dengan menggunakan uji korelasi. Hasil analisis korelasi, didapatkan tingkat signifikansi sebesar $p (0.000) < 0.05$ yang artinya signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat berhubungan, sehingga hipotesis alternatif dapat diterima.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa tidak ada (0%) siswa yang memiliki kesepian pada kategori tinggi, ada 57 siswa (28,8%) pada kategori sedang dan 141 siswa (71,2%) yang berada pada kategori rendah. Tidak adanya siswa yang memiliki kesepian yang tinggi menunjukkan bahwa siswa di Yogyakarta mampu memenuhi kebutuhan untuk merasakan puas dengan hubungan sosialnya. Siswa juga mampu membangun interaksi sosial yang memuaskan. Hal ini sesuai dengan pendapat Peplau dan Perlman (dalam (Wicaksono & NRH, 2019) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian adalah individu yang tidak dapat memenuhi kebutuhannya untuk berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain.

Pendapat yang sama juga dijelaskan oleh Karnadi et al (2019) yang menyatakan bahwa faktor kesepian menjadi salah satu penyebab seseorang bermain *game online*, namun hubungan keduanya dalam

kategori rendah. Artinya ada faktor lain yang menyebabkan seseorang tertarik bermain game online. Oleh karena itu, selain indikator kesepian, indikator kontrol diri menjadi variabel selanjutnya yang akan dibahas keterkaitannya dalam intensitas seseorang bermain *game online*.

Mengenai kontrol diri diketahui bahwa terdapat 90 siswa (45,5%) yang memiliki kontrol diri pada kategori tinggi, 108 siswa (54,5%) pada kategori sedang dan tidak ada (0%) siswa yang berada pada kategori rendah. Kontrol diri siswa dapat dilihat dari kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol kognitif dan kemampuan mengontrol keputusan.

Mayoritas kontrol diri siswa yang berada pada kategori sedang sesuai dengan pendapat Khairunnisa (2013) yang mengemukakan bahwa usia dan kematangan merupakan faktor internal kontrol diri, maka hasil penelitian tersebut sesuai karena siswa-siswi di Yogyakarta masih berada pada usia remaja dan belum matang sehingga hanya beberapa siswa yang kontrol dirinya mencapai kategori tinggi. Sebagian besar siswa berada pada kategori kontrol diri yang sedang dan hanya sebagian kecil siswa yang berada pada kategori kontrol diri yang tinggi. Hal ini juga dikarenakan remaja merupakan individu yang labil dan terus mengalami perubahan, sehingga remaja menjadi cenderung emosional, gampang tersinggung, murung dan kadang menangis tanpa alasan yang pasti (Poerwanti & Widodo dalam Pamukti, 2013)

Selanjutnya hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 2 siswa (1%) yang intensitas bermain *game onlinenya* pada kategori tinggi, 69 siswa (34,9%) pada kategori sedang dan 127 siswa (64,1%) yang berada

pada kategori rendah. Intensitas bermain *game online* yang rendah dapat dipengaruhi berbagai faktor. Lingkungan sosial yang mendukung dengan tidak banyaknya pemain *game online* di antara siswa-siswi di suatu lingkungan membuat popularitas *game online* tidak terlalu tinggi. Selain itu banyaknya pilihan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah membuat siswa tidak mempunyai waktu untuk mencoba bermain *game online*.

Hasil analisis menggunakan teknik analisis regresi ganda terhadap data kesepian dan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*, didapatkan F_{hitung} sebesar 31,616 dengan tingkat signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p < 0.05$) yang artinya signifikan. Hal ini berarti model regresi dapat dipakai untuk memprediksi intensitas bermain *game online*. Artinya, kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap intensitas bermain *game online*. Berdasarkan hasil perhitungan analisis regresi tersebut maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*. Hasil analisis tersebut juga menunjukkan bahwa kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan intensitas bermain *game online*.

Hasil uji hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara variabel kesepian dengan intensitas bermain *game online* menyatakan adanya hubungan (r_{x_1y}) sebesar (0.395) dengan nilai signifikan p ($0,000$) $< 0,05$. Hal ini berarti hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu ada hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan intensitas bermain *game online*. Artinya, semakin tinggi kesepian maka

semakin tinggi pula intensitas bermain *game online*, begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula intensitas bermain *game online* siswa.

Hasil uji hipotesis minor pertama di atas mendukung pendapat Shatuti (2012) yang menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab intensitas bermain *game online* yang tinggi yaitu *emotional coping* atau sebagai pengalihan salah satunya adalah dari perasaan kesepian. Prabowo & Juneman (2012) juga menyebutkan bahwa semakin sering remaja bermain *game online* maka ia akan cenderung mempersepsi diri ditolak oleh teman sebayanya karena diikuti dengan perasaan kesepian. Sedangkan kesepian merupakan keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat akan hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya (Atmoko, 2020). Oleh karena itu remaja yang mengalami kesepian memainkan *game online* untuk membangun hubungan akrab yang tidak ia dapatkan dari lingkungan sekitarnya.

Selanjutnya hasil uji hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara variabel kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* menyatakan adanya hubungan (r_{x2y}) sebesar (-0.414) dengan nilai signifikan $p(0,000) < 0,05$. Hal ini berarti hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu ada hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*. Artinya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensitas bermain *game online*, begitu juga sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah intensitas bermain *game online* siswa.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Prabowo & Juneman, 2012) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan Internet. Kontrol diri cukup berpengaruh dalam pembentukan perilaku remaja (Santrock, 2003). Remaja dengan kontrol diri yang rendah akan cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur, membatasi, serta mengarahkan perilakunya. Oleh karena itu intensitas bermain *game online* yang tinggi dapat disebabkan karena kontrol diri yang rendah. Hal ini sesuai dengan pendapat Chaplin (dalam Intani & Ildil, 2018) yang mengemukakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.

Latif Iskandar (2013) mengemukakan beberapa faktor yang melatarbelakangi seseorang bermain *game online* yaitu adanya tawaran kebebasan, keberagaman pilihan dan daya tarik elemen-elemen *game*. Hal ini kemudian menimbulkan keinginan pada para pemain *game online* untuk terus memainkan *game online* sehingga akhirnya menimbulkan intensitas bermain *game online* yang tinggi. Sejalan dengan pendapat tersebut, Budhi & Indrawati (2017) juga mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecanduan *game online* dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengontrol dirinya.

Hasil analisis tersebut mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaitkan intensitas bermain maupun kecanduan *game online* dengan perilaku agresif (Kurniawati, 2010), konformitas (Shatuti, 2012), kompetensi sosial (Sembiring, 2017) dan yang terakhir komunikasi interpersonal dan *loneliness* (Rochmah, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, meskipun ditemukan hubungan antara kesepian dan kontrol diri

dengan intensitas bermain *game online* pada siswa, namun sumbangan kesepian dan kontrol diri terhadap intensitas bermain *game online* tidak cukup besar. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa sumbangan variabel kesepian dan kontrol diri dalam intensitas bermain *game online* sebesar 32,8%. Dengan demikian masih ada 67,2% faktor lain yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan intensitas bermain *game online* pada siswa di Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi kesepian yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula intensitas bermain *game online*. Kemudian terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada siswa di Yogyakarta. Artinya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi intensitas bermain *game online* nya. Dan terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama dengan intensitas bermain *game online* pada siswa di Yogyakarta. Saran yang diajukan untuk peneliti selanjutnya yaitu dapat memperhatikan faktor lain selain kesepian dan kontrol diri yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* pada siswa sehingga hasilnya dapat diuji kembali.

REFERENSI

Atmoko, H. D. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Anggota Persit Kartika Chandra Kirana Yang Ditinggal Tugas Suami*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain game

online pada mahasiswa pemain game online di game center X Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 478–481.

Fitri, E., Erwinda, L., & Ildil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 211–219.

Intani, C. P., & Ildil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65–70.

Karnadi, H., Zuhdiyah, Z., & Yudian, E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 8(2), 161–170.

Khairunnisa, A. (2013). Hubungan religiusitas dan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja di MAN 1 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3).

Kurniawati, Y. (2010). *Hubungan bermain game online terhadap perilaku agresif remaja*. PRODI PSIKOLOGI UNIKA SOEGIJAPRANATA.

