



YAYASAN PENDIDIKAN ABDURACHMAN SALEH
UNIVERSITAS ABDURACHMAN SALEH SITUBONDO

CONSILIUM: Education and Counseling Journal

Jl. PB. Sudirman No. 7 Situbondo. Telp. 0338-671191. Fax. 0338-671191

Email: aenor_rofek@unars.ac.id

Website: unars.ac.id/ojs

Nomor : 740/UNARS/JC/LOA/VI/2026

Situbondo, 21 Juni 2026

Lampiran : -

Perihal : Surat Penerimaan Naskah Publikasi Jurnal

Kepada : Husna Maina, Muslima

Di Tempat

Terimakasih telah mengirimkan Artikel Ilmiah untuk diterbitkan pada Jurnal Consilium: Education and Counseling Journal (P-ISSN 2776-1223; E-ISSN 2775-9466) Terakreditasi Sinta 4 dengan Doi : [10.36841](https://doi.org/10.36841) dengan Judul :

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN SELF CONTROL PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM

Artikel telah direview oleh Tim reviewer dan memenuhi persyaratan dan *scope* di jurnal Consilium: Education and Counseling Journal. Artikel yang dinyatakan diterima akan dipublikasikan di Consilium: Education and Counseling Journal untuk Volume 6 No. 2 tahun 2026.

Demikian informasi ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Editor in Chief,


Aenor Rofek, M. Pd.
NIDN. 0717088801

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN SELF CONTROL PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM

Husna Maina, Muslima

220213074@student.ar-raniry.ac.id , muslima@ar-raniry.ac.id.

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry , Banda Aceh.

Abstrak

Self control mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola perilaku, emosi, dan pilihan mereka sesuai dengan standar masyarakat dan tujuan masa depan. Siswa sering menunjukkan kurangnya *self control* melalui berbagai perilaku maladaptif, termasuk bolos sekolah, terlambat, disiplin akademik yang buruk, dan tidak menghormati guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak layanan konseling kelompok terhadap peningkatan *self control* di kalangan siswa kelas delapan SMP Negeri 1 Baitussalam. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dalam kerangka pra-eksperimental, dengan menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok. Penelitian ini melibatkan tujuh siswa yang dipilih melalui metode purposive sampling karena tingkat *self control* mereka yang rendah. Informasi dikumpulkan menggunakan angket pengaturan diri. Tindakan dilakukan melalui empat sesi layanan konseling kelompok. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji t paired. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* siswa meningkat setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Skor *self control* rata-rata meningkat dari 43 pada pretest menjadi 81 pada posttest. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan perbedaan yang nyata antara hasil pretest dan posttest. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan *self control* siswa.

Kata kunci : konseling kelompok, self control, siswa.

Abstract

Self-control refers to an individual's ability to regulate behavior, emotions, and decision-making in accordance with social norms and long-term goals. Low *self-control* among students is often reflected in maladaptive behaviors such as truancy, lateness, poor academic discipline, and disrespect toward teachers. This study aimed to examine the effectiveness of group counseling services in improving the *self-control* of eighth-grade students at SMP Negeri 1 Baitussalam. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The participants consisted of seven students selected through purposive sampling based on their low levels of *self-control*. Data were collected using a self-control scale. The intervention was carried out through four group counseling sessions. Data were analyzed using descriptive statistics and a paired-sample t-test. The results indicated that students' *self-control* improved after participating in group counseling services. The mean *self-control* score increased from 43 in the pretest to 81 in the posttest. The paired-sample t-test showed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. These findings indicate that group counseling services are effective in improving students' *self-control*.

Keywords: group counseling, self-control, students.

Pendahuluan

Pendidikan tidak hanya berperan dalam mengembangkan kemampuan akademik peserta didik, tetapi juga berfungsi membentuk karakter, keterampilan sosial, serta kemampuan mengelola diri. Faktor kunci keberhasilan akademis dan sosial siswa adalah kemampuan mereka untuk mengendalikan diri. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menyelaraskan perilaku, emosi, dan keputusannya dengan tujuan pribadinya dan norma-norma sosial yang berlaku.

