

Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Permainan *See Our Feet* untuk Meningkatkan Kontrol Diri

Satrio Budi Wibowo¹, Hadi Pranoto², Ketut Tara Agustin³

^{1,2,3}Jurusan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro

E-mail: satrio.budi.wibowo@gmail.com¹hadipranoto21@gmail.com²agustintara6@gmail.com³

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Positif Layanan Bimbingan Kelompok dengan Permainan *See Our Feet* untuk meningkatkan kontrol diri Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2020/2021. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian sebanyak 62 peserta didik. Sampel penelitian berjumlah 20 dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala. Analisis data yang digunakan yaitu *independent sample t test*. Hasil perhitungan diperoleh hasil perhitungan $t = 8,084$ ($p < 0,05$). Selain itu diketahui pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* hanya mengalami peningkatan 8% sedangkan kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* mengalami peningkatan 36%. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah tahun pelajaran 2020/2021. Saran sebaiknya untuk guru Bimbingan dan Konseling sebaiknya mengadakan kegiatan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* secara rutin untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik, dan dapat memecahkan berbagai masalah lain pada umumnya.

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, Permainan *See Our Feet*, Kontrol Diri

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the Positive Effect of Group Guidance Services with the See Our Feet Game to improve self-control of Class IX Students of SMP Negeri 1 Seputih Raman Central Lampung Academic Year 2020/2021. This study used a quantitative experimental research design with a pretest-posttest control group design. The study population was 62 students. The research sample was 20 using purposive sampling. The instrument used is a scale. The data analysis used was the independent sample t test. The results of the calculation obtained the calculation result of $t = 8,084$ ($p < 0.05$). In addition, it is known that the control group that was not given treatment only experienced an increase 8%, while the experimental group that was given treatment had an increase of 36%. The conclusion in this study is that there is an effect of group guidance by playing see our feet to improve self-control of students at SMP Negeri 1 Seputih Raman Central Lampung for the 2020/2021 school year. The suggestion is that Guidance and Counseling teachers should organize activities using group guidance services with regular see our feet games to improve students' self-control, and to solve various other problems in general.

Keywords: Group Tutoring Service, See Our Feet Games, Self-Control



PENDAHULUAN

Setiap individu pada dasarnya memiliki dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan bahkan memenuhi sesuatu yang diinginkan, dan apabila individu tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan tersebut maka kehidupannya tidak akan berjalan dengan seimbang. Seorang individu yang memiliki pengendalian diri yang baik dapat memahami setiap konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya.

Menurut Julia, dkk., (2017:398) kontrol diri ialah suatu kemampuan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi". Sebagai peserta didik harus mampu mengontrol atau mengendalikan diri agar tidak menimbulkan keresahan dalam berhubungan dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya. Apabila individu tidak memiliki kontrol diri akan sangat berdampak buruk bagi dirinya. Menurut Umar dan Raissa (2011) berpendapat bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah sangat mudah dipengaruhi oleh kondisi emosi, kondisi lingkungan maupun stimulasi sosial yang dapat mendatangkan tekanan (*pressure*)

Berdasarkan hasil prasarvei yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Oktober 2020 sampai dengan tanggal 12 Oktober 2020 di SMP Negeri 1 Seputih Raman yaitu: terdapat tujuh peserta didik yang kurang mampu mengontrol perilakunya, terdapat lima peserta didik yang kurang mampu mengontrol stimulusnya, terdapat lima peserta didik yang kurang mampu mengantisipasi kejadian, terdapat enam peserta didik yang kurang mampu menafsirkan kejadian, dan terdapat tujuh peserta didik yang kurang mampu mengambil keputusan.