Latif Iskandar, I. (2013). *Membangun game shooter-adventure Teh Legend of Cursed Amulet berbasis desktop*. Universitas Komputer Indonesia.

Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212.

Lesteri, T. S. (2015). Perubahan perilaku pacaran remaja sekolah menengah pertama negeri 2 Sendawar di Kutai Barat. *Mahasiswa Program S1 Sosiatri-Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman*.

Pamukti, R. (2013). *Kesulitan Mahasiswa Dalam*

- Mengerjakan Soal Ujian Semester Akuntansi Manajemen Ditinjau Dari Aspek Kognitif Dan Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Akuntansi FKIP UMS Angkatan 2010/2011. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prabowo, O. (n.d.). *PENERIMAAN TEMAN SEBAYA, KESEPIAN, DAN KECANDUAN BERMAIN GIM DARING PADA REMAJA*.
- Prabowo, O., & Juneman, J. (2012). Penerimaan Teman Sebaya, Kesepian, dan Kecanduan Bermain Gim Daring pada Remaja di Jakarta. *MIMBAR: Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 28(1), 9–18.
- PRASETYANINGRUM, M. A. Y. U. S. (2012). *Kebutuhan Remaja Usia SMA di SMA Stella Duce 2 dan SMA Taman Madya Jetis Yogyakarta dalam Mengakses Situs-situs Internet*. UAJY.
- Puspita Dewi, N. (2014). *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Retnowati, Y. (2015). Love Scammer: Komodifikasi Cinta Dan Kesepian Di Dunia Maya. *KOMUNIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 12(2).
- Rochmah, S. (2011). *pengaruh komunikasi interpersonal dan loneliness terhadap adiksi games online*.
- Sembiring, F. R. N. (2017). *Hubungan antara kompetensi sosial dengan kecanduan game online pada remaja*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Shatuti, P. (2012). *Hubungan konformitas dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa*. Prodi Psikologi Unika Soegijapranata.
- Syaibani, R., Darmayanti, N., & Hasanuddin, H. (2019). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja Sma Swasta Dharmawangsa. *PROCEEDING: THE DREAM OF MILLENNIAL GENERATION TO GROW*, 2(1).
- Wicaksono, K. S., & NRH, F. (2019). *HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO*. UNDIP.

Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sinema Edukasi Untuk Meningkatkan Kesadaran Multikultural Siswa Kelas XI Di SMA Isen Mulang Palangka Raya

Ira Iryani¹, Mimi Suriatie²

Prodi BK FKIP Universitas Palangka Raya

E-mail: ¹irairyani97@yahoo.com

ABSTRAK

Kesadaran multikultural merupakan kemampuan seseorang untuk melihat ke luar dirinya sendiri dan menyadari akan nilai-nilai budaya, kebiasaan budaya yang masuk. Penelitian ini bertujuan menghasilkan model bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi untuk meningkatkan kesadaran multikultural. Model yang dikembangkan, dinyatakan layak digunakan berdasarkan validasi oleh ahli dan ujicoba kepada siswa SMA Isen Mulang Palangka Raya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan. Tahapan yang dilakukan untuk menghasilkan model bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi sebagai berikut : a) tahap pengumpulan informasi; b) tahap perencanaan; c) tahap pengembangan; d) tahap validasi dan ujicoba. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan kuesioner. Populasi penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas XI SMA Isen Mulang Palangka Raya, sampel yang diambil berjumlah 8 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada penilaian validasi ahli, dapat diketahui skor berjumlah 80, rata-rata skor 3,6, rentang skor $60.00 < X \leq 79.00$ dalam kategori baik. Uji coba kelompok kecil *pre-test* 1288 dalam kategori rendah dan *post-test* 1467 dikategorikan tinggi. Hasil uji hipotesis taraf kepercayaan $\alpha = 5\%$ dengan $dk = 8-1$ diperoleh $t_{table} = 2.262$. Besarnya nilai $t_{hitung} = 10.232 \geq$ harga t_{table} ; 5% yakni 2.262. Dengan demikian, model bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi dapat meningkatkan kesadaran multikultural siswa kelas XI SMA Isen Mulang Palangka Raya.

Kata Kunci: Kesadaran Multikultural; Teknik Sinema Edukasi; Bimbingan Kelompok

Group Guidance with Educational Cinema Techniques to Increase Multicultural Awareness Students in Class XI SMA Isen Mulang Palangka Raya

ABSTRACT

Multicultural awareness is a person's ability to look outside himself and be aware of cultural values, cultural habits that enter. This study aims to produce a group guidance model with educational cinema techniques to increase multicultural awareness. The developed model was declared suitable for use based on validation by experts and trials to students of SMA Isen Mulang Palangka Raya. This research is a type of development research. The steps taken to produce a group guidance model with educational cinema techniques are as follows: a) information gathering stage; b) planning stage; c) development stage; d) validation and trial phase. Data collection techniques were carried out by interviews, observations, and questionnaires. The population of this study amounted to 30 students of class XI SMA Isen Mulang Palangka Raya, the samples taken were 8 people who were determined using purposive sampling technique. The results showed that in the expert validation assessment, it can be seen that the score is 80, the average score is 3.6, the score range is $60.00 < X \leq 79.00$ in the good category. The small group trial of 1288 *pre-test* in the low category and the *post-test* 1467 in the high category. The results of hypothesis testing with a confidence level of $\alpha = 5\%$ with $dk = 8-1$ obtained $t_{table} = 2.262$. The value of $t_{count} = 10.232$ the value of t_{table} ; 5% which is 2.262. Thus, the group guidance model with educational cinema techniques can increase the multicultural awareness of class XI students of SMA Isen Mulang Palangka Raya.

Keywords: Multicultural Awareness; Educational Cinema Techniques; Guidance Group

PENDAHULUAN

Budaya merupakan istilah yang banyak dijumpai dan digunakan hampir setiap aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa budaya begitu dekat dengan lingkungan kita. Kata budaya dipandang penting karena kata ini membentuk dan merupakan bagian dari istilah dari pendidikan multikultural. Bagaimana kita mendefinisikan budaya akan menentukan arti dari istilah pendidikan multikultural. Tanpa mengetahui apa arti budaya, kita akan sulit memahami implikasi pendidikan multikultural secara utuh. Misalnya, jika budaya didefinisikan sebagai warisan dan tradisi dari suatu kelompok sosial, maka pendidikan multikultural berarti mempelajari tentang berbagai warisan dan tradisi budaya. Namun jika budaya didefinisikan sebagai desain kelompok sosial untuk bertahan hidup dan beradaptasi dengan lingkungannya, maka satu tujuan pendidikan multikultural adalah untuk mempelajari tentang berbagai kelompok sosial dan desain yang berbeda untuk hidup dalam masyarakat yang pluralis (Bullivant dalam Murdiono, 2012). Budaya banyak dijumpai dan digunakan hampir setiap aktivitas sehari-hari, dan di lingkungan kita khususnya di Provinsi Kalimantan ini ditempati oleh masyarakat yang berbeda-beda budayanya, terlihat di sekolah-sekolah banyak siswa yang berbeda-beda budayanya, maka dari itu sangat penting untuk siswa dalam mengetahui pentingnya mempelajari Multikultural, agar bisa memahami pentingnya untuk mengetahui budaya selain budaya yang mereka miliki.

Menurut Rahmatullah (dalam Rasimin, 2016) multikultural dalam bahasa Arab disebut *tasamuh* yang berarti suatu sikap menerima pihak lain dan menghargai perbedaan. Multikultural dalam kehidupan bermasyarakat berbangsa dan bernegara terdapat empat makna, yaitu: a) merasa senasib sepenanggungan; b) menciptakan persatuan dan

kesatuan, rasa kebangsaan atau nasionalisme; c) mengakui dan menghargai hak asasi manusia; dan d) tidak menjelek-jelekan kebudayaan, suku, adat istiadat orang lain.