Self Control didefinisikan sebagai kemampuan sesesiswa untuk mengatur dorongan, mengelola reaksi terhadap rangsangan dari lingkungan, serta memikirkan akibat dari tindakan sebelum membuat keputusan. Siswa yang memiliki tingkat *self control* yang baik cenderung mampu menunjukkan perilaku yang lebih disiplin, bertanggung jawab, serta mampu menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku. Sebaliknya, rendahnya kemampuan *self control* sering diasosiasikan dengan berbagai masalah perilaku, seperti pelanggaran peraturan sekolah, agresivitas, perilaku impulsif, serta berkurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran (Ghufron&risnawati:2023).

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang ditandai oleh transformasi fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang terjadi dengan cepat. Di fase ini, para pelajar sering kali menghadapi sejumlah tantangan yang mengharuskan mereka memiliki tingkat *self control* yang baik diketahui bisa menyesuaikan dengan tuntutan di sekolah dan masyarakat. Kajian menunjukkan bahwa kemampuan *self control* yang baik memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, kualitas hubungan sosial, dan prestasi akademik siswa (Miskanik&Susiati:2023).

Hasil pengamatan awal di SMP Negeri 1 Baitussalam memperlihatkan adanya siswa-siswa yang memperlihatkan perilaku tidak disiplin, seperti datang terlambat ke sekolah, membolos, tidak mengikuti proses pembelajaran dengan baik, kurang memperhatikan pengajar saat pelajaran berlangsung, dan kurang dapat mengelola emosi mereka. Situasi ini menunjukkan adanya masalah dalam *self control* yang membutuhkan intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

Berdasarkan teori yang diajukan oleh James R. Averill, *self control* mencakup tiga dimensi utama, yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Konsep tersebut kemudian diperluas oleh Ghufron dan Risnawati menjadi lima indikator operasional, yang mencakup kemampuan dalam mengendalikan perilaku, mengontrol stimulus, memprediksi peristiwa, menafsirkan situasi, serta mengambil keputusan secara tepat. Lima indikator ini menjadi landasan untuk mengevaluasi tingkat *self control* siswa dalam penelitian ini.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan *self control* siswa adalah konseling kelompok. Konseling dalam kelompok adalah bentuk bantuan profesional yang memanfaatkan interaksi dalam kelompok untuk membantu para anggotanya memahami diri sendiri, meningkatkan keterampilan sosial, serta menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi melalui kerjasama dan dukungan di antara anggota. Dalam proses ini, siswa memiliki peluang untuk belajar dari pengalaman rekan-rekannya, meningkatkan keterampilan berkomunikasi, dan memperbaiki kemampuan untuk mengatur perilaku dan emosi dengan lebih efisien (Corey:2021).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki efektivitas dalam membantu meningkatkan kemampuan *self control* pada siswa. Penelitian oleh Taklal, Delviana, Nugroho, dan Gunawan (2025) mengungkapkan bahwa penerapan konseling kelompok yang berbasis Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) secara signifikan mampu meningkatkan *self control* siswa di tingkat sekolah menengah pertama. Selain itu, sebuah studi oleh Kusumawati (2024) menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *self control* efektif dalam mengurangi perilaku mencontek siswa selama ujian. Selanjutnya, penelitian oleh Julianto, Syahrman, dan Sinthia (2024) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan strategi manajemen diri mampu sangat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan keberhasilan konseling kelompok dalam memperbaiki perilaku positif siswa, terdapat penelitian yang secara khusus meneliti dampak Penelitian

