

**UPAYA MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB BELAJAR SISWA KELAS VII
G MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MEDIA SELF
JOURNEY CHEST DI SMP NEGERI 8 BANJARMASIN**

Ulfia Nurul Anisa¹, Putri Delima², Desy Purnama Putri³, Sulistiyana⁴

¹PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI GURU (PPG) BIDANG STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

ulfianurul64@gmail.com, putriidelima98@gmail.com,
desypurnamaputri1245@gmail.com, sulis.bk@ulm.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the low level of learning responsibility among students of class VII G at SMP Negeri 8 Banjarmasin. This condition was reflected in several behaviors, including the need for frequent reminders to complete assignments, inability to explain the reasons behind their learning activities, a tendency to blame others for learning difficulties, lack of enthusiasm in completing tasks independently, weak interest in learning, and difficulty maintaining concentration during learning activities. The pre-test results showed an average learning responsibility score of 25.50, with five students categorized as low and three students categorized as moderate. This study aimed to describe the implementation of group counseling services using the Self Journey Chest media to improve learning responsibility and to examine the effectiveness of the service in enhancing students' learning responsibility.

This research employed Guidance and Counseling Action Research (PTBK), conducted in three cycles by adapting the Kemmis and McTaggart model. The research subjects consisted of eight students from class VII G who were identified as having low learning responsibility based on the needs assessment results. Data were collected through a learning responsibility questionnaire, observation sheets, and student worksheets. The data were analyzed using quantitative and qualitative comparative descriptive approaches.

The findings indicated a significant improvement in students' learning responsibility across each cycle. The average score increased from 25.50 in the pre-cycle stage (low category) to 29.00 in Cycle I (moderate category), 40.50 in Cycle II (high category), and 53.38 in Cycle III (very high category). By the end of Cycle III, all students (100%) achieved high or very high levels of learning responsibility, exceeding the predetermined success indicator of 75%. Therefore, group counseling services utilizing the Self Journey Chest media were proven effective in improving the learning responsibility of class VII G students at SMP Negeri 8 Banjarmasin.

Keywords: Learning responsibility, Group counselling, Self Journey Chest

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tanggung jawab belajar peserta didik kelas VII G SMP Negeri 8 Banjarmasin. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh perilaku peserta didik yang masih perlu diingatkan untuk mengerjakan tugas, belum mampu menjelaskan alasan atas kegiatan belajar yang dilakukan, cenderung menyalahkan orang lain dalam proses belajar, belum melaksanakan tugas dengan senang hati, memiliki minat belajar yang rendah, serta kurang mampu berkonsentrasi saat belajar. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor tanggung jawab belajar sebesar 25,50 dengan lima peserta didik berada pada kategori rendah dan tiga peserta didik pada kategori cukup. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan layanan konseling kelompok dengan media Self Journey Chest dalam meningkatkan tanggung jawab belajar serta membuktikan efektivitas layanan tersebut terhadap peningkatan tanggung jawab belajar peserta didik.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus dengan mengadaptasi model Kemmis dan McTaggart. Subjek penelitian terdiri atas delapan peserta didik kelas VII G yang teridentifikasi memiliki tanggung jawab belajar rendah berdasarkan hasil asesmen kebutuhan. Teknik pengumpulan data meliputi angket tanggung jawab belajar, observasi, dan lembar kerja peserta didik. Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif komparatif kuantitatif dan kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tanggung jawab belajar pada setiap siklus. Rata-rata skor meningkat dari 25,50 pada pra-siklus (kategori rendah) menjadi 29,00 pada siklus I (kategori cukup), 40,50 pada siklus II (kategori tinggi), dan 53,38 pada siklus III (kategori sangat tinggi). Pada akhir penelitian, seluruh peserta didik (100%) mencapai kategori tinggi atau sangat tinggi, melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 75%. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan media Self Journey Chest terbukti efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas VII G SMP Negeri 8 Banjarmasin.

Kata Kunci: Tanggung jawab belajar, Konseling kelompok, Self Journey Chest

A. Pendahuluan

Pendidikan abad ke-21 menempatkan tanggung jawab belajar sebagai salah satu kompetensi nondisiplin yang paling krusial untuk dikembangkan pada peserta didik jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Tanggung jawab belajar bukan sekadar aspek kedisiplinan formal

seperti mengumpulkan tugas tepat waktu, melainkan menyentuh dimensi yang jauh lebih mendasar, yakni kemampuan peserta didik untuk menginternalisasi belajar sebagai kewajiban personal yang bersumber dari kesadaran diri, bukan dari tekanan eksternal semata. Lickona (2022) menegaskan bahwa tanggung