Pendidikan multikultural adalah proses pendidikan yang tujuan utamanya adalah untuk mengubah struktur lembaga pendidikan supaya siswa, baik pria maupun wanita, siswa berkebutuhan khusus, dan siswa yang merupakan anggota dari kelompok ras, etnis, dan budaya yang bermacam-macam itu akan memiliki kesempatan yang sama untuk mencapai prestasi akademis di sekolah. Salah satu dasar dari pendidikan multikultural adalah kesadaran nilai penting keragaman budaya. Maka dari itu sangat penting untuk meningkatkan kesadaran budaya siswa. Sering kali dijumpai permasalahan yang berhubungan dengan budaya, seperti adanya diskriminasi antara sesama siswa, dikarenakan perbedaan ras, agama, ataupun sosial. Masalah yang terlihat saat ini mengenai kesadaran tentang budaya pada anak sekolah khususnya di SMA Isen Mulang yaitu banyak siswa yang kurang memahami akan keberagaman budaya, kurang menghargai budaya selain budaya mereka sendiri, bahkan ada yang kurang peduli akan budayanya sendiri, terlihat dari hasil observasi dilapangan, ketika guru seni budaya memberikan tugas untuk mencari adat istiadat dari budaya lain selain budaya mereka sendiri mereka terlihat kebingungan dan banyak yang mengeluh. Dari fenomena tersebut terlihat bahwa kurangnya kesadaran budaya yang dimiliki siswa. Mereka enggan untuk mempelajari budaya lain selain budaya mereka sendiri. Selain itu ketika guru BK membagikan kelompok untuk kelompok belajar, ada siswa yang berkata bahwa dia ingin satu kelompok dengan teman satu geng/kelompoknya, dia tidak ingin satu kelompok dengan teman yang lainnya. Ternyata bukan hanya

didalam kelas diluar kelas pun mereka tetap bergelombol dengan teman yang sukunya sama. Dari hasil observasi dikelas terlihat ada beberapa siswa melakukan bullying terhadap siswa yang memiliki kulit warna hitam dan logat bahasanya yang khas, mereka menjadikannya bahan olokan. Untuk menanggulangi permasalahan tersebut Sekolah selama ini memberikan layanan informasi biasa, hanya sebatas memberi nasihat saja, tidak ada pelatihan maupun bimbingan intensif.

Sekolah telah mengupayakan untuk memberikan kesadaran multikultural di SMA Isen Mulang Palangka Raya dengan melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan tema-tema sosial. Sukardi (dalam Futri, 2021) menjelaskan bahwa Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan. Bimbingan kelompok berfungsi untuk upaya pencegahan (preventif), pemahaman serta pengembangan khususnya pada perkembangan sosial siswa terutama pada kesadaran multikultural. Akan tetapi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang diberikan dilakukan oleh konselor belum efektif, karena dilakukan dengan metode yang monoton seperti memberikan nasehat atau ceramah saja yang membuat siswa kurang berminat dan kurang antusias yang berujung pada ketidakefektifan layanan tersebut.

Mandison & Schmidt (dalam Hidayah, 2016) menyebutkan bahwa mendidkuskan suatu masalah dengan menggunakan salah satu karakter dalam film, kemungkinan akan meredakan ketegangan ketika

membahas topik-topik pribadi yang lebih sensitif secara langsung. Fischhoff & Stuart (dalam Hidayah, 2016) menyatakan bahwa film dapat mempengaruhi cara pandang dan mengubah sikap seseorang. Oleh karena efek dari sebuah film sangat kuat karena pengaruh sinergis musik, dialog, *lighting* (pencahayaan), sudut pengambilan gambar, dan *sound effect* (efek suara) memungkinkan film untuk melewati *defensive censors* (sensor pertahanan) di dalam diri individu.

Pendapat yang disampaikan oleh beberapa ahli tersebut menunjukkan bahwa film atau sinema merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengubah cara pandang seseorang dan mengembangkan perilaku positif dari sebuah film atau sinema. Film dapat mengubah persepsi dan cara pandang seseorang mengenai suatu hal yang nyata dan karakter dalam film dapat memberikan inspirasi dan motivasi bagi seseorang dalam menyikapi kehidupannya. Melalui film, seseorang akan memiliki pengalaman dan wawasan yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Alexander & Waxma (dalam Hidayah, 2016) menegaskan bahwa keefektifan sinema edukasi melalui pemutaran film bermakna untuk merangsang kesadaran diri. Teknik sinema edukasi dalam layanan bimbingan kelompok digunakan untuk merangsang siswa mengambil hikmah dari isi cerita dan karakter yang diperankan dalam sinema tersebut. Melalui tayangan cuplikan film, siswa akan lebih mudah menangkap pesan-pesan yang disampaikan dalam sinema. Karena remaja jaman sekarang lebih sering melakukan kegiatan yang bersifat visual di luar sekolah seperti menonton. Sebagai contoh, dalam sehari seorang remaja dan dewasa menghabiskan waktu lebih dari 3 jam hanya untuk menonton film, video youtube, dll. Dari fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas audio visual memiliki daya tarik yang besar sebagai suatu media, baik untuk

pembelajaran maupun penyebar informasi, sehingga masih sangat diminati oleh setiap kalangan.

Dengan kemajuan jaman yang semakin canggih, kita bisa menyampaikan suatu informasi dengan mudah, kita bisa memanfaatkan kegemaran remaja jaman sekarang yang lebih menyukai kegiatan yang berhubungan dengan visualisasi seperti menonton, maka dari itu kita bisa menggunakan teknik sinema edukasi untuk meningkatkan kesadaran multikultural siswa, dengan begitu diharapkan siswa bisa dengan mudah memahami apa yang ingin kita sampaikan dan mereka bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan mereka sehari-hari. Maka dari itu peneliti ingin membuat panduan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi untuk meningkatkan kesadaran multikultural siswa. Sinema edukasi adalah teknik bimbingan dengan menggunakan media atau video yang berkaitan dengan unsur pembelajaran yang akan menjadi metode dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

METODOLOGI

Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Isen Mulang Palangka Raya. Penyusunan dari skripsi penelitian ini selama 6 bulan dimulai dari bulan Juni 2019 sampai dengan bulan November 2019. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan. Pengembangan yang dimaksud adalah pembuatan penilaian (sikap, proses, pengetahuan dan keterampilan dalam bentuk penilaian tertulis) pada kesadaran multikultural siswa. Diharapkan penilaian yang dihasilkan dapat digunakan sebagai evaluasi dalam pembelajaran dan dapat menilai hasil pembelajaran

secara objektif melalui penerapan pendekatan saintifik. Menurut Sugiyono (2018) penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Sukmadinata (Sukmadinata, 2019) mendefinisikan penelitian dan pengembangan merupakan pendekatan penelitian untuk menghasilkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Jadi penelitian pengembangan merupakan metode untuk menghasilkan produk tertentu atau menyempurnakan produk yang telah ada serta menguji keefektifan produk tersebut.

Tingkat pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi untuk meningkatkan kesadaran multikultural melalui validasi oleh ahli dan uji coba kepada siswa. Penelitian pengembangan ini mengacu pada model pengembangan yang dibatasi pada beberapa tahap saja. Tahap-tahap tersebut meliputi: a) Tahap pengumpulan informasi; b). Tahap perencanaan; c). Tahap pengembangan produk; dan d). Tahap validasi dan ujicoba. Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Angket, Observasi dan Dokumentasi. Instrument Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket skala kesadaran multikultural. Angket dalam penelitian ini menggunakan model likert. Model skala likert biasanya terdiri dari 5 jawaban. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. “ statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sesuai dengan fakta tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum” (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan model bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi untuk meningkatkan kesadaran multikultural. Model yang dikembangkan, dinyatakan layak digunakan berdasarkan validasi oleh ahli materi dan ujicoba siswa. Penelitian pengembangan ini mengacu pada model pengembangan yang dibatasi pada beberapa tahap saja. Tahap-tahap tersebut meliputi: a) Tahap pengumpulan informasi; b). Tahap perencanaan; c). Tahap pengembangan produk; dan d). Tahap validasi dan ujicoba.

Hasil validasi oleh ahli materi dilakukan untuk memperoleh data kelayakan sumber model dari aspek materi. Tujuan dari validasi ini, untuk mendapatkan informasi, kritik, dan saran dari ahli materi sehingga sumber belajar yang dihasilkan dapat berkualitas dari segi materi. Validasi dilakukan oleh Bapak Merson U sangalang, beliau merupakan salah satu dosen Bimbingan dan Konseling yang berkompeten mengajarkan konseling lintas budaya. Data yang diambil pada validasi materi menitikberatkan pada beberapa aspek, diantaranya kesesuaian materi dengan KI dan KD, keakuratan materi, materi pendukung pembelajaran, dan ketepatan penyajian materi.

