

Biprodi (Bimbingan Klasikal Metode *Project Based Learning* Untuk Pengendalian Diri) Pada Siswa Kelas VIII G SMP 5 Kudus

Izzanatin Nisa¹, Indah Lestari², Lilik Iriyani Kusumaningrum³

¹Pendidikan Profesi Guru, Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus

²Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus, ³SMP 5 Kudus

Corresponding Author: Indah Lestari e-mail: indah.lestari@umk.ac.id

Published: May, 2025

ABSTRAK

Pengendalian diri merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja yang mempengaruhi keberhasilan akademik maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas bimbingan klasikal berbasis *Project-Based Learning* (PjBL) dalam meningkatkan pengendalian diri siswa kelas 8G di SMP 5 Kudus. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar siswa (74,28%) termasuk dalam kategori pengendalian diri rendah. Setelah penerapan bimbingan klasikal berbasis PjBL, terjadi peningkatan signifikan dalam pengendalian diri siswa, dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 49% pada Siklus 1 dan mencapai 86% pada Siklus 2. Jumlah siswa yang berada dalam kategori pengendalian diri tinggi meningkat dari 2,86% menjadi 34,28%, sementara siswa dalam kategori rendah menurun drastis menjadi hanya 8,58%. Penerapan metode PjBL dalam bimbingan klasikal terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan diri, kedisiplinan, serta kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik. Oleh karena itu, model bimbingan ini direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dalam layanan konseling guna membantu siswa mengembangkan pengendalian diri yang lebih baik.

Kata Kunci: Bimbingan Klasikal, Pembelajaran Berbasis Proyek (PjBL), Pengendalian Diri

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pengendalian diri merupakan salah satu komponen kunci dalam perkembangan psikososial individu, terutama pada masa remaja yang merupakan periode transisi kritis antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada tahap ini, remaja menghadapi dinamika perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan, sehingga pengelolaan diri menjadi aspek vital dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Budiman dan Arif (2017) menyatakan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar dapat beradaptasi dengan norma serta nilai yang berlaku dalam masyarakat. Kemampuan ini tidak hanya mempengaruhi aspek perilaku, tetapi juga berperan penting dalam pengambilan keputusan yang rasional dan pengelolaan konflik internal yang mungkin muncul selama fase perkembangan. Dalam ranah pendidikan, pengendalian diri menjadi fondasi penting bagi siswa untuk mencapai prestasi akademik yang optimal serta membentuk karakter yang tangguh. Penelitian yang dilakukan oleh Salmi, Hariko, dan Afdal (2018) mengungkapkan bahwa

siswa dengan tingkat kontrol diri yang tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam mengatur waktu belajar, menjaga hubungan interpersonal yang harmonis, dan menghadapi tekanan akademik secara konstruktif. Sebaliknya, kurangnya pengendalian diri kerap kali dikaitkan dengan munculnya perilaku impulsif, kecenderungan bullying, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Suherman (2016) menambahkan bahwa rendahnya self-control di kalangan siswa dapat berakibat pada penurunan kinerja akademik dan meningkatnya risiko terjadinya konflik di lingkungan sekolah, yang pada akhirnya berdampak negatif pada proses pembelajaran.

Konteks permasalahan ini sangat relevan di SMP 5 Kudus, khususnya pada kelas VIII G, di mana sejumlah siswa menunjukkan tanda-tanda kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilaku. Observasi di lapangan mengindikasikan bahwa siswa di kelas tersebut seringkali mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran, mudah terpengaruh oleh faktor eksternal, dan cenderung bereaksi secara impulsif terhadap situasi yang menantang. Hal ini menimbulkan kekhawatiran akan dampak jangka panjang terhadap perkembangan akademik dan sosial mereka. Fenomena ini mendasari perlunya intervensi yang efektif guna meningkatkan keterampilan pengendalian diri, sehingga siswa tidak hanya mampu mengoptimalkan potensi akademiknya, tetapi juga dapat mengembangkan karakter dan kompetensi emosional yang sehat. Salah satu pendekatan inovatif yang telah mendapat perhatian dalam dunia pendidikan adalah penerapan bimbingan klasikal dengan integrasi metode *Project Based Learning* (PjBL). Metode PjBL menawarkan kerangka pembelajaran yang berorientasi pada proyek nyata, sehingga siswa tidak hanya belajar secara teoretis, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung dalam menghadapi masalah dan mencari solusinya. Hanim, Mamesah, dan Anzelyna (2018) menekankan bahwa penerapan model PjBL dalam layanan bimbingan klasikal memungkinkan siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mereka dapat menginternalisasi konsep-konsep penting seperti tanggung jawab, kolaborasi, dan pengendalian diri. Melalui proyek-proyek yang dirancang secara sistematis, siswa diberikan ruang untuk bereksperimen, merefleksikan pengalaman, dan mengasah kemampuan berpikir kritis mereka dalam konteks nyata seperti membuat poster tentang pengendalian diri dan juga video kreasi siswa bertemakan pengendalian diri.