jawab merupakan kewajiban moral yang dijalankan dengan penuh kesadaran dan kerelaan, sehingga individu yang bertanggung jawab dalam belajar adalah mereka yang tidak menunggu untuk diperintah, tidak menyalahkan situasi ketika menghadapi kesulitan, dan secara konsisten menjaga kualitas proses belajarnya. Senada dengan hal tersebut, Zimmerman (2022) melalui teori *self-regulated learning* menegaskan bahwa tanggung jawab belajar merupakan prediktor utama keberhasilan akademik jangka panjang, sebab peserta didik yang mampu mengatur proses belajarnya secara mandiri akan jauh lebih adaptif menghadapi tantangan dan dinamika perubahan yang tak terhindarkan di era kontemporer ini.

Landasan normatif pengembangan tanggung jawab belajar semakin diperkuat oleh kerangka regulasi pendidikan nasional yang berlaku. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional secara eksplisit mengamanatkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka

mencerdaskan kehidupan bangsa. Dalam konteks ini, tanggung jawab belajar merupakan manifestasi nyata dari nilai-nilai karakter yang ingin dibangun melalui sistem pendidikan nasional. Lebih lanjut, Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 sebagaimana telah beberapa kali diubah dan disempurnakan menegaskan bahwa standar kompetensi lulusan pendidikan dasar dan menengah mencakup dimensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara terintegrasi, di mana tanggung jawab belajar merupakan bagian dari dimensi sikap yang wajib dikembangkan. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki mandat yang kuat untuk turut andil dalam pengembangan kompetensi ini melalui pendekatan yang sistematis, terukur, dan berbasis kebutuhan peserta didik.

Namun demikian, antara harapan normatif tersebut dan realita yang dijumpai di lapangan terdapat kesenjangan yang tidak dapat diabaikan begitu saja. Berdasarkan hasil observasi awal dan *need assessment* yang dilakukan melalui angket kebutuhan peserta didik selama pelaksanaan Praktik

Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 8 Banjarmasin, peneliti menemukan indikasi yang cukup kuat bahwa sejumlah peserta didik kelas VII G menunjukkan pola perilaku yang mencerminkan rendahnya tanggung jawab belajar. Secara konkret, perilaku tersebut tampak dalam bentuk kecenderungan menunda mengerjakan tugas hingga mendekati atau bahkan melampaui batas waktu yang ditentukan, masih sangat bergantung pada pengingatan dari orang tua maupun guru sebelum menjalankan kewajiban belajarnya, sangat mudah terganggu konsentrasinya oleh faktor-faktor eksternal seperti ajakan teman bicara maupun penggunaan gawai saat jam belajar berlangsung dan kecenderungan yang kuat untuk mengeksternalisasi kegagalan belajar, yakni menyalahkan faktor-faktor di luar dirinya seperti cara mengajar guru yang dianggap kurang jelas, gangguan dari teman sekelas, atau kondisi kelas yang tidak kondusif sebagai penyebab utama kesulitan belajar yang dihadapinya.

Deci dan Ryan (2022) melalui *self-determination theory* menjelaskan bahwa perilaku-perilaku tersebut mengindikasikan lemahnya motivasi

intrinsik yang menjadi fondasi dari tanggung jawab belajar. Peserta didik yang masih berada pada tahap regulasi eksternal dalam kontinum motivasi *self-determination theory* cenderung baru bergerak belajar ketika ada tekanan dari luar, seperti perintah guru, ancaman hukuman, atau mendekati ujian. Mereka belum sampai pada tahap internalisasi, yaitu ketika belajar sudah menjadi bagian dari identitas diri dan nilai personal yang mereka pegang teguh. Kondisi inilah yang sesungguhnya menjadi akar dari permasalahan tanggung jawab belajar yang teramati di kelas VII G SMPN 8 Banjarmasin, dan yang perlu ditangani melalui layanan konseling yang menyentuh aspek kognitif, afektif, dan behavioral sekaligus secara terintegrasi.

Guru bimbingan dan konseling memiliki posisi strategis yang tidak dapat digantikan oleh guru mata pelajaran dalam menangani permasalahan tersebut. Sesuai dengan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, layanan BK yang bersifat responsive yaitu layanan yang dirancang untuk membantu peserta didik yang menghadapi

masalah perkembangan merupakan salah satu komponen wajib dalam program BK komprehensif. Dalam konteks inilah, konseling kelompok menjadi modalitas layanan yang paling tepat, karena selain memberikan intervensi yang bersifat terapeutik, konseling kelompok juga memanfaatkan dinamika kelompok sebagai agen perubahan yang unik dan tidak dapat digantikan oleh konseling individual. Yalom dan Leszcz (2020) menegaskan bahwa faktor-faktor terapeutik dalam kelompok seperti universalitas kesadaran bahwa masalah yang dialami juga dirasakan orang lain, altruisme, harapan, dan kohesivitas kelompok memberikan pengalaman interpersonal transformatif yang justru mempercepat dan memperdalam proses perubahan yang diharapkan.