Sedangkan hasil ujicoba siswa digunakan untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap sumber belajar melalui angket. Jumlah indikator dalam angket 5. Uji coba dilakukan terhadap 30 siswa. Jumlah skor yang diperoleh adalah 151,06 dengan rata-rata 4,9.

Tabel 1. Hasil Tanggapan siswa

Jumlah Skor	Rata-rata	Rata-rata Skor	Rentang skor	Kategori
151,06	4,9	> 4,2	67,00 X > 83,00	Sangat Baik

Selain itu untuk menentukan kriteria kesadaran multikultural, maka masing-masing skor pada setiap responden dimasukkan dalam interval pengkategorian dengan rumus :

$$\text{Interval} = \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah} / \text{kategori}$$

Kategori : Sangat Sesuai, Sesuai, Kurang Sesuai, Sangat Tidak Sesuai

Berdasarkan rumus interval tersebut dapat digunakan untuk membuat tabel distribusi frekuensi bergolong sesuai dengan kategori jawaban instrumen penilaian kesadaran multikultural yang diisi oleh 30 responden kemudian diambil sampel sebanyak 8 orang dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Tabel 3. Skor Hasil Penilaian Instrumen Kesadaran Multikultural Sebelum dan Sesudah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok.

No	Total Skor		d	d ²	kategori	
	Pre	Post			Pre	Post
1	150	186	36	1296	Sedang	Tinggi
2	174	192	18	324	Sedang	Tinggi
3	162	187	25	625	Sedang	Tinggi
4	168	185	17	289	Sedang	Tinggi
5	161	180	19	361	Sedang	Tinggi
6	156	180	24	576	Sedang	Tinggi
7	152	173	21	441	Sedang	Tinggi
8	165	184	19	361	Sedang	Tinggi
Total	1288	1467	179	4273		
Mean	161	183,4	22,4	1068		

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan instrumen kesadaran multikultural bahwa kesadaran multikultural siswa sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok menunjukkan kemajuan yang baik, hal ini dapat dilihat pada kesadaran multikultural *pre-test* I skor yang diperoleh hanya sebesar 1288 dan dikategorikan memiliki kesadaran multikultural sedang dalam berinteraksi budaya dan sosial, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terdapat

perubahan skor meningkat 29,95% (*post-test 1*) menjadi 1467 dan dikategorikan memiliki kesadaran multikultural yang tinggi.

Berdasarkan data yang terkumpul baik dari hasil instrumen penilaian kesadaran multikultural sebelum layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikoedukasi keterampilan hidup dan setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok, langkah selanjutnya adalah menganalisa data dengan menggunakan rumus uji t-test. Data diperoleh varian beda $\sum x^2/d$ kesadaran multikultural sebesar 267,875. Maka penghitungan uji-t taraf kepercayaan $\alpha = 5\%$ dengan dk = 8-1 diperoleh t table = 2,262. Besarnya t hitung = 10,232 melebihi harga t table; 5% yakni 2,262. Dapat disimpulkan bahwa data kesadaran multikultural signifikan dan hipotesis penelitian (H_a) dapat diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi untuk meningkatkan kesadaran multikultural siswa kelas XI SMA Isen Mulang Palangka Raya dilakukan melalui beberapa tahap yaitu tahap pembukaan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Adapun uji efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi untuk meningkatkan kesadaran multikultural siswa dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post test angket yang diberikan kepada siswa. Melalui hasil perhitungan uji perhitungan t-test dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi efektif untuk meningkatkan kesadaran multikultural bahwa kesadaran multikultural siswa di SMA Isen Mulang Palangka Raya. Peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan teknik sinema edukasi sebagai alat

intervensi untuk meningkatkan permasalahan-permasalahan sosial lainnya.

REFERENSI

- FUTRI, D. (2021). *PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA SMA DI JORONG TABING NAGARI*. <https://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/21105>
- Hidayah. (2016). Keefektifan Teknik Sinema Edukasi untuk Meningkatkan Sikap Asertif Siswa MTs Negeri Malang I. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 165. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-dan-pembelajaran/article/view/7528>
- Murdiono, M. (2012). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Multikultural Berbasis Budaya Lokal*. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/progresif/article/view/2232>
- Rasimin. (2016). Pengembangan Karakter Multikultural Mahasiswa dalam Pembelajaran Civic Education (Studi pada Mahasiswa Jurusan Kpi Fakultas Dakwah Iain Salatiga). *Interdisciplinary Journal of Communication*. <https://www.ijtihad.iainsalatiga.ac.id/index.php/INJECT/article/view/645>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.
- Sukmadinata, N. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. <http://www.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/61238>

Upaya Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Melalui Layanan Informasi Dengan Penggunaan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XI SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya

Lisah¹, Merson U. Sangalang²
Prodi BK FKIP Universitas Palangkaraya
E-mail: lisah.2902@gmail.com

ABSTRAK

Perencanaan karier (*career planning*) adalah suatu proses dimana individu dapat mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan-tujuan karier. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan informasi dengan penggunaan *Media Audio Visual* untuk meningkatkan perencanaan karier pada siswa kelas XI di SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya. Penelitian yang digunakan adalah penelitian *true eksperiment dengan pretest-posttest group control desain*. Populasi penelitian ini berjumlah 37 (tiga puluh tujuh) siswa dengan sampel 12 (dua belas) siswa yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan angket. Teknik analisis data menggunakan Uji-T berpasangan. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh skor hasil *pretest* 56,5 dan skor *posttest* 81,5 dengan peningkatan skor sebesar 25. Hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan hasil uji hipotesis menggunakan rumus uji-t berpasangan untuk membuktikan hipotesis pada taraf kesalahan 0,05 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada db n-1 diketahui bahwa $t_{hitung} = -68,465$ dan $t_{tabel} = -2,571$. Ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima Hasil tersebut menunjukkan bahwa Layanan informasi Dengan Penggunaan *Media Audio Visual* efektif untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa kelas XI SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya.

Kata Kunci: *layanan informasi; media audio visual; perencanaan karier*

Efforts to Improve Career Planning Ability Through Information Services Using Audio Visual Media in Class XI Students of SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya

ABSTRACT

Career planning is a process by which individuals can identify and take steps to achieve career goals. This study aims to determine the effectiveness of information services using Audio Visual Media to improve career planning in class XI students at SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya. The research used was a true experimental study with a pretest-posttest control group design. The population of this study amounted to 37 (thirty seven) students with a sample of 12 (twelve) students determined by purposive sampling technique. Data collection techniques in this study used interviews, observations and questionnaires. The data analysis technique used paired T-test. From the results of the research that has been done, the pretest score is 56.5 and the posttest score is 81.5 with an increase in score of 25. This proves that there is an increase between pretest and posttest scores. From the results of the research that has been carried out the results of hypothesis testing using the paired t-test formula to prove the hypothesis at an error level of 0.05 if $t_{count} > t_{table}$ on db n-1 it is known that $t_{count} = -68.465$ and $t_{table} = -2.571$. This means that $t_{count} > t_{table}$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. These results indicate that information services with the use of audio visual media are effective for improving career planning for XI grade students of SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya.

Keywords: *information services; audio visual media; career planning*

PENDAHULUAN

Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang di rencanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, maupun masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang di harapkan oleh pelaku pendidikan. Seorang Guru BK dalam melakukan tugas profesionalnya, selalu di hadapkan pada banyak masalah yang harus di selesaikan. Dalam dunia pendidikan, terutama dalam kegiatan belajar, kelangsungan dan keberhasilan peserta didik dalam belajar, bukan hanya dipengaruhi oleh faktor intelektual saja, melainkan juga oleh faktor-faktor non intelektual yang tidak kalah penting dalam menentukan hasil belajar seseorang maupun peserta didik, salah satunya adalah untuk meningkatkan kemampuan perencanaan karirnya.