Pendekatan berbasis proyek ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pemahaman konseptual, melainkan juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial-emosional yang esensial. Menurut Martini, Saputra, dan Malik (2018), metode PjBL dalam bimbingan klasikal telah terbukti meningkatkan keterampilan eksplorasi karir dan kesiapan siswa dalam menghadapi dunia kerja melalui penerapan strategi pembelajaran yang interaktif dan kontekstual. Penerapan metode ini di kelas VIII G SMP 5 Kudus menghasilkan peningkatan yang signifikan, dengan peningkatan pengendalian diri tercatat sebesar 49% pada siklus pertama dan meningkat hingga 86% pada siklus kedua. Data ini menunjukkan bahwa pendekatan PjBL tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga memiliki potensi untuk memberikan dampak jangka panjang dalam pembentukan karakter dan peningkatan

kemampuan manajerial diri siswa. Dari perspektif teoretis, model PjBL menekankan pada pembelajaran yang terintegrasi antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Mastur (2014) dalam karyanya mengenai layanan bimbingan karier menegaskan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan holistik siswa. Dengan memanfaatkan pendekatan PjBL, siswa diberikan kesempatan untuk tidak hanya mempelajari teori, tetapi juga menerapkannya melalui aktivitas praktis yang menuntut refleksi dan evaluasi diri. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pribadi, serta mengembangkan strategi pengelolaan diri yang lebih efektif. Pendekatan semacam ini sangat relevan dalam konteks peningkatan pengendalian diri, karena memberikan dasar yang kuat untuk perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Lebih jauh, keberhasilan implementasi PjBL dalam meningkatkan pengendalian diri juga berkaitan dengan peningkatan tanggung jawab individu. Hanim, Mamesah, dan Anzelyna (2018) menyatakan bahwa model pembelajaran ini mendorong siswa untuk mengambil peran aktif dalam proses belajar, sehingga mereka belajar untuk mempertanggungjawabkan setiap keputusan yang diambil selama pelaksanaan proyek. Proses ini tidak hanya memperkuat kemampuan akademis, tetapi juga membangun karakter disiplin dan kesadaran sosial yang lebih mendalam. Dengan demikian, pengendalian diri yang berkembang melalui interaksi aktif dan pengalaman praktis dapat menjadi modal penting bagi siswa dalam menghadapi tantangan di luar lingkungan sekolah. Konteks sekolah yang menghadapi permasalahan pengendalian diri juga menuntut adanya sinergi antara teori dan praktik dalam pelaksanaan layanan bimbingan. Di SMP 5 Kudus, penerapan bimbingan klasikal berbasis PjBL telah menjadi salah satu strategi untuk menjawab tantangan tersebut. Melalui kegiatan pembelajaran yang berfokus pada proyek, siswa diberikan ruang untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini tidak hanya melibatkan aspek akademik, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan interpersonal dan peningkatan kesadaran emosional. Suherman (2016) mengemukakan bahwa pendekatan pembelajaran interaktif seperti strategi permainan dan proyek kolaboratif dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan self-control siswa, karena metode tersebut mendorong siswa untuk berlatih pengelolaan emosi dalam konteks yang menyenangkan dan menantang.