Sebagai upaya inovatif untuk memaksimalkan efektivitas layanan konseling kelompok tersebut, peneliti mengembangkan media *self journey chest*, sebuah media BK berbasis permainan kartu interaktif yang dirancang dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip pendekatan *person-centered* (Carl Rogers) dan *Cognitive Behavioral Therapy/*CBT (Aaron T. Beck). Media ini terdiri dari empat

kotak kartu yang saling berkaitan secara sistematis: (1) kartu cerita untuk memfasilitasi eksplorasi diri peserta didik sebagai pelajar berbasis *person-centered*; (2) kartu pikiran untuk mengidentifikasi pola pikir disfungsional berbasis CBT; (3) kartu perilaku untuk mengeksplorasi pola perilaku belajar yang maladaptif; dan (4) kartu perubahan untuk merumuskan rencana perubahan konkret berbasis prinsip SMART. Penggunaan media permainan kartu dalam layanan BK bukan sekadar upaya membuat suasana konseling lebih menarik, melainkan didasarkan pada bukti empiris bahwa media kreatif dan interaktif terbukti secara signifikan meningkatkan keterbukaan, partisipasi aktif, dan keterlibatan emosional peserta didik dalam proses konseling, khususnya pada rentang usia remaja awal (Gladding, 2023; Pratiwi & Nurbani, 2024). Bagaimana penerapan layanan konseling kelompok dengan media *self journey chest* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas VII G SMPN 8 Banjarmasin dan Apakah layanan konseling kelompok dengan media *self journey chest* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar

peserta didik kelas VII G SMPN 8 Banjarmasin.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi yang dilaksanakan dalam tiga siklus. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 8 Banjarmasin pada bulan April 2026 dengan subjek sebanyak 8 peserta didik kelas VII G yang memiliki tingkat tanggung jawab belajar rendah berdasarkan hasil asesmen kebutuhan. Tindakan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok menggunakan media Self Journey Chest untuk meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik. Teknik pengumpulan data meliputi angket tanggung jawab belajar, observasi, lembar kerja peserta didik, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara kuantitatif melalui perhitungan rata-rata skor dan persentase keberhasilan tindakan, serta secara kualitatif melalui analisis deskriptif terhadap hasil observasi dan refleksi peserta didik. Keberhasilan penelitian ditentukan berdasarkan peningkatan

skor tanggung jawab belajar dan tercapainya indikator keberhasilan minimal 75% peserta didik berada pada kategori tinggi atau sangat tinggi

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1) Deskripsi Pra-Siklus

Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti melakukan asesmen awal untuk mengetahui tingkat tanggung jawab belajar peserta didik kelas VII G SMPN 8 Banjarmasin. Asesmen dilakukan melalui pemberian instrumen *pre-test* berupa angket tanggung jawab belajar yang terdiri dari 16 butir pernyataan dengan skala Likert 1–4 pada tanggal 21 April 2026.

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan melalui angket, teridentifikasi 8 peserta didik yang menunjukkan perilaku rendahnya tanggung jawab belajar, seperti masih perlu diingatkan untuk mengerjakan tugas, belum dapat menjelaskan alasan atas belajar yang dilakukannya, menyalahkan orang lain dalam belajar, belum melakukan tugas sendiri dengan senang hati, belum mempunyai minat yang kuat untuk menekuni belajar, dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Hasil perolehan skor *pre-test*

kedelapan peserta didik tersebut disajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1 Hasil Skor Pre-Test Tanggung Jawab Belajar

No.	Nama	Skor Pre-Test	Kategori
1.	ZH	22	Rendah
2.	SR	25	Rendah
3.	MDH	20	Rendah
4.	MFA	28	Cukup
5.	APR	26	Rendah
6.	A	24	Rendah
7.	TA	30	Cukup
8.	RK	29	Cukup
Total Skor		204	
Rata-rata ($\bar{X}$)		25.50	

Berdasarkan tabel 4.1, rata-rata skor tanggung jawab belajar peserta didik sebelum tindakan diperoleh 25.50 yang berada pada kategori rendah. Distribusi kategorisasi menunjukkan bahwa 5 peserta didik berada pada kategori rendah, dan 3 peserta didik lainnya berada pada kategori cukup. Hal ini mengindikasikan perlunya intervensi karena seluruh peserta didik berada pada kategori rendah hingga cukup. Oleh karena itu, dirancang tindakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) melalui layanan

konseling kelompok dengan media *self journey chest*.