Perencanaan karir diartikan sebagai proses yang dilalui sebelum melakukan pemilihan karir. Winkel & Hastuti (dalam Atmaja, 2014) mengemukakan bahwa perencanaan karir tidak hanya sebagai proses yang dilalui sebelum memilih karir tapi juga sebagai proses menyeleksi tujuan karier dan arus karir untuk mencapai tujuan yang hendak dicapainya. Fitri et al (2021) menemukan bahwa perencanaan karir adalah sesuatu yang menyangkut masa depan dalam jangka panjang yang harus direncanakan sejak jauh hari atau merencanakan kemana seseorang ingin melangkah dan apa yang ingin dicapai. Slmamora (dalam Yulia et al., 2021) mengemukakan bahwa perencanaan karier (*career planning*) adalah suatu proses dimana individu dapat mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan-tujuan karir. Yusuf (dalam Fatmawati, 2015) menyebutkan ciri-ciri seseorang yang memiliki perencanaan karir adalah mengetahui cara memilih program studi, mempunyai motivasi untuk mencari

informasi tentang karir, dapat memilih pekerjaan yang baik sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan, mampu memilih perguruan tinggi setelah sekolah. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perencanaan karir merupakan proses seleksi, perencanaan, pencarian informasi serta mengetahui cara mencapai karir/pekerjaan/pendidikan lanjutan yang disesuaikan dengan potensi yang dimiliki.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti kepada Guru BK dan siswa kelas XI selama saya PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada, beberapa siswa masih banyak kebingungan dalam menentukan kariernya walaupun mereka sudah mempunyai jurusan masing-masing di sekolah tersebut tetapi mereka masih tidak tau dengan kelanjutan kariernya di masa depan. Berdasarkan hasil wawancara diketahui sebagian siswa kelas XI mengeluh dengan jurusan yang dipilihnya karena merasa tidak cocok dengan jurusan yang di pilihnya, hal ini di sebabkan karena pada saat memilih jurusan masih di tentukan oleh orang tuanya. Selain masih bingung terhadap pemilihan karir setelah lulus SMK nanti. Layanan BK yang diberikan untuk meningkatkan pemahaman dan mengembangkan perencanaan karir tersebut kurang efektif. Hal tersebut dikarenakan guru BK hanya memberikan layanan dengan materi tentang pribadi dan sosial tetapi pemberian materi tentang karir tidak pernah diberikan. Dampak yang terjadi membuat sebagian besar dari mereka belum memiliki perencanaan karir untuk dirinya sendiri, sehingga dari semua itu membuat minimnya ketrampilan mereka sehingga mempengaruhi ketika mereka magang nanti. Apalagi di tambah dengan kurangnya pengetahuan informasi tentang dunia kerja semakin membuat kemampuan perencanaan karir siswa-siswi makin rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan perencanaan karir melalui layanan informasi dengan menggunakan media *Audio Visual* dalam meningkatkan kemampuan perencanaan karir pada siswa kelas XI SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya, Dengan rincian sebagai berikut: (1) untuk mengetahui peningkatan perencanaan karir melalui layanan informasi dengan menggunakan media *Audio Visual* dalam motivasi untuk mencari informasi tentang karir pada siswa kelas XI SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya. (2) untuk mengetahui peningkatan perencanaan karir melalui layanan informasi dengan menggunakan media *Audio Visual* dalam memilih pekerjaan yang sesuai dengan bakat, minat dan kemampuan pada siswa kelas XI SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya. (3) untuk mengetahui peningkatan perencanaan karir melalui layanan informasi dengan menggunakan media *Audio Visual* dalam memilih program studi di perguruan tinggi pada siswa kelas XI SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya. (4) untuk mengetahui peningkatan perencanaan karir melalui layanan informasi dengan menggunakan media *Audio Visual* dalam memilih perguruan tinggi pada siswa kelas XI SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya.

Menurut Saputra & Setianingrum (2016) Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang-orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Prayitno & Amti (dalam Ardi et al., 2013) mengemukakan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara

konseling oleh seorang ahli (disebut Konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada konseli yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada sehingga individu atau kelompok itu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup.

Menurut Winkel dalam ((iristuti, 2021) menyatakan bahwa “Layanan informasi merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan”. Lebih lanjut Putri & Sari (2018) mengemukakan layanan informasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karier/jabatan dan pendidikan lanjutan”. Kebutuhan informasi biasanya didorong oleh situasi problematik yang terjadi dalam diri manusia pada lingkungan internalnya, yang dirasakan tidak memadai. Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan layanan informasi adalah suatu kegiatan atau usaha untuk membekali para siswa tentang berbagai macam pengetahuan supaya mereka mampu mengambil keputusan secara tepat dalam kehidupannya.

Menurut Sanjaya (dalam (Hayati & Harianto, 2017) mendefinisikan *Audio Visual* adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar dilihat, misalnya rekaman video, berbagai ukuran film, slide

suara, dan sebagainya. Menurut Wati (2019) mengemukakan *Audio Visual* merupakan salah satu media yang menampilkan unsur suara dan unsur gambar. Penggabungan kedua unsur inilah yang membuat *Media Audio Visual* memiliki kemampuan yang lebih baik. Dapat disimpulkan bahwa *Audio visual* merupakan sebuah alat bantu yang dipergunakan dalam pembelajaran untuk membantu tulisan dan kata yang diucapkan dalam penyampaian pengetahuan, sikap, dan ide dalam materi pembelajaran. Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa *Media Audio Visual* adalah media yang dapat dikatakan cukup efektif karena menggabungkan media audio (unsur suara) dan visual (unsur gambar) secara terpadu pada saat mengkomunikasikan pesan atau informasi. Pembelajaran yang menggunakan *Media Audio Visual*, jelas bercirikan pemakaian perangkat keras selama proses pembelajaran. Perangkat yang digunakan adalah mesin proyektor film, tape recorder, dan proyektor visual yang lebar.

Menurut Andyani et al., (2017) Kelebihan media audio visual gerak/film yaitu: 1) film dapat menggambarkan suatu proses, misalnya proses pembuatan suatu keterampilan tangan dan sebagainya; 2) dapat menimbulkan kesan ruang dan waktu; 3) penggambarannya bersifat tiga dimensional; 4) suara yang dihasilkan dapat menimbulkan realita pada gambar dalam bentuk ekspresi murni; 5) dapat menyampaikan suara seorang ahli sekaligus melihat penampilannya; 6) kalau film dan video tersebut berwarna akan dapat menambah realita objek yang diperagakan; 7) dapat menggambarkan teori sains dan animasi. Kekurangan media audio visual gerak/film yaitu: 1) film bersuara tidak dapat diselingi dengan keterangan-keterangan yang diucapkan sewaktu film diputar, penghentian pemutaran akan mengganggu

konsentrasi audiens; 2) audiens tidak akan dapat mengikuti dengan baik kalau film diputar terlalu cepat; 3) apa yang telah lewat sulit untuk diulang kecuali memutar kembali secara keseluruhan; 4) biaya pembuatan dan peralatannya cukup tinggi dan mahal. Sanjaya (2012:109) berpendapat mengenai keuntungan menggunakan media audiovisual, yaitu: 1) dapat memberikan pengalaman belajar yang tidak mungkin dapat dipelajari secara langsung; 2) memungkinkan belajar lebih bervariasi sehingga dapat menambah motivasi dan gairah belajar; 3) dapat berfungsi sebagai sumber belajar secara mandiri tanpa sepenuhnya tergantung pada kehadiran guru. Dengan penggunaan media audio visual yang diterapkan sebagai metode pada layanan informasi dalam upaya untuk meningkatkan perencanaan karir dilakukan untuk meningkat minat dan antusias siswa karena ditampilkan dengan video atau slide yang menarik.

METODOLOGI

Penelitian ini berlokasi di SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya Tahun Ajaran 2018/2019 yang beralamat di jl. G.Obos XI . Gang Jintan Palangka Raya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk desain true Eksperimen Designs yang merupakan dalam desain eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design* yang menjelaskan *Control group Pretest-Posttest design* yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2018). Pelaksanaan penelitian ekeperimen ini meliputi tes awal (*pre test*), dan tes akhir (*post test*) yaitu untuk menguji hasil pelaksanaan

melalui *Media Audio Visual* dan kemudian membandingkan hasil dari tes akhir dengan hasil tes awal sebelum pelaksanaan *Media Audio Visual*. Jadi kelompok peneliti menggunakan dalam penelitian 2 kelompok yaitu kelompok Eksperimen dan kelompok Control. *Desain True eksperimen Pretest-Posttest Control Group Design*.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan dalam penelitian ini bahwa sampel yang ingin diteliti hanya pada peserta didik yang kurang mampu dalam menentukan perencanaan karir masa depannya. Sehingga didapat sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang peserta didik yang terdiri dari 5 orang perempuan dan 1 orang laki-laki.

Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Angket, Observasi, wawancara, dan Dokumentasi. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket meningkatkan perencanaan karir yang dikembangkan peneliti sendiri berdasarkan teori yang ada. Angket dalam penelitian ini menggunakan model likert. Model skala likert biasanya terdiri dari 5 jawaban. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistic non parametris yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif rata-rata dua sampel bila datanya berbentuk interval atau ratio adalah menggunakan t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1)Tempat dilaksanakannya penelitian adalah di ruang kelas XI SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya. SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya adalah salah satu sekolah Kejuruan

yang berbasis kesehatan yang terletak di jl.G.Obos XI. Gang Jintan Palangka Raya. 2) hasil data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara kepada sebagian peserta didik tersebut antara lain : (1) mereka masih bingung perencanaan karir itu apa. (2) mereka kurang mempunyai motivasi untuk perencanaan karir mereka. (3) mereka tidak mempunyai perencanaan karir.



Gambar 1 Pemberian treatment layanan informasi dengan penggunaan *Media Audio Visual*

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Yusuf (dalam Fatmawati, 2015) menyebutkan seseorang yang memiliki perencanaan karir apabila memenuhi beberapa indikator yaitu : (1) Mengetahui cara memilih program studi. (2) Mempunyai motivasi untuk mencari informasi tentang karir. (3) Dapat memilih pekerjaan yang baik sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan, mampu memilih perguruan tinggi setelah sekolah. Hal ini sesuai dengan data hasil observasi dan wawancara bahwa 6 sampel tersebut mengalami rendahnya perencanaan karir, seperti yang terdapat pada indikator 1, 2, dan 3. Jadi dari hasil wawancara dan observasi dengan peserta didik tersebut mengenai perencanaan karir menunjukkan bahwa perlu adanya pemberian layanan informasi dengan penggunaan *Media Audio Visual* kepada peserta didik. Hal ini dikarenakan peserta didik kurang pengetahuan tentang perencanaan karir.

Berikut ini data pre-tes dan post test dari hasil angket:
Tabel I. Rekapitulasi Data *Pretest* dan *Posttest* pada
 Kelompok Eksperimen

No.	Subjek	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	A J	53	Rendah	79	Sedang
2	AS	54	Rendah	80	Sedang
3	CRS	56	Rendah	81	Sedang
4	SH	57	Rendah	82	Sedang
5	TW	59	Rendah	83	Sedang
6	R W	60	Rendah	84	Sedang
	Rata-rata	56,5	Rendah	81,5	Sedang

Dari tabel I dapat dilihat dari hasil pretest dan post test pada kelompok eksperimen terjadi kenaikan rata-rata sebesar 25 dari skor pre test 56.5 di kategori rendah dan meningkat pada hasil angket post test di skor 81,5 pada kategori sedang.

Tabel II. Rekapitulasi Data *Pretest* dan *Posttest* pada
 Kelompok Kontrol

No.	Subjek	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	DP	47	Rendah	55	Rendah
2	HH	45	Rendah	56	Rendah
3	AB	46	Rendah	60	Rendah
4	RP	48	Rendah	61	Rendah
5	R	49	Rendah	62	Rendah
6	VS	50	Rendah	63	Rendah
	Rata-rata	47,5	Rendah	59,5	Rendah

Dari tabel II dapat dilihat dari hasil pretest dan post test pada kelompok kontrol terjadi kenaikan rata-rata sebesar 12 dari skor pretest 47,5 di kategori rendah dan meningkat pada hasil angket post test di skor 59,5 pada kategori rendah.

Selain itu, analisis data juga dilakukan dengan melihat 3 (tiga) indikator dari perencanaan karir dengan rinciannya sebagai berikut :

(1) Pada indikator Mempunyai motivasi untuk mencari informasi tentang karir dengan hasil *pretest* 45 dan hasil *posttest* 65, terjadi peningkatan 20 dengan kriteria sedang. (2) Pada indikator Dapat memilih pekerjaan yang sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan dengan hasil *pretest* 45 dan hasil *posttest* 64,6, terjadi peningkatan sebesar 19,6 dengan kriteria sedang. (3) Pada indikator Dapat memilih program studi di Perguruan Tinggi hasil *pretest* 45 dan hasil *posttest* 62,5, terjadi peningkatan sebesar 17,5 dengan kriteria sedang. (4) Pada indikator Mampu memilih perguruan tinggi setelah sekolah Tinggi hasil *pretest* 45 dan hasil *posttest* sebesar 62,5, terjadi peningkatan sebesar 22 dengan kriteria sedang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil uji hipotesis menggunakan rumus uji-t berpasangan untuk membuktikan hipotesis pada taraf kesalahan 0,05 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada db n-1 diketahui bahwa $t_{hitung} = -68,465$ dan $t_{tabel} = -2,571$. Ini berarti $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dari hasil keseluruhan data dan tabel diatas dapat dilihat adanya peningkatan setelah diberikan layanan Informasi dengan *Media Audio Visual* pada masing-masing siswa mengalami peningkatan anatara hasil *pretest* dengan hasil *posttest*.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa layanan informasi dengan penggunaan media audio visual terbukti efektif meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa terlihat dari hasil perbandingan rata-rata skor pretest dengan post-tes pada kelas eksperimen yang mengalami peningkatan skor sebesar 25. Selain itu, berdasarkan hasil t-test juga membuktikan bahwa

keefektifitasan layanan media audio visual dalam meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa SMK Kesehatan Borneo Bhakti Husada Palangka Raya.

REFERENSI

- Andyani, N., Saddhono, K., & Mujiyanto, Y. (2017). Peningkatan kemampuan menulis teks eksplanasi dengan menggunakan media audiovisual pada siswa sekolah menengah pertama. *Basastra*, 4(2), 161–174.
- Ardi, Z., Yendi, F. M., & Ildil, I. (2013). Konseling Online: Sebuah Pendekatan Teknologi Dalam Pelayanan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.29210/1100>
- Atmaja, T. T. (2014). Upaya meningkatkan perencanaan karir siswa melalui bimbingan karir dengan penggunaan media modul. *Psikopedagogia*, 3(2). <https://core.ac.uk/download/pdf/324200484.pdf>
- Fatmawati, A. (2015). Pengembangan Media Blog Sebagai Sarana Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Di SMAN 1 Bulukumba. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 163–169.
- Fitri, A., Sari, F., ... F. P.-J. P., & 2021, U. (2021). Penyuluhan Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Pengembangan Karir Pasca Kelulusan Sekolah SMK Pluit Raya Penjaringan Jakarta Utara. *Openjournal.Unpam.Ac.Id*. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/JPDM/article/view/13491>
- Hayati, N., & Harianto, F. (2017). Hubungan Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual dengan Minat Peserta Didik pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMAN 1 Bangkinang Kota. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 14(2), 160–180.
- IRIASTUTI, M. A. E. E. (2021). LAYANAN INFORMASI UPAYA MENINGKATKAN KEDISIPLINAN MENGHADAPI PRAKTIK KERJA INDUSTRI DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN. *VOCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 1(2), 8–15.
- Putri, R. D., & Sari, S. P. (2018). Implementation of John Holland's Career Theory in Guidance and Counseling. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 126–132.
- Saputra & Setianingrum. (2016). Perkembangan motorik halus anak usia 3-4 tahun di kelompokbermain cendekia kids school madiun dan implikasinya pada layanan konseling. *Jurnal CARE*. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPAUD/article/download/536/480>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.
- Wati, E. R. (2019). *Ragam media pembelajaran*.
- Yulia, Y., Bunu, H. Y., Suriatie, M., del Lena, M., & Samuda, R. (2021). Penerapan Teknik Modeling Simbolis Dalam Pengembangan Perencanaan Karier Siswa SMPN 6 Palangka Raya. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 3(2), 102–109.