Jika masalah di atas diabaikan, peserta didik akan mengalami hambatan dalam mengontrol emosi dan tingkah lakunya ketika terjadi suatu masalah dan rentan melakukan penyimpangan. Berdasarkan masalah di atas maka rendahnya kontrol diri pada peserta didik harus segera di atasi agar kegiatan pembelajaran dan kehidupan sosial berjalan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Menurut Averil (dalam Thalib, 2010) kontrol diri merupakan perilaku penting untuk dimiliki seseorang yang melibatkan aspek kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu kejadian, kemampuan menafsirkan suatu kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan. Oleh



sebab itu, mengontrol diri sangat dibutuhkan oleh peserta didik, karena peserta didik yang memiliki kontrol diri yang cukup baik akan membantu peserta didik dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal yang merugikan, seperti hal yang mungkin terjadi yang berasal dari luar ataupun hal-hal yang menyimpang.

Menurut Pranoto (2019: 4) bimbingan kelompok adalah sebuah layanan yang diberikan secara kelompok untuk membantu individu yang bermasalah ataupun tidak bermasalah.

Berdasarkan permasalahan pada penelitian ini yaitu rendahnya kontrol diri peserta didik, maka dapat dikatakan masalah tersebut adalah masalah yang bersifat khusus, hal tersebut karena dalam layanan bimbingan kelompok masalah rendahnya kemampuan mengontrol diri masuk kedalam masalah pribadi.

Teknik yang dapat digunakan dalam penyelesaian masalah kontrol diri adalah menggunakan permainan *see our feet*. Melalui permainan *see our feet* dalam bimbingan kelompok, individu dapat belajar keterampilan sosial melalui pengalaman dan memperbaiki hubungan antar manusia.

Imania dan Suwarjo (2011:64) permainan *see our feet* adalah permainan dalam kategori kerjasama atau *teamwork* yang memiliki tujuan untuk saling bekerja sama dengan anggota kelompok bermain guna mencapai tujuan secara bersama-sama.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Permainan See Our Feet untuk Meningkatkan Kontrol Diri Peserta Didik SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2020/2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi experiment*. Menurut Creswell (2017:238) *quasi experiment* merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara menetapkan para responden secara tidak acak ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Menurut Creswel (2017: 132) menyatakan *Control Group Design* ialah pendekatan paling populer dalam kuasi eksperimen, kelompok *eksperiment* dan kelompok kontrol dipilih tidak secara random. Kedua kelompok diberikan *pretest* dan



posttest dan hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan, sedangkan kelompok kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kemudian kelompok *eksperiment* diberi perlakuan khusus yaitu layanan bimbingan kelompok permainan *see our feet*, sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan seperti menonton film yang tidak ada hubungannya dengan kontrol diri atau tidak diberi perlakuan sama sekali. Setelah diberi perlakuan kedua kelompok diberikan *posttest* kemudian hasil kedua *posttest* dibandingkan.

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut Morrisan (2012:117) “*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan menentukan ciri atau kualitas tertentu dan mengabaikan yang tidak memenuhi standar yang ditentukan”. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik sampling adalah teknik yang digunakan dalam penentuan sampel. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan tertentu, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, serta dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang lebih besar dan jauh.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *independent sample t test* yaitu untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kelompok data yang diperoleh dengan perhitungan IBM SPSS *Statistics 23*.

$$t = \frac{X_a - X_b}{S_p \sqrt{\left(\frac{1}{n_a}\right) + \left(\frac{1}{n_b}\right)}} \quad \dots(1)$$

Dimana S_p :

$$S_p^2 = \frac{(n_a - 1)S_a^2 + (n_b - 1)S_b^2}{n_a + n_b - 2} \quad \dots(2)$$

Keterangan:

- X_a : rata-rata *gain score* kelompok eksperimen
- X_b : rata-rata *gain score* kelompok kontrol
- S_p : standar deviasi gabungan
- S_a : standar deviasi kelompok eksperimen
- S_b : standar deviasi kelompok kontrol
- n_a : banyaknya sampel dikelompok eksperimen
- n_b : banyaknya sampel dikelompok kontrol



Pengambilan keputusan dalam uji *independent sample t test* berdasarkan nilai p hasil output SPSS sebagai berikut:

1. Jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pretest* pada kelompok eksperimen yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil anggota kelompok eksperimen memiliki kontrol diri dalam kategori sedang dan rendah. Artinya perilaku kontrol diri peserta didik masih kurang dan memicu adanya perilaku ataupun tindakan yang bermasalah. Hasil yang didapatkan sesuai dengan kategori yang telah ditentukan pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Penilaian *Pretest* Kelompok Eksperimen

Interval Skor	F	%	Kriteria
163,2-192	0	0	Sangat Tinggi
134,3-163,1	0	0	Tinggi
105,4-134,2	2	20%	Sedang
76,5-105,3	8	80%	Rendah
48-76,4	0	0	Sangat Rendah

(Sumber data: diolah dari data hasil *pretest* tanggal 22 Maret 2021)

Tabel 2. Rekapitulasi Data *Pretest* Berdasarkan Aspek Kontrol Diri pada Kelompok Eksperimen

Aspek	Skor Empirik				Skor Hipotetik				Hasil Uji		Ket.
	X _{min}	X _{max}	Mean	Sd	X _{min}	X _{max}	μ	σ	t	P	
Mengontrol Perilaku	17	30	22,6	4,248	11	44	16,5	5,5	4,541	,001	Signifikan
Mengontrol Stimulus	16	27	21,2	4,022	10	40	15	5	4,875	,001	Signifikan
Mengantisipasi Kejadian	18	29	23	3,682	11	44	16,5	5,5	5,583	,000	Signifikan
Menafsirkan Kejadian	11	23	17,2	3,824	9	36	13,5	4,5	3,060	,014	Signifikan
Mengambil Keputusan	12	17	14,6	1,430	7	28	10,5	3,5	9,068	,000	Signifikan



Berdasarkan hasil *pretest* skala kontrol diri peserta didik pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada aspek mengontrol perilaku rata-rata peserta didik 22,6, aspek mengontrol stimulus 21,2, aspek mengantisipasi kejadian 23, aspek menafsirkan kejadian 17,2, dan aspek mengambil keputusan 14,6. Keseluruhan aspek tersebut menunjukkan signifikansi dengan perolehan hasil $p < 0,05$. Pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan pada kelompok kontrol adalah berupa penilaian dengan mengisi skala tentang kontrol diri. Pengisian skala tersebut bertujuan untuk memperoleh hasil kontrol diri peserta didik. Hasil *pretest* pada kelompok kontrol kemudian dianalisis untuk mengetahui hasil awal mengenai keadaan peserta didik.

Tabel 3. Hasil Penilaian *Pretest* Kelompok Kontrol

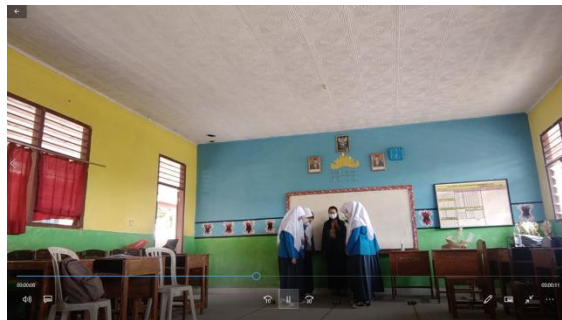
Interval Skor	F	%	Kriteria
163,2-192	0	0	Sangat Tinggi
134,3-163,1	0	0	Tinggi
105,4-134,2	6	60%	Sedang
76,5-105,3	4	40%	Rendah
48-76,4	0	0	Sangat Rendah

(Sumber data: diolah dari data hasil *pretest* tanggal 22 Maret 2021)

Tabel 4. Rekapitulasi Data *Pretest* Berdasarkan Aspek Kontrol Diri pada Kelompok Kontrol

Aspek	Skor Empirik				Skor Hipotetik				Hasil Uji		Ket.
	X _{min}	X _{max}	Mean	Sd	X _{min}	X _{max}	μ	Σ	t	P	
Mengontrol Perilaku	18	29	24,9	3,143	11	44	16,5	5,5	8,452	,000	Signifikan
Mengontrol Stimulus	18	29	22,9	3,315	10	40	15	5	7,536	,000	Signifikan
Mengantisipasi Kejadian	22	31	26	3,055	11	44	16,5	5,5	9,833	,000	Signifikan
Menafsirkan Kejadian	19	26	21,3	2,406	9	36	13,5	4,5	10,252	,000	Signifikan
Mengambil Keputusan	12	20	16,3	2,359	7	28	10,5	3,5	7,774	,000	Signifikan