2) Hasil Penelitian Siklus I

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus I, peneliti yang bertindak sebagai Guru BK menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) konseling kelompok yang difokuskan pada eksplorasi diri peserta didik sebagai pelajar. Topik layanan yang dipilih adalah "siapa aku sebagai pelajar?" dengan menggunakan pendekatan *person-centered* (Carl Rogers). Peneliti menyiapkan media *self journey chest* kotak 1 yang berisi lima kartu cerita dengan pertanyaan reflektif, *spin wheel* sebagai alat pemilihan acak, lembar kerja peserta didik bagian 1 jurnal cerita belajarku, serta lembar observasi proses konseling kelompok. Tujuan siklus ini adalah membantu peserta didik membuka diri, mengeksplorasi pengalaman belajarnya secara jujur, dan mengenali kondisi dirinya sebagai pelajar.

2. Pelaksanaan

Tindakan siklus I dilaksanakan pada tanggal 22 April 2026 di ruang inklusi SMPN 8 Banjarmasin. Proses layanan diawali dengan tahap pembentukan, yaitu menyambut

seluruh anggota kelompok dengan hangat, memperkenalkan media *self journey chest*, menegaskan asas kerahasiaan, serta melaksanakan ice breaking "nama dan kata belajar". Pada kegiatan inti, Guru BK memutar *spin wheel* untuk menentukan secara acak anggota yang mengambil kartu cerita dari kotak 1. Setiap anggota secara bergiliran menjawab pertanyaan reflektif pada kartu, seperti "hal apa yang paling kamu sukai dari dirimu?", "jika kamu bisa menggambarkan dirimu dengan satu kata, apa kata itu?", "aktivitas apa yang membuatmu merasa paling senang di sekolah?", "kapan terakhir kali kamu merasa sangat senang di sekolah? ceritakan", "hal apa yang sering membuatmu merasa tidak nyaman di sekolah?" Anggota lain memberikan tanggapan empatik sesuai prinsip *person-centered*. Selanjutnya seluruh anggota kelompok mengisi bagian 1 jurnal cerita belajarku secara personal dan reflektif. Kegiatan diakhiri dengan refleksi bersama dan doa penutup.

3. Hasil Observasi Siklus I

Berdasarkan hasil observasi guru pamong, dosen pembimbing lapangan dan rekan mahasiswa PPL secara umum pelaksanaan layanan

berlangsung dengan cukup baik. Suasana kelompok hangat dan kondusif meskipun pada awalnya beberapa peserta didik tampak masih ragu dan malu untuk berbagi. Guru BK cukup optimal dalam membangun hubungan dengan peserta didik. Catatan perbaikan dari observer antara lain perlu lebih memperhatikan persiapan peserta didik saat memulai konseling, perlu membangun komunikasi yang lebih menyenangkan, serta perlunya menciptakan suasana yang lebih menarik dengan pertanyaan terbuka agar peserta didik lebih terbuka. Selain itu, observer juga mencatat perlunya mengontrol nada dan intonasi suara agar lebih variatif. Adapun hasil evaluasi post-test siklus 1 yang diisi oleh konseli dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Evaluasi Skor Siklus I

No .	Nama	Skor Siklus I	Kategori	Peningkatan dari Pre-test
1	ZH	26	Rendah	4
2	SR	29	Cukup	4
3	MDH	23	Rendah	3
4	MFA	31	Cukup	3

5	APR	29	Cukup	3
6	A	27	Rendah	3
7	TA	33	Cukup	3
8	RK	34	Cukup	5
Total Skor		232		
Rata-rata		29.00		3.50

1. Refleksi Siklus I

Secara kualitatif, kelompok mulai kondusif dan peserta didik mulai berani berbagi pengalaman belajarnya masing-masing melalui kartu cerita. Pengisian lembar kerja peserta didik bagian 1 menunjukkan bahwa peserta didik mampu menceritakan pengalaman belajar yang bermakna dan mengidentifikasi hal positif dalam dirinya sebagai pelajar. Berdasarkan hasil observasi siklus I, rata-rata skor tanggung jawab belajar peserta didik mengalami peningkatan kecil menjadi 29,00 (kategori cukup) dari rata-rata *pre-test* sebesar 25.50. Peningkatan yang masih terbatas ini merupakan hal yang wajar, sebab siklus I baru sampai pada tahap penyadaran diri dan eksplorasi pengalaman belajar, belum sampai pada tindakan nyata mengubah pola pikir. Hal ini menjadi

fondasi penting bagi pelaksanaan siklus selanjutnya. Hasil refleksi digunakan untuk merancang strategi restrukturisasi pikiran dan perilaku pada siklus II.