ini menggunakan layanan konseling kelompok untuk membantu siswa di SMP Negeri 1 Baitussalam meningkatkan *self control* mereka. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di tingkat sekolah menengah atas atau berfokus pada isu-isu spesifik seperti mencontek, kecanduan game online, dan disiplin belajar. Penelitian ini menawarkan kontribusi baru karena mengkaji pengaruh penerapan layanan konseling kelompok terhadap peningkatan *self control* siswa di SMP Negeri 1 Baitussalam, yang memiliki latar belakang sosial dan budaya yang berbeda dibandingkan dengan lokasi penelitian sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, studi penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa efektif layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self control* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Baitussalam tahun pelajaran 2025/2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode desain pra-eksperimental melalui rancangan desain *one group pretest-posttest*. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi tingkat *self control* siswa sebelum dan setelah menerima intervensi berupa layanan konseling kelompok. (Sugiyono, 2021).

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, pada semester kedua tahun akademik 2025/2026. Objek yang diteliti dalam studi ini adalah semua siswa dari kelas VIII-4 yang berjumlah 30 siswa. Teknik pemilihan sampel dilakukan dengan purposive sampling berdasarkan ciri-ciri tertentu yang berkaitan dengan tujuan penelitian (putu:2024). Sampel pada penelitian ini terdiri dari tujuh siswa yang memiliki tingkat *self control* yang rendah berdasarkan hasil dari penyebaran angket awal (pretest). Kriteria dalam pemilihan sampel meliputi: (1) siswa yang tampak kesulitan dalam mengelola emosi, (2) siswa yang menunjukkan perilaku kurang disiplin, (3) siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku serta waktu, (4) siswa yang mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya.

Jumlah sampel yang tidak banyak dalam studi ini dimaknai sebagai karakteristik yang lazim dalam studi konseling kelompok dengan pendekatan yang mendalam. Oleh karena itu, temuan dari studi ini berfungsi sebagai bukti awal yang bersifat empiris dan kontekstual, bukan untuk dijadikan generalisasi secara luas. Metode ini sejalan dengan praktik penelitian dalam bimbingan dan konseling yang memfokuskan pada kedalaman proses intervensi dan perubahan perilaku individu dalam kelompok kecil.

Instrumen penelitian memanfaatkan angket *self control* yang dirancang berdasarkan teori *self control* yang mencakup lima indikator inti, yaitu kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kemampuan untuk mengatur rangsangan, kemampuan untuk meramalkan kejadian, kemampuan untuk memahami kejadian, dan kemampuan dalam membuat keputusan. Instrumen ini disusun menggunakan angket Likert yang memiliki lima tingkatan, mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju.

Validitas dari instrumen pengukuran dilakukan dengan evaluasi oleh para pakar yang melibatkan para profesional dalam bidang bimbingan dan konseling untuk menjamin bahwa setiap unsur alat ukur sesuai dengan indikator dari variabel *self control*. Keandalan alat ukur diuji memakai koefisien Cronbach's Alpha untuk menilai konsistensi internal dari instrumen penelitian (Zaki & Saiman, 2021). Alat ukur yang digunakan adalah hasil adopsi dari penelitian sebelumnya yang telah dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan penelitian saat ini. Berdasarkan penilaian dari dosen bimbingan konseling, semua item dalam alat ukur dinyatakan relevan dan pantas digunakan untuk mengukur tingkat *self control* siswa.

Intervensi dilaksanakan dengan mengadakan empat sesi konseling kelompok dalam jangka waktu dua minggu, dimana setiap sesi memiliki durasi 45 menit. Proses konseling kelompok dilakukan mengikuti prosedur yang telah ditentukan. Pada sesi pertama, fokusnya adalah pada pembentukan kelompok serta identifikasi isu yang berkaitan dengan *self control* siswa. Sesi kedua diarahkan kepada aktivitas pemantauan diri untuk membantu siswa dalam mengidentifikasi perilaku yang perlu diperbaiki.

Sesi ketiga lebih menekankan pada evaluasi diri, yang bertujuan untuk membantu siswa menilai perilaku negatif yang sering mereka tunjukkan, serta melatih keterampilan dalam mengontrol emosi dan tindakan dengan cara yang lebih konstruktif. Sesi keempat mengutamakan penguatan diri, yakni menguatkan komitmen siswa untuk meningkatkan *self control* melalui penguatan perilaku positif dan refleksi terhadap perubahan pribadi setelah mengikuti konseling kelompok. Metode ini sejalan dengan hasil penelitian yang memperlihatkan bahwa penggunaan teknik pengelolaan diri dalam konseling kelompok bisa secara efisien meningkatkan *self control* siswa (Damayanti, 2024).

Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga langkah utama. Langkah pertama adalah tahap persiapan, yang mencakup observasi awal, koordinasi pertama dengan guru bimbingan dan konseling, serta penyebaran angket untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki tingkat *self control* yang rendah. Langkah kedua adalah pelaksanaan intervensi, dimulai dengan pengukuran awal (pretest) menggunakan angket *self control*, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian layanan konseling kelompok sesuai dengan rencana sesi yang telah dibuat. Langkah ketiga adalah tahap penilaian, yaitu tahap pengukuran akhir (posttest) setelah semua sesi konseling kelompok telah dilaksanakan.

Data hasil penelitian dianalisis dengan metode statistik deskriptif untuk mendapatkan pemahaman mengenai kondisi kemampuan kendali diri siswa sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan. Kemudian, tes normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampelnya kurang dari 50 responden. Setelah memenuhi syarat normalitas, dilakukan uji t-test untuk sampel berpasangan guna menilai signifikansi perbedaan antara skor pretest dan posttest. Analisis ini dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 26.0 dengan tingkat signifikansi 0,05 (Yap & Sim, 2020).

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui seberapa baik pelaksanaan konseling kelompok dapat meningkatkan *self control* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Baitussalam. Sebelum melaksanakan konseling kelompok, peneliti mengedarkan kuesioner mengenai *self control* kepada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Baitussalam. Dari hasil penilaian *self control* yang dilakukan melalui *treatment*, terdeteksi tujuh siswa berada dalam kategori rendah, 21 siswa dalam kategori sedang, dan 2 siswa dalam kategori tinggi. Berdasarkan informasi dari tes awal tersebut, peneliti melaksanakan konseling kelompok kepada tujuh siswa yang hasil *pretest* berada di kategori rendah.

Tabel 1. Data Skor Pretest Angket Self Control Siswa

N o	Subjek	Skor	Kategori
1	AA	42	Rendah
2	AL	37	Rendah
3	KZ	48	Rendah
4	NF	44	Rendah
5	PT	43	Rendah
6	RH	42	Rendah
7	UA	43	Rendah
Total		299	
Mean		43	Rendah

Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan terhadap tujuh siswa, diperoleh jumlah poin total sebanyak 299 dan rata-rata skor sebesar 43. Ini mengindikasikan bahwa kemampuan *self control* siswa sebelum mengikuti layanan konseling kelompok masih tergolong rendah.

Tabel 2. Data Skor *Posttest* Angket *Self Control* Siswa

N o	Subjek	Skor	Kategori
1	AA	80	Sedang
2	AL	72	Sedang
3	KZ	85	Tinggi
4	NF	84	Tinggi
5	PT	82	Sedang
6	RH	79	Sedang
7	UA	83	Tinggi
Total		565	
Mean		81	Sedang

Berdasarkan hasil uji akhir, didapatkan jumlah skor mencapai 565 dan memperoleh nilai rata-rata sebesar 81. Terdapat empat siswa yang masuk dalam kategori menengah, sedangkan tiga siswa lainnya tergolong dalam kategori tinggi.

Tabel 3. Data Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Angket *Self Control* Siswa

No	Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih	Kategori Awal	Kategori Akhir
1	AA	42	80	38	Rendah	Sedang
2	AL	37	72	35	Rendah	Sedang
3	KZ	48	85	37	Rendah	Tinggi
4	NF	44	84	40	Rendah	Tinggi
5	PT	43	82	39	Rendah	Sedang
6	RH	42	79	37	Rendah	Sedang
7	UA	43	83	40	Rendah	Tinggi
Total		299	565	266		
Mean		43	81	52		

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, semua siswa menunjukkan peningkatan pada skor kendali diri setelah penerapan layanan konseling kelompok. Nilai rata-rata bertambah dari 43 pada *pretest* menjadi 81 pada *posttest*, dengan rata-rata peningkatan skor mencapai 52 poin. Tidak ada siswa

yang masih berada dalam kategori rendah setelah perlakuan diberikan, semua siswa kini tergolong dalam kategori sedang dan tinggi.

Untuk memahami pentingnya perubahan tingkat *self control* pada siswa sebelum dan setelah *treatment* diberikan, dilakukan pengujian normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk.

Tabel 4. Data Hasil Uji Normalitas *Self Control* Siswa

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.270	7	.132	.911	7	.402
Posttest	.205	7	.200 [*]	.873	7	.197

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil analisis normalitas melalui *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi , dilakukan uji statistik *paired sample t-test*. mencapai 0,402 untuk data pretest dan 0,197 untuk data posttest. Kedua nilai ini lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data pretest dan posttest mengikuti distribusi normal. Uji *Shapiro-Wilk* dipilih karena jumlah partisipan dalam penelitian ini kurang dari 50, sehingga lebih cocok dibandingkan dengan uji normalitas lainnya (Yap dan Sim, 2020). Dengan asumsi normalitas yang terpenuhi, analisis dilakukan untuk menilai signifikansi perubahan tingkat *self control* siswa sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan.

Tabel 5. Data Hasil Uji *Paired Sample t-Test Self Control* Siswa

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-38.00000	1.82574	.69007	-39.68853	-36.31147	-55.067	6	<.001

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, dengan nilai $t(6) = -55,067$ dan $p < 0,001$. Rata-rata selisih skor sebesar -38,000 menunjukkan bahwa skor posttest lebih tinggi dibandingkan skor pretest. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan terbukti meningkatkan skor peserta secara signifikan.

Pembahasan

Hasil studi ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok memiliki dampak yang berarti terhadap perkembangan *self control* siswa. Perubahan terlihat dari pergeseran skor rata-rata siswa yang pada awalnya berada dalam kategori rendah mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa proses konseling kelompok dapat berfungsi untuk membantu siswa dalam mengenali perilaku yang tidak adaptif serta menciptakan metode *self control* yang lebih efisien.

Peningkatan kemampuan *self control* siswa dapat dijelaskan berdasarkan teori yang diajukan oleh Ghufro dan Risnawati (2023) yang menyatakan bahwa *self control* adalah individu yang mengatur perilakunya, mengendalikan rangsangan lingkungan, mempersiapkan peristiwa, menafsirkan situasi secara obyektif, dan mengambil keputusan secara rasional. Lewat kegiatan konseling kelompok, siswa mendapatkan kesempatan untuk melatih kelima aspek tersebut secara langsung melalui diskusi, refleksi diri, serta masukan dari anggota kelompok.

Dalam aspek kontrol perilaku, siswa menunjukkan kemajuan dalam mengatur tindakan impulsif serta mengikuti ketentuan sekolah. Sebelum bergabung dengan layanan konseling kelompok, beberapa siswa sering memperlihatkan sikap datang terlambat ke sekolah, berbicara saat guru menjelaskan materi, serta kurang mematuhi peraturan sekolah. Usai mengikuti layanan konseling kelompok, siswa mulai memperlihatkan sikap yang lebih disiplin dan bertanggung jawab. Hasil ini sama dengan temuan Julianto, Syahriman, dan Shintia (2024) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa melalui pengembangan keterampilan *self control*.

Dalam aspek pengendalian stimulus, siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik untuk menolak pengaruh negatif dari lingkungan sosial. Sebelum terlibat dalam layanan konseling kelompok, beberapa siswa mudah dipengaruhi oleh imbauan teman untuk melakukan pelanggaran sekolah. Namun setelah mengikuti sesi konseling kelompok, siswa menjadi lebih selektif dalam memilih lingkungan sosial dan lebih mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil. Temuan ini mendukung penelitian Tobing (2022) yang menyebutkan bahwa peningkatan *self control* dapat membantu sesesiswa menghindari berbagai perilaku buruk yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial.

Selanjutnya, ada juga peningkatan dalam aspek kemampuan untuk mengantisipasi peristiwa. Siswa menjadi lebih mampu menilai akibat dari tindakan yang akan diambil dan lebih cermat dalam membuat keputusan. Kemampuan ini tumbuh melalui refleksi dan diskusi kelompok yang mendorong siswa untuk menilai pengalaman pribadi dan mengambil pelajaran dari pengalaman anggota kelompok.

Dalam menafsirkan peristiwa, siswa menunjukkan keterampilan berpikir rasional dan objektif ketika menghadapi tantangan. Sebelum berpartisipasi dalam konseling kelompok, sejumlah siswa sering kali merespons dengan emosi saat menghadapi konflik. Namun setelah mengikuti layanan, siswa jadi lebih mampu melihat situasi dari berbagai perspektif sehingga tidak gampang terbawa perasaan. *self control* memiliki peranan penting dalam membantu siswa mengatur emosi dan memelihara kesehatan mental.

Peningkatan paling signifikan terdeteksi pada aspek kemampuan pengambilan keputusan (*decisional control*). Siswa menjadi lebih mampu mengevaluasi risiko dan manfaat sebelum mengambil suatu keputusan. Mereka juga menampilkan rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap keputusan yang sudah diambil. Berdasarkan Averill (ghuftron & risnawati, 2023), kemampuan untuk membuat keputusan adalah salah satu bentuk *self control* yang mencerminkan kedewasaan individu dalam memilih opsi yang sesuai dengan tujuan jangka panjang.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Taklal (2025) yang membuktikan bahwa penggunaan konseling kelompok berorientasi solusi mampu meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada siswa SMP. Studi itu mengungkapkan bahwa interaksi kelompok mendukung siswa dalam mengenali potensi diri, meningkatkan motivasi untuk berubah, dan membentuk perilaku yang lebih adaptif. Di samping itu, temuan penelitian ini juga menguatkan hasil yang diperoleh oleh (putri:2025) yang menyebutkan bahwa penyelenggaraan konseling kelompok menunjukkan adanya dampak signifikan dalam meningkatkan *self control* siswa sekolah menengah.

Dengan hasil tersebut, dapat diyakini bahwa pelaksanaan konseling kelompok adalah strategi intervensi yang efektif untuk memperbaiki *self control* siswa. Dengan dinamika kelompok, siswa mendapatkan peluang untuk belajar mengatur perilaku, mengelola emosi, meningkatkan kemampuan berpikir logis, serta membuat keputusan dengan lebih bertanggung jawab. Temuan ini memperkuat peran signifikan guru bimbingan dan konseling dalam merancang program konseling kelompok sebagai langkah preventif dan kuratif untuk mengatasi berbagai masalah perilaku siswa di sekolah.

kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *self-control* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Baitussalam. Efektivitas layanan ini terlihat dari kenaikan skor rata-rata *self-control*, yaitu

dari 43 pada saat pretest menjadi 81 pada saat posttest. Selain itu, hasil analisis menggunakan t-test sampel berpasangan memperoleh nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat self-control siswa sebelum dan sesudah memperoleh layanan konseling kelompok.

Peningkatan *self control* terjadi pada semua aspek yang diukur, yakni kemampuan mengendalikan perilaku (kontrol perilaku), mengendalikan rangsangan (kontrol rangsangan), memprediksi kejadian, menginterpretasikan kejadian (kontrol kognitif), dan membuat keputusan (kontrol keputusan). Dengan dinamika kelompok, siswa mendapatkan kesempatan untuk memahami perilaku yang kurang adaptif, melakukan evaluasi diri, merancang strategi *self control*, serta menerima dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya. Keadaan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu menjadi wadah yang efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan *self control* secara maksimal.

Dengan demikian, konseling kelompok dapat dijadikan salah satu cara layanan bimbingan yang efektif dalam mendukung siswa untuk meningkatkan *self control*, mengurangi perilaku negatif, serta mendorong perkembangan karakter yang baik dalam konteks penyelenggaraan pendidikan di sekolah.

Daftar Pustaka

- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2023). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. ISBN 978-979-25-4709-5.
- Azizah, N., & Unm, E. (2024). Effectiveness of Group Counseling Services Using Self-Management Journal of Educational Science and Technology Effectiveness of Group.
- Damayanti, R., & Istat, M. (2024). Effectiveness of group counseling with self-management techniques to improve academic responsibility of students. *EDUCATION*, 2(2), 66–72. <https://doi.org/10.59397/edu.v2i2.29>
- Counseling Services Using Self-Management Techniques to Reduce Online Game Addiction. *Journal of Educational Science and Technology*, 10(May), 10–15.
- K. D., Monica, A., & Suhaili, N. (2024). *Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya self control*. 4(September), 978–988.
- Kusumawati, E. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Saat Ujian Di SMP Negeri 5 Karanganyar. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1845–1856. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5745>
- Taklall, S. A., Delviana, E., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2025). Kefektifan Konseling Kelompok Solution-Focused Brief Counseling untuk Meningkatkan Self-Control pada Siswa SMP Negeri 80 Jakarta. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(2), 242–253. <https://doi.org/10.30653/001.202592.494>
- Fauzi, M., Sinring, A., & Buchori, S. (2026). *Efektivitas Teknik Self-control dalam Meminimalisir Perilaku Perkelahian Antar Siswa*. 6(April), 119–127.
- Putri, N. S., Arum, D., Metra, W., & Ari, K. (2025). *Effect of Group Counseling Services on the Self-Control of Grade XI High School Students*. 16(1), 50–56.

- Irhamna, N., Sugiyo, S., & Awalya, A. (2022). *The Effectiveness Group Counseling with Role Playing to Improve*. 11(3), 221–225.
- Dole, F. E. (2021). EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Pengaruh Pendidikan Karakter terhadap Kedisiplinan Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Pengaruh Pendidikan Karakter terhadap Kedisiplinan Peserta Didik di Sekolah Dasar*, 3(6), 3675–3688.
- Yandri, H., Rahayu, G., & Neviyarni, S. (2022). *Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan*. 4(2), 59–69.
- Miskanik, & Susiati. (2023). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling dalam Meningkatkan Self Control Peserta Didik SMK Bina Putra Jakarta. *Jurnal review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(1), 114–123. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/snbk>
- Setyanto, A. E. (2013). Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 3(1), 37–48. <https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239>
- Elnina, D. R. (2022). Kemampuan Self Control Ditinjau Dari Perilaku Impulsive Buying Terhadap Produk Fashion Pada Mahasiswa. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 2(1), 01–19. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v2i1.955>
- Sari, F. P., Syahrman, & Saparahayuningsih, S. (2023). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan tehnik. *Consilia*, 6, 1–11.
- Corey, G. (2023). *Theory and Practice of Group Counseling* (10th ed.). Cengage Learning.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yap, B. W., & Sim, C. H. (2011). Comparisons of various types of normality tests. *Journal of Statistical Computation and Simulation*, 81(12), 2141–2155. <https://doi.org/10.1080/00949655.2010.520163>
- Damayanti, R., & Istati, M. (2024). Effectiveness of group counseling with self-management techniques to improve academic responsibility of students. *EDUCATIONE*, 2(2), 66–72. <https://doi.org/10.59397/edu.v2i2.29>