Berdasarkan hasil *pretest* skala kontrol diri peserta didik pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada aspek mengontrol perilaku rata-rata peserta didik 24,9, aspek mengontrol stimulus 22,9, aspek mengantisipasi kejadian 26, aspek menafsirkan kejadian 21,3, dan aspek mengambil keputusan 16,3. Keseluruhan aspek tersebut menunjukkan signifikansi dengan perolehan hasil $p < 0,05$. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* dilaksanakan 2 kali pertemuan dengan tujuan agar kecakapan kontrol diri peserta didik dapat berubah menjadi lebih baik.



Gambar 1. Layanan ke-1

Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* pertemuan pertama. Pertemuan pertama peneliti memberikan materi tentang pengertian dan manfaat kontrol diri.



Gambar 2. Layanan ke-2

Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* pertemuan kedua. Pertemuan kedua peneliti memberikan materi cara menanggulangi emosi dan meningkatkan kontrol diri



Tabel 5. Hasil Penilaian *Posttest* Kelompok Eksperimen

Interval Skor	F	%	Kriteria
163,2-192	3	30%	Sangat Tinggi
134,3-163,1	7	70%	Tinggi
105,4-134,2	0	0	Sedang
76,5-105,3	0	0	Rendah
48-76,4	0	0	Sangat Rendah

(Sumber data: diolah dari data hasil *posttest* tanggal 24 Maret 2021)

Tabel 6. Rekapitulasi Data *Posttest* Berdasarkan Aspek Kontrol Diri pada Kelompok Eksperimen

Aspek	Skor Empirik				Skor Hipotetik				Hasil Uji		Ket.
	X _{min}	X _{max}	Mean	Sd	X _{min}	X _{max}	μ	Σ	t	P	
Mengontrol Perilaku	28	40	35,5	3,629	11	44	16,5	5,5	16,558	,000	Signifikan
Mengontrol Stimulus	28	35	31,6	2,459	10	40	15	5	21,352	,000	Signifikan
Mengantisipasi Kejadian	33	40	36,6	2,547	11	44	16,5	5,5	24,952	,000	Signifikan
Menafsirkan Kejadian	26	32	29,1	2,079	9	36	13,5	4,5	23,729	,000	Signifikan
Mengambil Keputusan	21	27	23,4	2,119	7	28	10,5	3,5	19,254	,000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, pemahaman peserta didik tentang kontrol diri setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* menunjukkan hasil yang meningkat. Aspek mengontrol perilaku rata-rata peserta didik 35,5, aspek mengontrol stimulus 31,6, aspek mengantisipasi kejadian 36,6, aspek menafsirkan kejadian 29,1, dan aspek mengambil keputusan 23,4. Keseluruhan aspek tersebut menunjukkan signifikansi dengan perolehan hasil $p < 0,05$.

Tabel 7. Hasil Penilaian *Posttest* Kelompok Kontrol

Interval Skor	F	%	Kriteria
163,2-192	0	0	Sangat Tinggi
134,3-163,1	0	0	Tinggi
105,4-134,2	9	90%	Sedang



Interval Skor	F	%	Kriteria
76,5-105,3	1	10%	Rendah
48-76,4	0	0	Sangat Rendah

(Sumber data: diolah dari data hasil *posttest* tanggal 24 Maret 2021)

Tabel 8. Rekapitulasi Data *Posttest* Berdasarkan Aspek Kontrol Diripada Kelompok Kontrol

Aspek	Skor Empirik				Skor Hipotetik				Hasil Uji		Ket.
	X _{min}	X _{max}	Mean	Sd	X _{min}	X _{max}	μ	σ	t	P	
Mengontrol Perilaku	18	33	25,8	3,615	11	44	16,5	5,5	8,136	,000	Signifikan
Mengontrol Stimulus	18	29	25,6	4,061	10	40	15	5	8,255	,000	Signifikan
Mengantisipasi Kejadian	25	31	28,8	2,530	11	44	16,5	5,5	15,375	,000	Signifikan
Menafsirkan Kejadian	20	24	22,5	1,434	9	36	13,5	4,5	19,851	,000	Signifikan
Mengambil Keputusan	13	21	18,7	2,791	7	28	10,5	3,5	9,291	,000	Signifikan

Berdasarkan hasil *pretest* skala kontrol diri peserta didik pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada aspek mengontrol perilaku rata-rata peserta didik 25,8 aspek mengontrol stimulus 25,6 aspek mengantisipasi kejadian 28,8 aspek menafsirkan kejadian 22,5 dan aspek mengambil keputusan 18,7. Keseluruhan aspek tersebut menunjukkan signifikansi dengan perolehan hasil $p < 0,05$.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		20
Most Extreme Differences	Absolute	.144
	Positive	.063
	Negative	-.144
Test Statistic		.144
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		



One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

c. Lilliefors Significance Correction.

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

(Sumber Data: diolah dari data hasil SPSS 2 April 2021)

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil nilai $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan menurut pengambilan keputusan dalam uji normalitas di atas nilai p adalah data berdistribusi normal ($k-s = 0,144$, $p > 0,05$)

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PreTest	.660	1	18	.427
PostTest	.074	1	18	.789

(Sumber Data: diolah dari data hasil SPSS 5 April 2021)

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai p hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $> 0,05$ dan hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan menurut pengambilan keputusan dalam uji homogenitas di atas nilai p hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($L = 0,660$, $p > 0,05$) adalah homogen. Kemudian nilai p hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah ($L = 0,074$, $p > 0,05$) adalah homogen.

Tabel 11. Perhitungan *Gain Score*

No	PreTest	PostTest	Gain Score
1	102	139	37
2	79	154	75
3	104	154	50
4	95	144	49
5	76	168	92
6	86	158	72
7	113	160	47
8	101	147	46
9	125	168	43
10	105	170	65
11	103	116	13

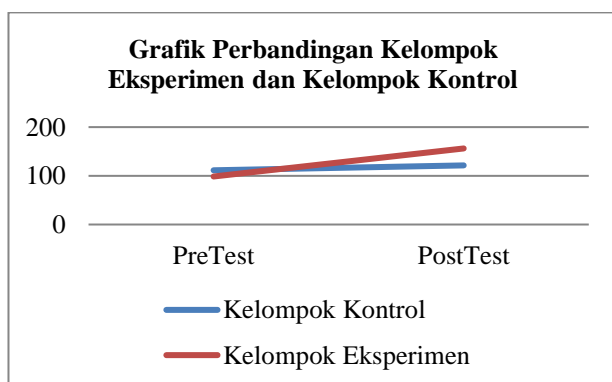
No	PreTest	PostTest	Gain Score
12	95	96	1
13	123	127	4
14	125	131	6
15	118	128	10
16	122	130	8
17	102	109	7
18	115	129	14
19	104	118	14
20	107	130	23

Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
8,084	11,280	0,000	47,600	5,888	34,679	60,521

(Sumber Data: diolah dari data hasil SPSS 5 April 2021)

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji hipotesis terdapat hasil perbedaan yang signifikan ($t = 8,084$ $p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik di SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah tahun pelajaran 2020/2021. Hasil perbandingan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan disajikan dalam bentuk grafik dibawah ini:



Gambar 3. Grafik Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik di atas, pada kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* terlihat mengalami



peningkatan yang signifikan dari hasil *pretest* dan *posttest*. Maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet*.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* yang telah dilaksanakan, diperoleh rata-rata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 98,6 dan hasil *posttest* kelompok eksperimen 156,2. Peningkatan mutu pada pemberian layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik menunjukkan peningkatan dua tingkat yaitu dari rendah menjadi tinggi sesuai dengan kategori mutu.

Sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberi layanan diperoleh rata-rata *pretest* sebesar 111,4 dan *posttest* sebesar 121,4. Peningkatan mutu pada kelompok kontrol menunjukkan hasil peningkatan yang kurang signifikan.

Layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik dengan perolehan nilai yang signifikan pada uji hipotesis $p < 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian Masyita (2016:200) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* terbukti dapat mengembangkan kontrol diri peserta didik menjadi lebih baik dengan tidak diberikan layanan.

Menurut Imania dan Suwarjo (2011:64) permainan *see our feet* adalah “permainan dalam kategori kerjasama atau *teamwork* yang memiliki tujuan untuk saling bekerja sama dengan anggota kelompok bermain guna mencapai tujuan secara bersama-sama” Adapun tujuan permainan *see our feet* menurut Wisnuwardhana (2013) yaitu melatih individu untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dengan baik, meningkatkan kohesivitas kelompok, dan dapat bekerja sama dengan baik.

Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka tujuan penelitian ini tercapai yang ditandai dengan peningkatan pemahaman peserta didik tentang kontrol diri sehingga merubah perilaku negatif menjadi positif.



SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian hasil analisis data pada variabel layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik, serta pembahasan terhadap hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik kepada SMP Negeri 1 Seputih Raman Tahun Pelajaran 2020/2021 yang dapat dilihat dari hasil *pretest* kelompok kontrol dengan skor rata-rata 111,4 dan hasil *posttest* dengan skor rata-rata 121,4. Sedangkan hasil *pretest* kelompok eksperimen diperoleh skor rata-rata 98,6 dan hasil *posttest* diperoleh skor rata-rata 156,2. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan hanya mengalami sedikit peningkatan dengan persentase 8% berbeda dengan kelompok eksperimen yang diberikan layanan mengalami peningkatan 36%. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh hasil perhitungan $t = 8,804$ $p < 0,05$ dengan demikian H_a diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dapat direkomendasikan saran yaitu:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

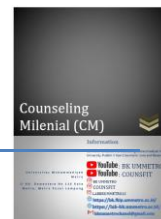
Sebaiknya guru Bimbingan dan Konseling dapat menjadikan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* sebagai salah satu alternatif layanan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kontrol diri peserta didik.

2. Bagi Peserta Didik

Sebaiknya peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik diharapkan lebih mengembangkan dan menerapkan kontrol diri yang baik agar tidak terjadi pelanggaran maupun penyimpangan di sekolah.

3. Kekurangan Penelitian

Kekurangan pada penelitian yaitu pengambilan sampel kelompok kontrol dan eksperimen dilakukan random dan jumlah terbatas dikarenakan adanya wabah virus covid-19 yang menyebabkan harus mengikuti protokol kesehatan



DAFTAR LITERATUR

- Creswell. John W. (2017). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Cetakan VI*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Imania Eliasa, Eva dan Suwarjo. (2011). *Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra.
- Julia, dkk., (2017). *Prosiding Seminar Nasional*. Sumedang: UPI Kampus Sumedang.
- Masyita Suherman, Maya. (2016). Efektivitas Strategi Permainan dalam Mengembangkan Self-Control Siswa. ISSN 1412-565 X. Diunduh: 06 April 2021 Pukul 20:50
- Morrisan, M.A. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pranoto, Hadi. (2019). *Bahan Ajar Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Metro: UM Metro.
- Sujarweni, V Wiratna. 2014. *SPSS Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Thalib, Syamsul Bachri. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana.
- Wisnuwardhana, Tricahyono. (2013). Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Metode Bermain Teamwork pada Siswa Kelas XI IPA 4 SMA Negeri 1 Purbalingga. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*. Vol 6. No 1, Hal 1-19. Diunduh : 20 Desember 2020 Pukul 10:15.
- Yusuf, Umar dan Patrisia, Raissa. (2011). Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Pada Residivis. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol 3. No 2. Diunduh Pada 20 September 2020 Pukul 21.00.