3) Hasil Penelitian Siklus II

1. Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi siklus I, perencanaan Siklus II difokuskan pada identifikasi dan restrukturisasi pola pikir-perilaku yang menghambat tanggung jawab belajar menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Topik layanan adalah tidak menyalahkan orang lain dan melakukan tugas sendiri dengan senang hati. Peneliti menyiapkan media *self journey chest* kotak 2 yang berisi 5 kartu pikiran dan 5 kartu perilaku, lembar kerja peserta didik Bagian 2 (Peta Pikiran-Perilakuku), dan lembar observasi. Tujuan siklus ini adalah membantu peserta didik mengenali pola pikir externalization of blame dan menggantinya dengan pikiran alternatif yang lebih bertanggung jawab, sesuai dengan indikator 3 dan 4.

2. Pelaksanaan

Tindakan Siklus II dilaksanakan pada tanggal 23 April 2026. Kegiatan apersepsi dilakukan dengan

merefleksikan kembali hasil eksplorasi diri pada siklus I. Pada kegiatan inti, peserta didik menggunakan kartu pikiran untuk mengidentifikasi pola pikir menyalahkan orang lain yang sering muncul saat menghadapi kesulitan belajar. Menggunakan teknik restrukturisasi kognitif CBT, peserta didik dibimbing untuk mengevaluasi validitas pikiran negatif tersebut dan merumuskan pikiran alternatif yang lebih bertanggung jawab. Melalui kartu perilaku, peserta didik kemudian mengeksplorasi dampak pola perilaku belajar mereka dan merumuskan perilaku baru yang lebih bertanggung jawab. Peserta didik mengisi lembar kerja peserta didik bagian 2 peta pikiran-perilakuku secara reflektif.

2. Hasil Observasi Siklus II

Lembar observasi menunjukkan bahwa peneliti memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik dari siklus sebelumnya, sehingga memperlancar proses interaksi dalam kelompok. Penggunaan media kartu pikiran dan kartu perilaku dinilai efektif dalam memandu peserta didik mengidentifikasi pola pikir dan perilaku mereka secara konkret. Anggota kelompok tampak lebih aktif dan berani mengungkapkan pengalaman nyata mereka. Catatan

masukan dari observer adalah perlunya lebih teliti dalam memilih diksi yang berbasis disiplin positif, menghindari kalimat yang berkonotasi negatif saat memberikan penguatan. Adapun hasil evaluasi skor tanggung jawab belajar setelah perlakuan siklus II disajikan tabel berikut :

Tabel 3 Hasil Evaluasi Skor Siklus II

No .	Nama	Skor Siklus II	Kategori	Peningkatan dari siklus I
1	ZH	38	Cukup	12
2	SR	38	Cukup	9
3	MDH	32	Cukup	9
4	MFA	42	Tinggi	11
5	APR	46	Tinggi	17
6	A	38	Cukup	11
7	TA	44	Tinggi	11
8	RK	46	Tinggi	12
Total Skor		324		
Rata-rata		40.50		11.50

1. Refleksi Siklus II

Dinamika kelompok pada siklus II menunjukkan kemajuan yang signifikan dibandingkan Siklus I. Peserta didik semakin terbuka dan

berani mengungkapkan pola pikir menyalahkan orang lain yang selama ini menghambat tanggung jawab belajar mereka. Pengisian LKPD bagian 2 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mampu merumuskan pikiran alternatif yang lebih konstruktif. Berdasarkan hasil evaluasi siklus II, rata-rata skor tanggung jawab belajar peserta didik meningkat menjadi 40.50 (kategori tinggi) dari 29.00 pada siklus I. Peserta didik yang mengalami peningkatan paling signifikan adalah APR dengan kenaikan 17 poin dan ZH dengan kenaikan 12 poin. Namun demikian, diperlukan siklus lanjutan untuk memantapkan komitmen perubahan dan memperkuat indikator minat belajar serta konsentrasi bagi peserta didik yang peningkatannya masih terbatas.

4) Hasil Penelitian Siklus III

1. Perencanaan

Siklus III merupakan tahap akhir dari intervensi, sehingga perencanaan difokuskan pada penguatan komitmen perubahan dan perencanaan tindak lanjut konkret. Peneliti menyiapkan media *self journey chest* kotak 4 yang berisi 5 kartu perubahan, LKPD bagian 3 *self journal*, lembar perjanjian komitmen

tanggung jawab belajar, dan lembar observasi. topik layanan adalah "minat kuat dan konsentrasi belajar".