Upaya Meningkatkan Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management di MTs Muslimat NU Palangka Raya

M. Akbar Wibosono¹, Sunaryo A.², Oktamia K. Sangalang³

Prodi BK FKIP Universitas Palangka Raya

E-mail: Akbar.greats@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah efektivitas bimbingan kelompok Teknik *self-management* dalam meningkatkan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kebiasaan belajar dengan *skala likert* dan dokumen *legger* dari nilai hasil prestasi belajar yang dilakukan sebanyak 2 (Dua) kali pertemuan. Teknik analisis data menggunakan Uji-T berpasangan. Jumlah sampel penelitian 10 (Sepuluh) siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *sampling purposive*. Dan perhitungan hasil yang menggunakan *pre-test* dan *post-test one group design*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil penggunaan bimbingan kelompok melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sebelum diberi treatment hasil pretest skor rata-rata kebiasaan belajar 50 setelah diberi treatment berubah menjadi 68,5 dengan peningkatan 18,5. Sedangkan untuk nilai hasil prestasi belajar sebelum diberi treatment hasil nilai rata-rata *legger* pretest 70,1 setelah diberi treatment berubah menjadi 76,46 dengan peningkatan 6,36. Hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan antara *pretest* dan *posttest*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil uji hipotesis taraf kesalahan 5% jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ db n-1 diketahui bahwa t_{hitung} kebiasaan belajar -9,6214 dan t_{tabel} 2,262. Ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* efektif meningkatkan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar siswa kelas IX-B MTs Muslimat NU Palangka Raya.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok; Teknik Self Management; Kebiasaan Belajar; Prestasi Belajar

Efforts to Improve Study Habits on Student Achievement Through Group Guidance Services Using Self Management Techniques at MTs Muslimat NU Palangka Raya

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group guidance *self-management* techniques in improving study habits on learning achievement. This type of research is experimental research. The data collection technique used a study habits questionnaire with a *Likert scale* and *Legger* documents from the value of learning achievement results carried out in 2 (two) meetings. The data analysis technique used paired T-test. The number of research samples is 10 (ten) students. The sampling technique in this study was done by *purposive sampling*. And the calculation of the results using the *pre-test* and *post-test one group design*. Based on the results of the research that has been carried out, the results obtained from the use of group guidance through group guidance services with *self-management* techniques before being given treatment, the results of the pretest average score of 50 after being given treatment changed to 68.5 with an increase of 18.5. As for the value of learning achievement results before being given treatment, the average value of the *legger* pretest was 70.1 after being given treatment, it changed to 76.46 with an increase of 6.36. This proves that there is an increase between the *pretest* and *posttest*. From the results of the research that has been done and the results of hypothesis testing, the error rate is 5% if $t_{count} < t_{table}$ db n-1, it is known that t_{count} of study habits is -9.6214 and t_{table} is 2.262. This means that $t_{count} > t_{table}$, H_0 is rejected and H_a is accepted, so it can be concluded that group guidance using *self-management* techniques is effective in improving study habits on student achievement in class IX-B MTs Muslimat NU Palangka Raya.

Keywords: Group Guidance; Self-management Technique; Learning Habit; Learning achievement

PENDAHULUAN

Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 31 (1) dalam mengamalkan bahwa setiap warga negara berhak mendapat pendidikan, hal ini berarti ada kewajiban dari Negara untuk melayani warganya untuk memperoleh pendidikan yang layak dalam rangka perbaikan kualitas hidup, mental dan spiritual (Yanti, 2015). Selanjutnya menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Fokusmedia, 2015).

Adapun Kegiatan paling pokok dari seluruh proses pendidikan tersebut adalah belajar yang merupakan proses interaksi antara individu dengan sumber belajar yang menghasilkan suatu perubahan tingkah laku. Hal ini sejalan dengan pendapat Slameto (dalam Hanafy, 2014) bahwa belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Perubahan yang dimaksud tidak hanya berkaitan dengan penambahan pengetahuan melainkan juga seperti yang diungkapkan Rosyid et al., (2019) berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap dan perilaku, harga diri, minat, watak dan penyesuaian diri. Lebih lanjut dinyatakan perubahan pada siswa yang menyangkut pengetahuan, tingkah laku akan menjadi tolak ukur keberhasilan siswa dalam belajar yaitu prestasi belajar, dimana hal tersebut menjadi titik akhir dalam menentukan keberhasilan siswa dengan kegiatan-kegiatan yang terencana dan terstandarisasi.

Oleh karena itu sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan formal, secara sistematis merencanakan bermacam lingkungan, yaitu lingkungan pendidikan yang menyediakan bermacam kesempatan bagi siswa untuk melaksanakan berbagai kegiatan belajar, sehingga para siswa memperoleh pengalaman pendidikan. Selanjutnya istilah prestasi belajar (*achievement*) berbeda dengan hasil belajar (*learning outcome*).

Aripin (dalam Rosyid et al., (2019) mengungkapkan prestasi belajar berkenaan dengan aspek *knowledge* (pengetahuan) sedangkan hasil belajar berhubungan dengan pembentukan watak (*behavior*). Berkenaan dengan prestasi belajar Djamarah (dalam NK Pratiwi, 2017) menyatakan bahwa prestasi belajar adalah penilaian pendidikan tentang kemajuan siswa dalam segala hal yang dipelajari di sekolah yang menyangkut pengetahuan dan keterampilan yang dinyatakan sesudah hasil evaluasi pendidikan yang diwujudkan bentuk angka, huruf atau simbol maupun kalimat yang menyatakan keberhasilan siswa dalam proses pendidikan yang disepakati oleh pihak penyelenggara pendidikan. Siswa yang berprestasi tentunya juga diharapkan akan mampu menyelesaikan studinya dengan tepat waktu. Untuk dapat meraih prestasi sangat dipengaruhi oleh banyak faktor yang mendukung, baik itu yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri.

Berkaitan dengan itu Hamalik (2020) mengemukakan bahwa "seseorang yang ingin berhasil dalam belajar hendaknya mempunyai sikap serta kebiasaan belajar yang baik karena prestasi belajar yang baik dapat diperoleh melalui proses belajar yang baik". Cara belajar siswa di sekolah ataupun di rumah sangat menentukan prestasi belajar yang akan dihasilkan. Cara belajar akan berbanding lurus dengan hasil yang

didapatkan. Siswa yang mempunyai cara belajar yang baik, aktif, dan disiplin maka akan memperoleh hasil belajar yang memuaskan dan begitu pula sebaliknya. Namun cara belajar yang baik tidak sepenuhnya menjamin prestasi belajar yang baik dan memuaskan. Namun setidaknya dengan mempunyai cara belajar yang baik, diharapkan dapat meminimalisir hasil belajar atau prestasi belajar yang tidak diinginkan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan beberapa siswa dan juga guru bidang studi serta guru bimbingan konseling di Sekolah Madrasah Tsanawiyah Muslimat NU, diketahui masih ada siswa yang menunjukkan sikap kebiasaan belajar dikelas yang bermalasan atau ramai di kelas, tidak memperhatikan, tidak mencatat pokok-pokok materi yang telah disampaikan oleh guru, serta mengerjakan tugas pekerjaan rumah (PR) disekolah. Ada juga yang mengantuk, berbicara dengan teman sebangkunya sehingga perhatiannya teralihkan sehingga tidak dapat memperhatikan pelajaran yang sedang berlangsung dengan baik, ketika akan ujian/ulangan semester siswa memiliki kebiasaan hanya akan belajar dengan giat satu hari menjelang ujian atau sistem kebut semalam. Kebiasaan belajar yang diatas berdampak pada nilai hasil prestasi belajar yang didapatkan setelah ulangan tengah semester, nilai rata-rata hasil prestasi belajar yang didapatkan banyak yang tidak tuntas atau tidak mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) yang telah ditentukan. Nilai hasil prestasi belajar ini pun dapat dilihat dari keseluruhan nilai hasil prestasi belajar siswa di dalam Legger yang didapat dari wali kelas. Permasalahan yang terjadi terkait dengan kebiasaan belajar yang berakibat pada prestasi belajar yang rendah tersebut akan berdampak pada keberhasilan siswa dalam pendidikannya apabila terus menerus terjadi.

Menyikapi hal tersebut diperlukan bimbingan dan konseling yang merupakan salah satu aspek dalam bidang pendidikan. Bimbingan konseling mempunyai beberapa layanan yang diimplementasikan dalam sekolah. Salah satu strategi layanan yang dapat diterapkan dalam mengatasi masalah prestasi belajar rendah adalah bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (dalam Saputra & Setianingrum, 2016) bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang-orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Prayitno (dalam Yendi et al., 2013) Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut Konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada konseli yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada sehingga individu atau kelompok itu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling adalah bimbingan kelompok. Sukardi (dalam Yuniarwati, 2018) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama

memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan. Dengan demikian bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli (guru pembimbing) pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, tujuan dalam penelitian ini adalah membentuk konsep diri positif.

Penggunaan teknik dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain dapat lebih memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang terbangun dalam kegiatan bimbingan kelompok agar lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah *self management*. Teknik *Self Management* adalah dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku sasaran, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut (Komalasari & Wahyuni, 2011).

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat dapat berlatih tentang perilaku

baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

Adapun dalam menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, diharapkan disamping siswa dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan manajemen dirinya dalam hal kebiasaan belajarnya, sehingga hasil prestasi belajarnya yang akan didapatkan sesuai dengan yang diharapkan

METODOLOGI

Tempat penelitian dilaksanakan MTs Muslimat NU Palangka Raya. Penyusunan dari skripsi penelitian ini selama 3 bulan dimulai dari bulan September 2019 sampai dengan bulan November 2019. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan prestasi belajar siswa kelas IX-B Mts Muslimat NU Palangka Raya. Menurut Sugiyono (2016: 107), "metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan". Sugiyono (2016: 110) menyebutkan terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian, yaitu: Pre eksperimental design, true eksperimental design, factorial design, dan quasi eksperimental design. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pre eksperimental design. Rancangan eksperimen yang

digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest and posttest design.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : Angket dan Dokumentasi. Instrument Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket skala kebiasaan belajar dan legger prestasi belajar siswa IX-B. Angket dalam penelitian ini menggunakan model likert. Model skala likert biasanya terdiri dari 4 jawaban. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. “ statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sesuai dengan fakta tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum” (Sugiyono, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk penelitian ini untuk mengetahui adakah keberhasilan bimbingan kelompok Teknik *self-management* dalam meningkatkan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar. Penelitian eksperimen ini mengacu pada penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* yang dibatasi beberapa tahap saja. Tahap-tahap tersebut meliputi : a) Pemantauan diri (*self monitoring*) ; b) Reinforcement yang positif (*self reward*) ; c) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ; d) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*).

Tabel I Perbandingan skor pretest dan Postest

No	Pre test		Post Test		D
	(%)	Kriteria	(%)	Kriteria	
1	45%	Rendah	69%	Tinggi	24%
2	47%	Rendah	67%	Tinggi	20%
3	50%	Rendah	68%	Tinggi	18%
4	55%	Rendah	65%	Tinggi	10%
5	56%	Rendah	68%	Tinggi	12%
6	58%	Rendah	66%	Tinggi	8%
7	56%	Rendah	69%	Tinggi	13%
8	57%	Rendah	72%	Tinggi	15%
9	55%	Rendah	70%	Tinggi	15%
10	59%	Rendah	71%	Tinggi	12%
Rata-Rata	54%	Rendah	68,5	Tinggi	14,70 %

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan instrumen kebiasaan belajar siswa sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management* menunjukkan peningkatan, Hal ini dapat dilihat pada skor rata-rata *Pre-test* yang diperoleh sebesar 54% dan dikategorikan memiliki kebiasaan belajar yang rendah, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terdapat peningkatan persentase menjadi 68,5% (*post-test*) dan dikategorikan tinggi.

Selanjutnya berdasarkan Tabel II diketahui bahwa hasil legger Prestasi Belajar Sebelum dan Sesudah pemberian layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management*.

Tabel II Perbandingan skor Legger prestasi Belajar

No	Kode Siswa	Pre test		Post Test		D
		Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria	
1	F.M	67	Tidak Tuntas	75	Tuntas	7
2	R.N	68	Tidak Tuntas	75	Tuntas	8
3	M.R	70	Tidak Tuntas	77	Tuntas	7
4	P.I.S	70	Tidak Tuntas	76	Tuntas	6
5	F.R.R	71	Tidak Tuntas	77	Tuntas	6
6	M.L	72	Tidak Tuntas	77	Tuntas	5
7	M.PP.A	72	Tidak Tuntas	76	Tuntas	3
8	M.F	72	Tidak Tuntas	77	Tuntas	5
9	F.N.F	73	Tidak Tuntas	76	Tuntas	3
10	M.G	72	Tidak Tuntas	78	Tuntas	5
Rata-Rata		70	Tidak Tuntas	76	Tuntas	6

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan instrumen hasil legger prestasi belajar siswa sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Self-Management* menunjukkan peningkatan, hal ini dapat dilihat pada *Pre-test* skor rata-rata yang diperoleh sebesar 70,1 dan dikategorikan memiliki prestasi belajar dalam kategori tidak tuntas, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Self-Management* terdapat perubahan skor rata-rata meningkat menjadi 76,46 (*post-test*) dan dikategorikan tuntas.

Berdasarkan data yang terkumpul baik dari hasil instrumen kebiasaan belajar dan hasil legger prestasi belajar sebelum dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Management*,

langkah selanjutnya adalah menganalisa data dengan menggunakan rumus uji t-test. Maka perhitungan uji-t taraf kesalahan $\alpha = 5\%$ dengan $dk = 10-1$ diperoleh $t_{table} = 2,262$. Besarnya t hitung = $-9,6214$ melebihi harga t tabel; 5% yakni $2,262$. Dapat disimpulkan bahwa data kebiasaan belajar signifikan dan hipotesis penelitian (H_a) dapat diterima. Artinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Management* dapat meningkatkan prestasi belajar.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dilakukan dengan 4 (empat) tahap meliputi a) Pemantauan diri (*self monitoring*); b) Reinforcement yang positif (*self reward*); c) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*); d) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*). Selanjutnya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* juga terbukti efektif dalam meningkatkan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar siswa di MTs Muslimat NU Palangka Raya. Adapun saran-saran yang dapat berikan untuk sekolah dan guru BK bahwa bimbingan kelompok teknik *self management* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi alternatif dalam meningkatkan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar.

REFERENSI

- Fokusmedia, T. (2015). *Undang-undang SISDIKNAS Sitem Pendidikan Nasional*.
- Hamalik, O. (2020). *Kurikulum dan pembelajaran*. Bumi Aksara.
- Hanafy, M. (2014). Konsep belajar dan pembelajaran. *Journal.Uin-Alauddin.Ac.Id*, 17(1), 66–79. http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/lentera_pendidikan/article/view/516

- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). Teori dan teknik konseling. *Jakarta: Indeks*.
- NK Pratiwi. (2017). Pengaruh tingkat pendidikan, perhatian orang tua, dan minat belajar siswa terhadap prestasi belajar bahasa Indonesia siswa SMK Kesehatan di Kota Tangerang. *Journal.Unas.Ac.Id*, 1(2).
<http://journal.unas.ac.id/pujangga/article/view/320>
- Rosyid, M., Mansyur, M., IP, S., & Abdullah, A. (2019). *Prestasi belajar*.
[https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2tmaDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Rosyid,+Moh.Zaiful+.\(2019\).+Prestasi+Belajar.+Malang+:+Literasi+Nusantara&ots=WaVVgS9Mgn&sig=qXAu6OvvvDPSMaeD3R9LijP2XHQ](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2tmaDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Rosyid,+Moh.Zaiful+.(2019).+Prestasi+Belajar.+Malang+:+Literasi+Nusantara&ots=WaVVgS9Mgn&sig=qXAu6OvvvDPSMaeD3R9LijP2XHQ)
- Saputra & Setianingrum. (2016). Perkembangan motorik halus anak usia 3-4 tahun di kelompok bermain cendekia kids school madiun dan implikasinya pada layanan konseling. *Jurnal CARE*.
<http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPAUD/article/download/536/480>
- Sugiyono. (2012). Statistik Untuk Pendidikan. In *Statistika Untuk Penelitian*.
- Yanti. (2015). PERAN TOKOH WANITA DALAM PENGELOLAAN PROGRAM PAUD AL-BIDAYAH KP. BOJONGKONENG DESA CIBEDUG KECAMATAN RONGGA KABUPATEN BANDUNG BARAT. Repository.Upi.Edu.
<https://123dok.com/document/yng6k61z-pengelolaan-program-bidayah-bojongkoneng-cibedug-kecamatan-kabupaten-bandung.html>
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ildil, I. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 109–114.
- Yuniarwati, C. T. (2018). MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MELALUI LAYANAN
- BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELING PADA SISWA KELAS XI A- Ph I SMK NI CEPU SEMESTER GASAL TAHUN 2017/2018. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).



9 772775 550011