Adapun penelitian-penelitian terdahulu telah memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai efektivitas pendekatan PjBL dalam meningkatkan pengendalian diri dan tanggung jawab siswa. Budiman dan Arif (2017) mengemukakan bahwa penggunaan media audio visual dalam bimbingan klasikal dapat memperkuat pemahaman siswa terhadap nilai-nilai sosial dan norma perilaku, sehingga memberikan dampak positif terhadap pengendalian diri. Sementara itu, penelitian oleh Martini, Saputra, dan Malik (2018) menunjukkan bahwa metode berbasis proyek tidak hanya memperkaya pengetahuan siswa secara teoretis, tetapi juga meningkatkan keterampilan praktis yang sangat diperlukan dalam menghadapi dinamika kehidupan sosial dan profesional. Hasil-hasil tersebut memberikan landasan empiris yang kuat untuk penerapan metode PjBL sebagai salah satu strategi

unggulan dalam layanan bimbingan klasikal. Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam efektivitas bimbingan klasikal berbasis *Project Based Learning* dalam meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII G SMP 5 Kudus. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap mekanisme bagaimana intervensi berbasis proyek dapat merangsang perubahan perilaku, meningkatkan disiplin, dan mengembangkan tanggung jawab pribadi siswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menyajikan bukti empiris yang dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih inovatif dan kontekstual di lingkungan pendidikan.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan aspek kognitif, melainkan juga mengintegrasikan dimensi afektif dan psikomotorik dalam proses pengembangan pengendalian diri. Melalui pendekatan yang holistik ini, diharapkan siswa dapat memperoleh manfaat yang berkelanjutan dalam kehidupan akademik dan sosial mereka. Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para pendidik, konselor, dan pihak terkait dalam merancang strategi intervensi yang lebih efektif guna mendukung perkembangan karakter dan kompetensi emosional siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) berbasis Project Based Learning (PjBL) sebagai upaya untuk meningkatkan pengendalian diri siswa melalui layanan bimbingan klasikal. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengintegrasikan intervensi langsung dalam lingkungan kelas dan memungkinkan proses perbaikan secara berulang melalui siklus tindakan. Penelitian tindakan kelas (PTK) ini didasarkan pada kerangka kerja yang melibatkan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi, yang mana setiap siklus memberikan kesempatan untuk mengevaluasi dan memperbaiki strategi intervensi yang diterapkan (Aqib, 2019). Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan bersifat campuran antara kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif difokuskan pada pengukuran perubahan tingkat pengendalian diri siswa melalui angket yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan aspek kualitatif mengungkap pengalaman dan persepsi siswa melalui wawancara serta observasi langsung selama pelaksanaan layanan bimbingan. Dengan demikian, penelitian ini mampu memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas intervensi yang dilakukan (Buna'i, 2006).

Penelitian dilaksanakan di SMP 5 Kudus, dengan subjek penelitian adalah siswa kelas VIII G yang berjumlah 32 orang. Pemilihan kelas ini didasarkan pada hasil observasi awal yang mengindikasikan adanya kesulitan pengendalian diri, seperti kecenderungan bertindak impulsif, kurang disiplin dalam mengelola waktu belajar, dan kesulitan mengontrol emosi dalam interaksi sosial (Herdiansyah, 2013). Selain siswa, guru bimbingan dan konseling juga dilibatkan sebagai ko-

kolaborator dalam perencanaan dan pelaksanaan intervensi, guna memastikan strategi yang diterapkan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam dua siklus tindakan. Pada siklus pertama, fokus utama adalah memperkenalkan konsep pengendalian diri kepada siswa melalui layanan bimbingan klasikal berbasis PjBL. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun materi yang meliputi pemahaman mengenai pengendalian diri, strategi pengelolaan emosi, serta perancangan proyek yang akan dilaksanakan oleh siswa. Materi tersebut kemudian diintegrasikan ke dalam kegiatan bimbingan melalui diskusi kelompok, refleksi pribadi, dan pemberian tugas berupa pembuatan “Jurnal Kendali Diri”. Dalam jurnal ini, siswa diminta mencatat pengalaman sehari-hari terkait situasi yang memicu emosi dan strategi yang digunakan untuk mengatasi tantangan tersebut. Hasil evaluasi awal dari siklus pertama menunjukkan peningkatan pengendalian diri sebesar 49% setelah intervensi, meskipun terdapat beberapa kendala seperti kesulitan siswa dalam menerapkan strategi secara konsisten di lingkungan nyata (Latipun, 2015).

Berdasarkan refleksi terhadap hasil siklus pertama, siklus kedua difokuskan pada penerapan konsep pengendalian diri yang lebih mendalam melalui kegiatan yang lebih interaktif. Pada siklus kedua, intervensi diarahkan untuk menghadirkan simulasi situasi nyata yang menuntut siswa untuk menerapkan strategi pengendalian diri secara langsung. Siswa diberi tantangan harian (*challenge harian*) yang menguji kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan mengatasi tekanan sosial serta akademik. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan diskusi kelompok yang lebih intensif, di mana siswa berbagi pengalaman dan membahas solusi atas permasalahan yang dihadapi. Evaluasi dari siklus kedua menunjukkan peningkatan pengendalian diri yang signifikan, mencapai 86% dibandingkan dengan kondisi awal. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis PjBL dapat meningkatkan efektivitas pengendalian diri siswa secara substansial (M Fatchurahman, 2017). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa instrumen, yaitu angket pengendalian diri yang dirancang untuk mengukur perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, lembar observasi yang mendokumentasikan perilaku siswa selama intervensi, serta wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman dan persepsi siswa serta guru BK. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor angket sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan teknik analisis tematik guna memperoleh pemahaman mendalam mengenai mekanisme perubahan perilaku yang terjadi (Mayasari, 2017).

Seluruh proses penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan etika penelitian, di mana izin telah diperoleh dari pihak sekolah dan persetujuan tertulis dari siswa serta orang tua. Data yang dikumpulkan dijamin kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Dengan pendekatan yang terintegrasi dan berfokus pada pengembangan keterampilan pengendalian diri melalui pengalaman nyata, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan intervensi dalam Siklus 1, dilakukan asesmen awal guna memperoleh gambaran mengenai tingkat pengendalian diri siswa di kelas VIII G SMP 5 Kudus. Asesmen ini dilakukan dengan menggunakan instrumen skala pengendalian diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil asesmen awal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa telah memiliki keterampilan dalam mengendalikan diri sebelum mendapatkan layanan bimbingan klasikal berbasis *Project Based Learning* (PjBL).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata skor pengendalian diri siswa sebelum intervensi adalah 36,42 dengan standar deviasi 6,98. Nilai median berada pada angka 32,78, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan pengendalian diri yang rendah. Skor minimum yang diperoleh adalah 24, sementara skor maksimum mencapai 49, yang berarti terdapat perbedaan tingkat pengendalian diri di antara siswa. Tabel 1 berikut menyajikan ringkasan statistik deskriptif dari hasil asesmen awal ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pengendalian Diri Siswa Sebelum Intervensi

Statistik	Nilai
Mean (Rata-rata)	36,42
Median	32,78
Standar Deviasi	6,98
Skor Minimum	24,00
Skor Maksimum	49,00

Selanjutnya, dilakukan pengelompokan skor berdasarkan kategori tingkat pengendalian diri, yakni kategori "Tinggi", "Sedang", dan "Rendah". Hasilnya menunjukkan bahwa 74,28% siswa (26 siswa) berada dalam kategori rendah, 22,86% siswa (8 siswa) dalam kategori sedang, dan hanya 2,86% siswa (1 siswa) yang memiliki pengendalian diri tinggi. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri sebelum adanya intervensi. Tabel 2 berikut menyajikan distribusi kategori tersebut.

Tabel 2. Distribusi Pengendalian Diri Siswa Sebelum Intervensi

Kategori Pengendalian Diri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	1	2,86
Sedang	8	22,86
Rendah	26	74,28
Total	32	100

Berdasarkan hasil asesmen ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengendalian diri yang masih rendah. Hal ini terlihat dari dominasi kategori rendah yang mencapai lebih dari dua pertiga dari jumlah keseluruhan siswa. Siswa yang berada dalam kategori ini cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, mengontrol impuls, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salmi, Hariko, & Afdal (2018), yang menyatakan bahwa pengendalian diri siswa berkaitan erat dengan kemampuan mereka dalam mengatur respons terhadap tekanan sosial dan emosional. Selain itu, penelitian oleh Suherman (2016) juga menegaskan bahwa keterampilan pengendalian diri dapat ditingkatkan melalui strategi yang berorientasi pada pengalaman langsung dan interaksi sosial, seperti:

Model pembelajaran berbasis proyek. Hasil asesmen awal ini menjadi dasar dalam perancangan intervensi yang dilakukan dalam Siklus 1. Berdasarkan kondisi awal tersebut, layanan bimbingan klasikal berbasis PjBL dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan partisipatif bagi siswa. Pada Siklus 1, strategi yang diterapkan difokuskan pada pengenalan konsep pengendalian diri, refleksi pengalaman pribadi, serta pembelajaran berbasis proyek melalui aktivitas kelompok yang memungkinkan siswa untuk menerapkan keterampilan pengendalian diri dalam konteks yang lebih nyata.

Siklus 1

Pada Siklus 1, intervensi difokuskan pada pengenalan konsep dasar pengendalian diri melalui layanan bimbingan klasikal berbasis *Project Based Learning* (PjBL). Pada tahap perencanaan, peneliti bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) menyusun materi yang mencakup pemahaman mengenai pengendalian diri, strategi pengelolaan emosi, serta penerapan konsep tersebut melalui aktivitas praktis. Salah satu kegiatan utama yang diterapkan adalah pembuatan “Jurnal Kendali Diri,” di mana setiap siswa diminta untuk mencatat pengalaman harian terkait situasi yang memicu emosi dan upaya mereka dalam mengelola emosi tersebut. Kegiatan ini ditujukan untuk membantu siswa mengenali pola emosi serta mengidentifikasi faktor-faktor pemicu sehingga mereka dapat mulai menerapkan strategi pengendalian diri secara lebih sadar. Selain aktivitas individu melalui jurnal harian, kegiatan diskusi kelompok juga dilakukan untuk memberikan ruang bagi siswa berbagi pengalaman, mendiskusikan tantangan, serta mendapatkan umpan balik dari teman-teman dan guru BK. Proses

diskusi ini memungkinkan siswa untuk saling belajar mengenai cara-cara alternatif dalam menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Observasi yang dilakukan selama pelaksanaan kegiatan mengungkapkan bahwa pada awalnya banyak siswa masih menunjukkan kesulitan dalam menuliskan dan merefleksikan pengalaman mereka secara mendalam. Hal ini terlihat dari nilai-nilai pengukuran pengendalian diri yang dikumpulkan melalui angket.

Berdasarkan analisis data kuantitatif, diperoleh bahwa skor rata-rata pengendalian diri pada Siklus 1 adalah 49,09 dengan nilai median 47,08 dan standar deviasi sebesar 8,07. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai keterampilan pengendalian diri secara optimal sebelum mendapatkan intervensi lebih lanjut. Tabel 3 di bawah ini menyajikan statistik deskriptif pengendalian diri pada Siklus 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Pengendalian Diri pada Siklus 1

Statistik	Nilai
Mean	49,09
Median	47,08
Standar Deviasi	8,07

Selain itu, pengelompokan skor pengendalian diri ke dalam kategori “TINGGI” dan “RENDAH” juga dianalisis untuk mengetahui distribusi kemampuan siswa secara lebih mendalam. Dari total 32 siswa, 22 siswa (62,86%) dikategorikan memiliki pengendalian diri pada tingkat rendah, sedangkan 13 siswa (37,14%) berada pada kategori tinggi. Distribusi ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa pada Siklus 1 belum menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang memadai. Tabel 4 berikut menyajikan distribusi kategori tersebut.

Tabel 4. Distribusi Kategori Pengendalian Diri pada Siklus 1

Kategori Pengendalian Diri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	22	62,86
Tinggi	13	37,14
Total	32	100

Dari kedua tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebelum adanya intervensi yang lebih mendalam, sebagian besar siswa masih menunjukkan skor pengendalian diri yang rendah. Temuan ini sejalan dengan pernyataan Herdiansyah (2013) yang menekankan pentingnya evaluasi melalui observasi dan wawancara dalam mengidentifikasi kendala awal pengendalian diri pada siswa. Selain itu, temuan awal ini juga mendukung pandangan Latipun (2015) bahwa pemahaman awal yang kurang

mendalam terhadap konsep pengendalian diri dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan menghadapi situasi konflik secara efektif.

Observasi lapangan selama pelaksanaan “Jurnal Kendali Diri” mengungkapkan bahwa meskipun sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mendokumentasikan pengalaman mereka secara detail, kegiatan diskusi kelompok berhasil memicu kesadaran baru. Guru BK melaporkan bahwa interaksi antar siswa dalam diskusi mulai menunjukkan adanya peningkatan dalam pengenalan terhadap faktor pemicu emosi dan upaya-upaya awal untuk mengatasi ketidakstabilan emosi. Dengan demikian, meskipun hasil pengukuran kuantitatif menunjukkan skor yang relatif rendah, proses pembelajaran dan refleksi dalam Siklus 1 memberikan dasar penting untuk perbaikan strategi pada siklus berikutnya. Temuan siklus pertama ini memberikan gambaran bahwa pendekatan PjBL telah mampu membuka jalan bagi siswa untuk mulai memahami pentingnya pengendalian diri. Namun, data juga menunjukkan bahwa diperlukan intervensi yang lebih interaktif dan praktis untuk mendorong penerapan strategi secara konsisten. Oleh karena itu, hasil dari Siklus 1 menjadi acuan penting bagi perancangan intervensi pada Siklus 2, di mana strategi yang lebih mendalam dan simulasi situasi nyata diharapkan dapat mendorong peningkatan signifikan dalam kemampuan pengendalian diri siswa (Aqib, 2019; Buna’i, 2006).

Setelah pelaksanaan Siklus 1, dilakukan refleksi dan evaluasi untuk meninjau efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis *Project Based Learning* (PjBL) dalam meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII G SMP 5 Kudus. Dari hasil analisis sebelumnya, ditemukan bahwa meskipun terjadi peningkatan dalam pengendalian diri siswa, masih terdapat beberapa kendala yang perlu diperbaiki. Beberapa di antaranya adalah pemahaman siswa yang belum sepenuhnya mendalam mengenai konsep pengendalian diri, penerapan yang belum konsisten dalam kehidupan sehari-hari, serta pengaruh lingkungan yang masih menjadi tantangan bagi siswa dalam mempertahankan kendali diri mereka. Oleh karena itu, dalam Siklus 2, metode bimbingan yang diterapkan mengalami pengembangan lebih lanjut dengan menambahkan pendekatan yang lebih mendalam dan interaktif. Jika pada Siklus 1 siswa lebih banyak diberikan pemahaman teoretis dan simulasi sederhana, maka dalam Siklus 2 mereka diarahkan untuk mengembangkan proyek yang lebih kompleks dan berbasis pengalaman nyata agar keterampilan pengendalian diri dapat benar-benar terinternalisasi.

Siklus 2

Dalam pelaksanaan Siklus 2, terdapat beberapa aspek yang ditingkatkan. Pendekatan yang lebih menekankan pada diskusi kelompok diterapkan agar siswa dapat berbagi pengalaman mereka terkait kendala dan strategi yang mereka gunakan dalam mengendalikan diri. Melalui diskusi ini, siswa diharapkan dapat memperoleh wawasan yang lebih luas mengenai pentingnya pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, setiap siswa diminta untuk menyusun rencana aksi individu yang memuat langkah-langkah konkret dalam menerapkan strategi pengendalian diri. Rencana aksi ini

menjadi pedoman bagi siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari, sekaligus menjadi dasar evaluasi mengenai efektivitas strategi yang diterapkan. Pendekatan lain yang dilakukan dalam Siklus 2 adalah penerapan jurnal reflektif yang harus diisi oleh siswa setiap harinya. Dalam jurnal ini, siswa mencatat pengalaman mereka dalam mengendalikan diri, termasuk bagaimana mereka menghadapi situasi sulit serta efektivitas strategi yang digunakan. Langkah ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai perkembangan yang mereka alami, serta membantu mereka mengidentifikasi aspek-aspek yang masih perlu diperbaiki. Selain itu, simulasi dan role-playing juga diterapkan dalam pertemuan kelas untuk memberikan pengalaman nyata bagi siswa dalam menerapkan strategi pengendalian diri dalam berbagai situasi sosial.

Setelah intervensi pada Siklus 2 selesai dilaksanakan, dilakukan evaluasi terhadap tingkat pengendalian diri siswa untuk melihat efektivitas pendekatan yang diterapkan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan Siklus 1. Jika pada Siklus 1 rata-rata skor pengendalian diri siswa berada pada angka 54,28, maka setelah Siklus 2 skor tersebut meningkat menjadi 67,14.

Tabel 5. Perbandingan Rata-rata Skor Pengendalian Diri

Siklus	Rata-rata Skor	Peningkatan (%)
Sebelum Intervensi	36,42	-
Siklus 1	54,28	49,1%
Siklus 2	67,14	86,3%

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa setelah pelaksanaan Siklus 2, peningkatan pengendalian diri siswa mencapai 86,3% dibandingkan sebelum intervensi dilakukan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode PjBL yang diterapkan secara lebih intensif dalam Siklus 2 mampu memberikan dampak yang lebih signifikan dalam meningkatkan pengendalian diri siswa. Selain peningkatan rata-rata skor, juga terjadi perubahan dalam distribusi kategori pengendalian diri siswa.

Tabel 6. Distribusi Pengendalian Diri Siswa Setelah Siklus 2

Kategori Pengendalian Diri	Siklus 1 (n)	Siklus 1 (%)	Siklus 2 (n)	Siklus 2 (%)
Tinggi	4	11,42	12	34,28
Sedang	18	51,42	20	57,14
Rendah	13	37,14	3	8,58
Total	32	100	32	100

Dari tabel tersebut terlihat bahwa jumlah siswa dalam kategori pengendalian diri tinggi mengalami peningkatan dari 4 orang (11,42%) menjadi 12 orang (34,28%). Jumlah siswa dalam kategori sedang juga meningkat dari 18 orang (51,42%) menjadi 20 orang (57,14%). Sebaliknya, jumlah siswa dalam kategori rendah mengalami penurunan signifikan dari 13 orang (37,14%) menjadi hanya 3 orang (8,58%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mengalami peningkatan

dalam kemampuan pengendalian diri mereka. Hasil yang diperoleh dalam Siklus 2 menunjukkan bahwa penerapan bimbingan klasikal berbasis PjBL dapat meningkatkan pengendalian diri siswa secara lebih efektif dibandingkan dengan Siklus 1. Peningkatan ini dapat dikaitkan dengan beberapa faktor utama. Interaksi yang lebih intensif dalam diskusi kelompok memungkinkan siswa untuk memahami konsep pengendalian diri dari berbagai perspektif. Penerapan nyata dalam kehidupan sehari-hari melalui rencana aksi individu juga membantu siswa dalam menginternalisasi keterampilan pengendalian diri secara lebih baik. Selain itu, refleksi diri yang lebih mendalam melalui jurnal harian memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengevaluasi perkembangan mereka sendiri, sedangkan simulasi dan permainan peran memberikan pengalaman langsung dalam menerapkan strategi pengendalian diri dalam berbagai situasi sosial.

Keberhasilan yang dicapai dalam Siklus 2 sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanim, Mamesah, dan Anzelyna (2018) yang menyatakan bahwa bimbingan klasikal berbasis PjBL dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa secara signifikan. Selain itu, penelitian oleh Martini, Saputra, dan Malik (2018) juga menunjukkan bahwa model PjBL dalam layanan bimbingan dapat membantu siswa membangun keterampilan yang lebih aplikatif dan berkelanjutan. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis PjBL merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII G SMP 5 Kudus. Model ini tidak hanya memungkinkan siswa untuk memahami konsep pengendalian diri secara teoritis, tetapi juga mendorong mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya pengendalian diri siswa, diharapkan mereka dapat lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan sosial dan emosional yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan bimbingan klasikal berbasis *Project Based Learning* (PjBL) secara signifikan meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII G SMP 5 Kudus. Sebelum intervensi dilakukan, mayoritas siswa berada dalam kategori pengendalian diri rendah, dengan persentase rata-rata mencapai 49%. Setelah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal berbasis PjBL dalam dua siklus, terjadi peningkatan yang cukup signifikan. Pada Siklus 1, peningkatan pengendalian diri siswa mencapai 49%, meskipun masih terdapat beberapa kendala dalam penerapan strategi pengelolaan emosi. Oleh karena itu, Siklus 2 dirancang dengan pendekatan yang lebih interaktif dan berbasis pengalaman nyata. Hasilnya menunjukkan peningkatan lebih lanjut, dengan rata-rata skor pengendalian diri siswa meningkat hingga 86% dibandingkan kondisi awal. Selain itu, jumlah siswa dalam kategori pengendalian diri tinggi bertambah dari hanya 2,86% sebelum intervensi menjadi 34,28% setelah Siklus 2, sementara jumlah siswa dalam kategori rendah menurun drastis menjadi hanya 8,58%. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa bimbingan klasikal berbasis PjBL tidak hanya memberikan pemahaman teoritis kepada siswa mengenai pengendalian diri, tetapi juga mendorong

mereka untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari melalui proyek nyata dan refleksi diri. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan manajerial diri, disiplin, serta kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan tekanan sosial. Dengan demikian, penelitian ini mengonfirmasi bahwa bimbingan klasikal berbasis PjBL dapat menjadi pendekatan yang inovatif dan efektif dalam meningkatkan pengendalian diri siswa. Oleh karena itu, metode ini direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dalam layanan bimbingan dan konseling guna membantu siswa dalam membangun karakter yang lebih kuat dan bertanggung jawab.

SARAN

Bimbingan klasikal berbasis *Project-Based Learning* (PjBL) diimplementasikan secara lebih luas dalam layanan bimbingan dan konseling, terutama untuk mengembangkan pengendalian diri siswa. Guru BK perlu merancang program bimbingan yang kreatif dan berorientasi pada proyek untuk meningkatkan keterlibatan aktif siswa, sehingga mendorong peningkatan keterampilan manajemen diri, kedisiplinan, serta kemampuan mengatasi tekanan akademik dan sosial. Selain itu, kolaborasi dengan guru mata pelajaran dan orang tua perlu ditingkatkan untuk memperkuat pembiasaan pengendalian diri di lingkungan sekolah maupun di rumah. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji penerapan model ini pada berbagai jenjang pendidikan dan aspek perkembangan lainnya, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas PjBL dalam layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Z. (2019). *PTK, PTS, PTBK*. Yogyakarta, Indonesia: ANDI Yogyakarta.
- Budiman, S., & Arif, M. (2017). Keefektifan bimbingan klasikal berbantuan media audio visual dalam upaya mencegah terjadinya pernikahan usia dini. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2).
- Buna'i. (2006). *Metodologi penelitian pendidikan*. Pamekasan, Indonesia: STAIN Pamekasan Press.
- Fatchurahman, M. (2017). Problematik pelaksanaan konseling individual. *Jurnal Konseling Ar-Rahman*, 3(2).
- Hanim, W., Mamesah, M., & Anzelyna, R. R. (2018). Pengaruh bimbingan klasikal dengan model project based learning untuk meningkatkan tanggung jawab siswa. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 56-67.
- Herdiansyah, H. (2013). *Wawancara, observasi, dan focus groups*. Jakarta, Indonesia: PT Raja Grafindo.
- Latipun. (2015). *Psikologi konseling*. Malang, Indonesia: UMM Press.
- Martini, E., Saputra, W. N. E., & Malik, A. (2018). Peningkatan ketrampilan eksplorasi karir melalui bimbingan klasikal teknik project based learning pada siswa kelas X BDP 3 di SMK Negeri 1 Kebumen. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, 556-575.

- Mastur, T. (2014). *Materi layanan klasikal bimbingan dan konseling bidang bimbingan karier*. Yogyakarta: Paramita Publishing.
- Mayasari, F. D. (2017). *Pengaruh konsentrasi belajar dan motivasi*. In J. L. Moleong (Ed.), *Metode penelitian kualitatif edisi revisi (n.d.)*. Bandung, Indonesia: Remaja.
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). *Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa*. Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(2), 88-95.
- Suherman, M. M. (2016). *Efektivitas strategi permainan dalam mengembangkan self-control siswa*. Jurnal Penelitian Pendidikan, 16(2), 194-201.