2. Pelaksanaan

Tindakan Siklus III dilaksanakan pada tanggal 29 April 2026. Kegiatan dibuka dengan refleksi singkat mengenai pengalaman peserta didik dalam mempraktikkan pikiran alternatif sejak pertemuan sebelumnya. Pada kegiatan inti, peserta didik menggunakan kartu perubahan untuk merumuskan rencana perubahan perilaku belajar yang spesifik menggunakan prinsip SMART. Peserta didik mengisi LKPD bagian 3 *self journal* secara reflektif dan kemudian menandatangani lembar perjanjian komitmen tanggung jawab belajar sebagai bentuk komitmen autentik terhadap perubahan yang telah direncanakan. Sesi diakhiri dengan refleksi penutup dan pengisian post-test pada tanggal 30 April 2026.

3. Hasil Observasi Siklus III

Berdasarkan observasi, peneliti sudah mengeksplorasi pengalaman peserta didik dengan sangat baik dan menjabarkan proses konseling sesuai rencana secara optimal. Peserta didik tampak antusias dan bersemangat dalam

merumuskan rencana perubahan nyata. Komitmen yang dituliskan dalam lembar perjanjian menunjukkan kesadaran peserta didik yang semakin meningkat terhadap tanggung jawab belajar mereka. Catatan observer adalah perlunya manajemen waktu yang lebih optimal agar tahapan dapat terlaksana dengan lebih sempurna. Hasil skor evaluasi akhir (*post-test* siklus III) menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Evaluasi Skor Siklus III

No	Nama	Skor Siklus III	Kategori	Peningkatan dari Siklus II
1.	ZH	55	Sangat Tinggi	17
2.	SR	52	Sangat Tinggi	14
3.	MDH	40	Tinggi	8
4.	MFA	53	Sangat Tinggi	11
5.	APR	61	Sangat Tinggi	15
6.	A	52	Sangat Tinggi	14
7.	TA	56	Sangat Tinggi	12
8.	RK	58	Sangat Tinggi	12
Total Skor		427		12.88
Rata-rata ($\bar{X}$)		53.38		

1. Refleksi Siklus III

Pelaksanaan siklus III terbukti mampu memantapkan komitmen seluruh peserta didik untuk mempertahankan perubahan perilaku

belajar yang telah dimulai pada siklus sebelumnya. Peserta didik yang sebelumnya masih ragu-ragu akhirnya mampu merumuskan komitmen yang konkret dan spesifik. Rata-rata skor tanggung jawab belajar pada siklus III (*post-test*) meningkat menjadi 53.38 (kategori sangat tinggi), dengan seluruh peserta didik berhasil mencapai kategori tinggi atau sangat tinggi. Indikator keberhasilan tindakan telah tercapai, yaitu 100% peserta didik (8 dari 8 orang) mencapai kategori Tinggi atau Sangat Tinggi, melampaui target minimal 75%. Dengan tercapainya tujuan layanan, maka PTBK dihentikan pada Siklus III.

5) Pembahasan

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas VII G SMPN 8 Banjarmasin melalui layanan konseling kelompok dengan media *self journey chest*. Tindakan dilakukan dalam tiga siklus terhadap 8 peserta didik yang teridentifikasi memiliki tanggung jawab belajar yang masih perlu ditingkatkan. Untuk melihat peningkatan tanggung jawab belajar konseli selama penelitian, berikut

disajikan tabel perbandingan dari tahap Pra-Siklus hingga siklus III:

Tabel 5 Rekapitulasi Peningkatan Tanggung Jawab Belajar Konseli

N o	Na ma	Pre - test	Sikl us I	Sikl us II	Sikl us III	Kate gori
1	ZH	22	26	38	55	Sang at Tingg i
2	SR	25	29	38	52	Sang at Tingg i
3	MD H	20	23	32	40	Tingg i
4	MF A	28	31	42	53	Sang at Tingg i
5	AP R	26	29	46	61	Sang at Tingg i
6	A	24	27	38	52	Sang at Tingg i
7	TA	30	33	44	56	Sang at Tingg i
8	RK	29	34	46	58	Sang at Tingg i
Total Skor		204	232	324	427	
Rata-rata		25.50	29.00	40.50	53.38	

Berdasarkan tabel 4.5, terlihat dinamika perubahan skor tanggung jawab belajar yang sangat jelas pada setiap siklusnya. Pada tahap pra-siklus (*pre-test*), rata-rata skor peserta

didik berada pada angka 25.50 dengan 5 peserta didik (ZH, SR, MDH, APR, dan A) berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan kuatnya pola pikir menyalahkan orang lain (*externalization of blame*) serta lemahnya motivasi intrinsik yang memengaruhi tanggung jawab belajar mereka secara keseluruhan.

Pada Siklus I, intervensi difokuskan pada tahap eksplorasi diri dan penyadaran (*awareness*) menggunakan pendekatan *person-centered* melalui media kartu cerita (kotak 1). Hasil evaluasi menunjukkan skor rata-rata meningkat ke angka 29.00 kategori cukup, namun peningkatan ini masih tergolong kecil. Secara teoritis, hasil ini merupakan kewajaran dalam tahap awal layanan konseling kelompok. Fitriani dan Susanto (2023) menjelaskan bahwa eksplorasi diri melalui pendekatan *person-centered* membangun fondasi *self-awareness* yang kuat, namun penyadaran tersebut belum cukup untuk mengubah pola perilaku secara instan jika belum diikuti oleh latihan praktis mengidentifikasi dan menantang pikiran disfungsional secara berulang.

Peningkatan signifikan mulai terlihat pada siklus II, di mana rata-

rata skor naik menjadi 40.50 kategori tinggi. Peningkatan skor terbesar dialami oleh APR yang naik 17 poin dan ZH yang naik 12 poin. Peningkatan ini membuktikan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif CBT melalui media kartu pikiran dan kartu perilaku (kotak 2). Penggunaan media permainan kartu membuat suasana kelompok menjadi lebih rileks sehingga resistensi peserta didik menurun. Sejalan dengan penelitian Rahayu dan Kurniawan (2022), penerapan restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terbukti secara signifikan memfasilitasi peserta didik untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pola pikir menyalahkan orang lain dengan pikiran alternatif yang lebih bertanggung jawab. Melalui praktik langsung menggunakan kartu pikiran dan kartu perilaku, peserta didik mulai membangun kesadaran bahwa tanggung jawab belajar dimulai dari diri sendiri, yang berdampak langsung pada peningkatan skor tanggung jawab belajar mereka (Dobson & Dozois, 2022).

Pada Siklus III, skor rata-rata kembali mengalami peningkatan positif menjadi 53.38 kategori sangat

tinggi. Siklus ini berperan krusial dalam memantapkan komitmen perubahan seluruh peserta didik, termasuk MDH yang peningkatannya sempat paling terbatas dibandingkan rekan-rekannya. Keberhasilan pada siklus ini didorong oleh aktivitas perencanaan perubahan konkret menggunakan prinsip SMART melalui kartu perubahan (kotak 4) dan penandatanganan lembar perjanjian komitmen tanggung jawab belajar. Temuan ini sangat relevan dengan hasil penelitian Pratiwi dan Nurbani (2024), yang menegaskan bahwa penggunaan media kartu interaktif dalam layanan BK terbukti secara signifikan meningkatkan partisipasi aktif dan keterbukaan peserta didik. Ketika peserta didik merumuskan sendiri langkah konkret perubahan yang akan mereka lakukan dan menandatangani komitmen tersebut, mereka merasa lebih bertanggung jawab dan termotivasi untuk mewujudkan rencana tersebut (Corey, 2023).

Secara klasikal, pada akhir Siklus III, seluruh peserta didik telah berada pada kategori tanggung jawab belajar tinggi dan sangat tinggi, yakni 1 orang kategori tinggi yaitu MDH dan 7 orang kategori sangat tinggi.

Meskipun secara klasikal berhasil melampaui target, MDH merupakan peserta didik yang peningkatannya paling minimal dibandingkan rekan-rekannya, yakni dari skor 20 dengan kategori rendah menjadi 40 dengan kategori tinggi. Hal ini diduga karena faktor eksternal di luar jam layanan atau kebiasaan belajar yang sudah lama terbentuk, sehingga membutuhkan pendampingan lebih lanjut melalui konseling individual ke depannya. Namun demikian, karena capaian telah melampaui indikator keberhasilan tindakan yang ditetapkan sebelumnya, yaitu minimal 75% dari total peserta didik mencapai kategori tinggi atau sangat tinggi, maka hipotesis tindakan dapat diterima dan siklus penelitian dihentikan

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang telah dilaksanakan, dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Penerapan layanan konseling kelompok dengan media *self journey chest* melalui integrasi pendekatan *person-centered* dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti dapat meningkatkan

dinamika kelompok, keaktifan, dan keterbukaan konseli kelas VII G di SMPN 8 Banjarmasin. Pada setiap siklusnya, peserta didik semakin berani mengeksplorasi diri, mengidentifikasi pola pikir yang menghambat tanggung jawab belajar, serta merumuskan rencana perubahan perilaku yang konkret dan terukur.

2. Penerapan layanan konseling kelompok dengan media *self journey chest* berhasil meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas VII G SMPN 8 Banjarmasin secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata skor tanggung jawab belajar dari 25.50 pra-siklus dengan kategori rendah menjadi 29.00 siklus I dengan kategori cukup), 40.50 (siklus II dengan kategori tinggi), dan mencapai 53,38 (siklus III dengan kategori sangat tinggi). Pada akhir siklus III, 100% peserta didik (8 dari 8 orang) telah berhasil mencapai kategori tanggung jawab belajar tinggi atau sangat tinggi, melampaui target indikator keberhasilan minimal 75%..

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Beck, J. S. (2023). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2022). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions* (7th ed.). American Counseling Association.
- Corey, G. (2023). *Theory and practice of group counseling* (10th ed.). Cengage Learning.
- Daryanto, & Darmiatun, S. (2020). *Implementasi pendidikan karakter di sekolah*. Gava Media.
- Daryanto, dkk. (2015). *Teori belajar dan proses pembelajaran yang mendidik*. Gava Media.
- Desmita. (2021). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2022). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (4th ed.). Guilford Press.
- Fauzan, L., & Mulawarman, M. (2021). *Konseling kreatif: Penggunaan media dalam layanan bimbingan dan konseling*. Universitas Negeri Malang Press.
- Fitri, A. Z. (2022). *Reinventing human character: Pendidikan karakter berbasis nilai dan etika di sekolah*. Ar-Ruzz Media.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2023). *Introduction to counseling and guidance* (9th ed.). Pearson Education.
- Gladding, S. T. (2023). *Group work: A counseling specialty* (8th ed.). Pearson Education.
- Hackney, H. L., & Cormier, S. (2022). *The professional counselor: A process guide to helping* (8th ed.). Pearson Education.
- Hamalik, O. (2020). *Proses belajar mengajar*. Bumi Aksara.
- Kolb, D. A. (2022). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (3rd ed.). Pearson Education.
- Latipun. (2022). *Penelitian tindakan bimbingan dan konseling*. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Lickona, T. (2022). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.
- Lubis, N. L. (2022). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.
- Mustari, M. (2022). *Nilai karakter: Refleksi untuk pendidikan*. Rajawali Pers.
- Nelson-Jones, R. (2022). *Theory and practice of counselling and therapy* (7th ed.). SAGE Publications.
- Nursalim, M. (2020). *Pengembangan media bimbingan dan konseling*. Akademia Permata.
- Oemarjoedi, A. K. (2020). *Pendekatan cognitive behavior therapy dalam konseling*. Creative Space.
- Prayitno, & Amti, E. (2022). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Slameto. (2020). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sofyan Willis, S. (2022). *Konseling individual teori dan praktek*. Alfabeta.
- Suyanto, & Jihad, A. (2022). *Menjadi guru profesional*. Erlangga.
- Tohirin. (2020). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. Rajawali Pers.
- Triyono, & Hidayat, M. F. (2021). *Konseling kognitif-perilaku: Teori dan praktik*. Elmatara Publishing.
- Wahyudi, A., & Nurhayati, S. (2022). *Self-regulated learning dalam*

konteks bimbingan dan konseling sekolah. Universitas Negeri Semarang Press.

Wiyani, N. A. (2021). *Membumikan pendidikan karakter di SD*. Ar-Ruzz Media.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.

Zubaedi. (2021). *Desain pendidikan karakter: Konsepsi dan aplikasinya dalam lembaga pendidikan*. Kencana.

Artikel in Press

Tidak terdapat sumber yang termasuk kategori *article in press* pada daftar pustaka yang diberikan.

Jurnal

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2022). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Fitriani, R., & Susanto, A. (2023). Pengaruh layanan konseling kelompok berbasis person-centered terhadap kemandirian belajar siswa kelas VII. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), 112–124.

Pratiwi, D., & Nurbani, F. (2024). Media kartu interaktif dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan self-efficacy siswa SMP. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(1), 45–58.

Rahayu, S., & Kurniawan, B. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik CBT untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 87–99.

Rustam, dkk. (2016). Meningkatkan tanggung jawab belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik proyeksi. *Jurnal*

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, 2(2).

Santoso, D. H., & Retnowati, E. (2022). Pengaruh penggunaan gawai terhadap konsentrasi dan tanggung jawab belajar siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(1), 34–47.

Syafitri, R. (2017). Meningkatkan tanggung jawab belajar melalui strategi giving questions and getting answers pada siswa. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(2), 57–63.

Zimmerman, B. J. (2022). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

Peraturan Perundang-undangan

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional