UPAYA MENINGKATKAN *SELF CONTROL* SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL CARD* BERBASIS DISKUSI INTERAKTIF UNTUK SISWA KELAS X SEMBILAN SMA NEGERI 12 BANDAR LAMPUNG

Marcella Leolita Jah`ro`i[1], Ajeng Mutiara Mulsi[2], Indah Kurnia Agustina[3], Redi Eka Andrianto[4], Yusna[5]
[1,2,3,4,5] Pendidikan Profesi Guru Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Lampung
[1]marcellaleolita30@gmail.com , [2]mutiaramulsi@gmail.com ,
[3]tubaindah@gmail.com , [4]redilampung6@gmail.com ,
[5]yusna09guru.sma.belajar.id

ABSTRACT

This study aimed to improve students' self-control through group guidance services using the Self Control Card technique based on interactive discussion among Grade X.9 students at SMA Negeri 12 Bandar Lampung. This study employed Guidance and Counseling Action Research (PTBK) with a quantitative approach. The participants were 10 students selected based on the Student Needs Assessment (AKPD), supported by observations and documentation studies. The research was conducted in three cycles, with two meetings in each cycle, following the stages of planning, action and observation, and reflection. Data were collected through a self-control questionnaire, observation sheets, and field notes, and were analyzed descriptively and quantitatively. The results showed that the mean self-control score increased from 71.4 at baseline to 77.7 in Cycle I, 110.5 in Cycle II, and 127.9 in Cycle III. Overall, the score increased by 79.13% from baseline to the final measurement. In Cycle III, 10 of the total group achieved high scores, meeting the research success indikators. These findings suggest that group guidance services using the Self-Control Card technique, based on interactive discussions, can help students recognize situations, consider consequences, and choose more controlled responses.

Keywords*: self-control, group guidance, Self Control Card, interactive discussion*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self control* siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Control Card* berbasis diskusi interaktif pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 12 Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang diperkuat dengan observasi dan studi dokumentasi. Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus, masing-masing terdiri atas dua pertemuan, dengan tahapan perencanaan, tindakan dan observasi, serta refleksi. Data dikumpulkan melalui angket *self control,* lembar observasi, dan catatan lapangan, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *self control* meningkat dari 71,4 pada kondisi awal menjadi 77,7 pada Siklus I, 110,5 pada Siklus II, dan 127,9 pada Siklus III.

Secara keseluruhan, terjadi peningkatan sebesar 79,13% dari kondisi awal hingga pengukuran akhir. Pada Siklus III, dari jumlah total siswa dalam kelompok sebanyak 10 siswa telah mencapai kategori tinggi dan indikator keberhasilan penelitian terpenuhi. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Control Card* berbasis diskusi interaktif dapat digunakan untuk membantu siswa mengenali situasi, mempertimbangkan konsekuensi, dan memilih respons yang lebih terkontrol.

Kata Kunci: *self control*, bimbingan kelompok, *Self Control Card*, diskusi interaktif

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan yang berlangsung secara bersamaan pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan psikologis. Pada tahap ini, peserta didik mulai menghadapi tuntutan yang semakin kompleks, baik dalam pembelajaran maupun dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Santrock (2003) menjelaskan bahwa pada masa remaja individu mulai memasuki tahap pemikiran operasional formal sehingga mampu menggunakan pemikiran yang lebih abstrak, mempertimbangkan kemungkinan, dan memahami hubungan sebab-akibat. Kemampuan tersebut menjadi salah satu landasan penting bagi peserta didik untuk mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan sebelum mengambil keputusan.

Meskipun demikian, perkembangan kemampuan pengendalian diri tidak berlangsung secara otomatis, tetapi terus berkembang melalui proses belajar, pengalaman, dan interaksi sosial. Meta-review Wesarg-Menzel et al. (2023) menunjukkan bahwa perkembangan *self-regulation* berlangsung secara bertahap dan semakin kompleks hingga masa remaja, sementara konteks sosial seperti orang tua, guru, dan teman sebaya turut berperan dalam proses tersebut.

Salah satu kemampuan yang penting dikembangkan pada masa remaja adalah *self-control* atau pengendalian diri. Alwisol (2019) memandang kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan perilaku sesuai dengan tuntutan lingkungan, sedangkan Chaplin menjelaskan kontrol diri sebagai kemampuan mengontrol tingkah laku serta

menekan atau menghentikan dorongan yang muncul dalam diri. Sejalan dengan itu, Ghufron dan Risnawita (2017) menjelaskan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan atau mengubah respons internal sehingga perilaku yang tidak diharapkan dapat dicegah dan individu dapat mengarahkan dirinya pada tujuan yang ingin dicapai.

Secara lebih mutakhir, Grob (2021) menempatkan *self-control* dan *self-regulation* sebagai aspek penting dalam perilaku adaptif karena keduanya berhubungan dengan kemampuan mengarahkan respons, mengelola dorongan, dan mempertahankan perilaku yang selaras dengan tujuan. Willems et al. (2024) juga menegaskan bahwa *self-control* menjadi kemampuan yang penting selama masa remaja karena membantu individu menyesuaikan impuls dan perilaku dengan respons yang berorientasi pada tujuan.

Dalam penelitian ini, *self-control* dipahami bukan sekadar kemampuan menahan diri, tetapi sebagai kemampuan untuk mengendalikan respons perilaku, mengolah pertimbangan sebelum bertindak, dan menentukan pilihan secara tepat. Konsep tersebut merujuk pada Averill (1973) yang membedakan kontrol personal menjadi tiga bentuk, yaitu *behavioral control, cognitive control, dan decisional control. Behavioral control* berkaitan dengan kemampuan individu mengatur respons atau tindakan yang muncul dalam menghadapi suatu keadaan. *Cognitive control* berkaitan dengan kemampuan memperoleh, mengolah, dan menilai informasi sehingga individu dapat menafsirkan suatu situasi sebelum memberikan respons. Sementara itu, *decisional control* berkaitan dengan adanya pilihan serta kemampuan menentukan tindakan berdasarkan pertimbangan terhadap berbagai alternatif. Kerangka tiga aspek tersebut tetap relevan untuk digunakan dalam penelitian pendidikan dan bimbingan konseling, termasuk pada penelitian intervensi terkini yang mengukur *self-control* melalui dimensi kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan (Putra & Triyono, 2026).

Kemampuan *self-control* penting bagi peserta didik karena berbagai situasi sekolah menuntut mereka untuk mampu mengatur perilaku dan respons secara tepat. Peserta didik perlu mampu mempertimbangkan

cara berbicara kepada guru, mengendalikan respons ketika menerima teguran, menahan dorongan untuk mengikuti ajakan teman, serta memikirkan konsekuensi sebelum mengambil keputusan. Kebutuhan tersebut menjadi semakin penting ketika peserta didik berada dalam situasi sosial yang dinamis, karena masa remaja merupakan periode ketika pengaruh lingkungan sosial dan teman sebaya semakin kuat. Wesarg-Menzel et al. (2023) menunjukkan bahwa pada masa remaja proses regulasi diri telah menjadi lebih mandiri, tetapi tetap berada dalam proses penyesuaian sosial. Dengan demikian, penguatan *self-control* di sekolah tidak cukup hanya melalui penyampaian informasi tentang perilaku yang benar dan salah, tetapi perlu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berlatih mengenali respons, menimbang konsekuensi, dan mengambil keputusan dalam situasi yang dekat dengan kehidupan mereka.

Permasalahan terkait *self-control* ditemukan pada peserta didik kelas X.9 SMA Negeri 12 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang diperkuat melalui observasi dan studi dokumentasi selama pelaksanaan praktik di sekolah, ditemukan beberapa perilaku yang menunjukkan perlunya penguatan kemampuan *self-control*. Dalam interaksi sehari-hari, masih dijumpai peserta didik yang kurang mampu menunjukkan kesantunan ketika berkomunikasi dengan guru, seperti memberikan respons dengan nada bicara yang kurang tepat atau menjawab secara spontan tanpa mempertimbangkan situasi dan lawan bicara. Selain itu, terdapat penggunaan kata-kata yang kurang pantas dalam interaksi dengan teman sebaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengendalian diri dalam konteks sekolah tidak hanya berkaitan dengan kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga dengan kemampuan mengatur respons secara tepat sesuai konteks interaksi sosial.

Pada aspek pengendalian sebelum bertindak, beberapa peserta didik juga menunjukkan kecenderungan memberikan respons secara spontan tanpa terlebih dahulu memikirkan dampak dari tindakan yang dilakukan. Dalam situasi tertentu, terutama ketika memperoleh

teguran atau menghadapi keadaan yang tidak sesuai dengan keinginan, peserta didik dapat memberikan respons emosional sebelum mempertimbangkan apakah respons tersebut sesuai dengan situasi. Kondisi lain terlihat dari ketidaksabaran ketika harus menunggu, mengikuti proses, atau menerima sesuatu yang tidak segera sesuai dengan keinginannya. Perilaku tersebut berkaitan dengan kebutuhan untuk memperkuat kemampuan peserta didik dalam memberikan jeda antara munculnya dorongan dan tindakan yang dipilih.

Permasalahan juga tampak dalam kemampuan menentukan pilihan. Beberapa peserta didik masih mudah mengikuti ajakan atau pengaruh teman sebaya tanpa terlebih dahulu mempertimbangkan kesesuaian tindakan tersebut dengan dirinya, aturan sekolah, dan konsekuensi yang mungkin muncul. Dalam konteks ini, *self-control* diperlukan agar peserta didik mampu mempertahankan pertimbangan pribadi ketika berada dalam tekanan atau pengaruh sosial. Temuan tersebut sejalan dengan pandangan Willems et al. (2024) bahwa kemampuan mengarahkan impuls dan perilaku pada tujuan menjadi bagian penting dari *self-control* pada masa remaja. Dengan demikian, permasalahan *self-control* pada peserta didik kelas X.9 tidak hanya tampak pada perilaku yang dapat diamati, tetapi juga mencakup proses kognitif dan pengambilan keputusan sebelum tindakan dilakukan.

Apabila temuan tersebut dipetakan berdasarkan konsep Averill (1973), perilaku kurang santun kepada guru, penggunaan kata-kata yang kurang pantas, serta respons spontan menunjukkan perlunya penguatan pada aspek *behavioral control*. Kecenderungan bertindak tanpa memikirkan dampak, mudah bereaksi ketika memperoleh teguran, dan kurang mempertimbangkan situasi menunjukkan perlunya penguatan pada aspek *cognitive control*. Sementara itu, kecenderungan mudah mengikuti ajakan teman dan belum konsisten menentukan pilihan secara mandiri menunjukkan perlunya penguatan pada aspek *decisional control*. Oleh karena itu, kebutuhan peserta didik kelas X.9 bukan hanya memahami konsep pengendalian diri, tetapi juga memperoleh pengalaman yang melatih mereka untuk berhenti

sejenak sebelum merespons, mengenali pikiran dan perasaan, mempertimbangkan konsekuensi, serta menentukan tindakan secara lebih tepat.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya peran guru bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik mengembangkan *self-control*. Layanan bimbingan dan konseling memberikan ruang bagi peserta didik untuk memahami dirinya, mengenali permasalahan, mengembangkan keterampilan, serta belajar memilih respons yang lebih adaptif. Salah satu layanan yang relevan adalah bimbingan kelompok. Winkel dan Hastuti (2006) menjelaskan bimbingan kelompok sebagai proses pemberian bantuan kepada sejumlah individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik tertentu yang menunjang pemahaman dan perkembangan peserta didik.

Prayitno dan Amti (2015) juga menempatkan dinamika kelompok sebagai unsur penting dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling karena peserta didik dapat berinteraksi, menyampaikan pendapat, belajar menerima pandangan orang lain, serta mengembangkan kemampuan pribadi dan sosial. Dalam konteks *self-control*, dinamika tersebut memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melihat suatu persoalan dari sudut pandang yang beragam dan belajar menguji keputusan melalui tanggapan anggota kelompok lainnya.

Temuan penelitian terdahulu mendukung penggunaan layanan kelompok untuk pengembangan *self-control*. Wijayanti, Yusmansyah, dan Maharani (2019) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan *self-control* siswa di SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Penelitian Irhamna, Sugiyo, dan Awalya (2022) juga menunjukkan bahwa intervensi kelompok dengan teknik bermain peran dapat meningkatkan *self-control* siswa. Penelitian Rahmadani dan Nasution (2024) menunjukkan adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam membantu permasalahan siswa sekolah menengah atas, sedangkan Taklal et al. (2025) melaporkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* efektif digunakan untuk meningkatkan

self-control pada siswa. Hasil-hasil tersebut memperlihatkan bahwa layanan kelompok dapat menjadi ruang intervensi yang memungkinkan peserta didik berlatih pengendalian diri melalui interaksi dan pengalaman bersama.

Meskipun demikian, pelaksanaan bimbingan kelompok yang hanya berfokus pada penjelasan materi dan diskusi umum belum tentu memberikan pengalaman yang cukup konkret bagi peserta didik untuk mempraktikkan *self-control*. Peserta didik dapat memahami bahwa suatu perilaku kurang tepat, tetapi belum tentu mampu menerapkan langkah yang sama ketika menghadapi situasi nyata. Karena itu, proses layanan perlu menghadirkan stimulus yang dekat dengan kehidupan peserta didik dan mendorong mereka untuk melakukan proses berpikir secara langsung. Pada titik ini, diskusi tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan bertukar pendapat, tetapi menjadi proses untuk mengenali respons awal, mempertimbangkan alternatif, memperkirakan konsekuensi, dan memilih tindakan yang lebih tepat.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, penelitian ini menggunakan media *Self Control Card* berbasis diskusi interaktif. *Self Control Card* dirancang dalam bentuk kartu situasi yang memuat permasalahan yang dekat dengan pengalaman peserta didik, seperti menghadapi teguran guru, keinginan menggunakan kata-kata yang kurang pantas ketika bercanda, memperoleh ajakan teman untuk melakukan sesuatu, menghadapi keadaan yang tidak sesuai dengan keinginan, serta situasi yang menuntut peserta didik untuk menunggu dan mengendalikan dorongan. Kartu tidak ditempatkan sekadar sebagai permainan, tetapi sebagai stimulus untuk memunculkan proses berpikir dan diskusi yang berkaitan langsung dengan tiga aspek *self-control, behavioral control, cognitive control*, dan *decisional control.*

Melalui penggunaan *Self Control Card*, peserta didik diarahkan untuk mengidentifikasi respons yang mungkin muncul, mengungkapkan pikiran dan perasaan, mempertimbangkan konsekuensi dari beberapa pilihan, mendengarkan sudut pandang anggota kelompok lain, dan menentukan respons yang dinilai paling sesuai. Proses tersebut memberikan pengalaman yang lebih konkret karena peserta didik tidak

hanya menerima informasi dari guru BK, tetapi terlibat secara aktif dalam membahas situasi, memberikan alasan, mengevaluasi pilihan, dan belajar dari pengalaman teman. Pendekatan seperti ini sejalan dengan temuan Wesarg-Menzel et al. (2023) bahwa perkembangan regulasi diri pada remaja dipengaruhi oleh interaksi dengan agen sosial, termasuk teman sebaya dan guru.

Penggunaan media tersebut juga memberikan ruang untuk melakukan perbaikan layanan secara bertahap melalui Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Setiap tindakan dapat diamati, direfleksikan, dan diperbaiki berdasarkan respons peserta didik pada siklus sebelumnya. Dengan demikian, penelitian tidak hanya berorientasi pada perubahan kemampuan *Self Control,* tetapi juga pada perbaikan proses layanan agar semakin sesuai dengan kebutuhan nyata peserta didik. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi *Self Control Card* sebagai stimulus situasi konkret dengan dinamika diskusi interaktif untuk melatih tiga aspek *Self Control* secara bertahap dalam kerangka PTBK. Penempatan media sebagai bagian dari proses diskusi memungkinkan peserta didik mengalami langsung tahapan mengenali respons, berpikir sebelum bertindak, mempertimbangkan konsekuensi, dan memilih tindakan.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan yang menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah masih perlunya penguatan *Self Control* peserta didik kelas X.9 SMA Negeri 12 Bandar Lampung, khususnya dalam mengendalikan perilaku dan respons, mempertimbangkan pikiran serta konsekuensi sebelum bertindak, mengendalikan dorongan dan ketidaksabaran, serta menentukan keputusan tanpa mudah terpengaruh oleh lingkungan. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk meningkatkan *self control* peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan *Self Control Card* berbasis diskusi interaktif dalam kerangka Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur perubahan perilaku siswa secara

objektif, berdasarkan skor instrument yang diberikan melalui angket *self control* yang sudah tervalidasi dan terstandar (Zainuddin, Wibowo, & Karmana, 2024). Jenis Tindakan dalam penelitian ini bersifat intervensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi interaktif dan role playing yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan praktik sikap sopan santun dalam konteks sekolah.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 12 Bandar Lampung yang telah diidentifikasi menunjukan perilaku *self control* yang rendah, identifikasi tersebut dilakukan melalui observasi awal melalui AKPD dan studi dokumentasi. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang memiliki skor rendah dalam pengukuran awal sikap sopan santun serta berdasarkan catatan perilaku selama kegiatan pembelajaran. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 10 siswa yang berasal dari satu kelas yang dijadikan sebagai kelompok tindakan. Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2026/2027 di ruang BK SMA Negeri 12 Bandar Lampung.

Desain penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan model siklus tindakan yang meliputi tahap perencanaan (*plan*), pelaksanaan tindakan dan observasi (*act & observe*), serta refleksi (*reflect*). Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus selama enam kali pertemuan, dengan setiap siklus terdiri atas dua pertemuan. Pada Siklus I dilakukan perencanaan dan eksplorasi permasalahan *self-control*, dilanjutkan dengan pelaksanaan layanan, observasi, dan refleksi serta pemberian *pretest*. Hasil refleksi Siklus I digunakan sebagai dasar penyusunan rencana perbaikan (*revised plan*) pada Siklus II. Siklus II dilaksanakan melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan media *Self Control Card*, disertai observasi dan pemberian *posttest 1*, kemudian dilakukan refleksi.

Hasil refleksi Siklus II menjadi dasar *revised plan* untuk Siklus III yang berfokus pada penguatan tindakan, observasi akhir, refleksi, dan pemberian *posttest 2* sebagai tes akhir. Dengan demikian, setiap siklus tetap mengikuti tahapan perencanaan, tindakan dan observasi, serta refleksi secara

berkesinambungan (Hasibuan, 2025; Ivantoro, 2025).



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling
(Adaptasi dari Kemmis & McTaggart, 1988)

Siklus I Pertemuan 1	Siklus I Pertemuan 2	Siklus II Pertemuan 3	Siklus II Pertemuan 4	Siklus III Pertemuan 5	Siklus III Pertemuan 6
Kegiatan • Perencanaan layanan • Pembentukan kelompok • Eksplorasi permasalahan *self-control*	**Kegiatan** • Pelaksanaan tindakan • Observasi • Refleksi • *Pretest*	**Kegiatan** • *Revised plan* (perbaikan rencana) • Pelaksanaan layanan (*Self Control Card*) • Observasi	**Kegiatan** • Penguatan tindakan • Observasi • Refleksi • *Posttest* 1	**Kegiatan** • *Revised plan* (perbaikan rencana) • Penguatan tindakan • Pelaksanaan layanan (*Self Control Card*)	**Kegiatan** • Observasi akhir • Refleksi • *Posttest* 2 (tes akhir)
Instrumen • Lembar observasi • Pedoman wawancara	**Instrumen** • Lembar observasi • Angket *self-control* • Pedoman refleksi	**Instrumen** • Lembar observasi • Media *Self Control Card* • Pedoman observasi	**Instrumen** • Lembar observasi • Angket *self-control* • Pedoman refleksi	**Instrumen** • Lembar observasi • Media *Self Control Card* • Pedoman observasi	**Instrumen** • Lembar observasi • Angket *self-control* • Pedoman refleksi

Sumber: Kemmis & McTaggart (1988).

Data dikumpulkan menggunakan tiga teknik utama: angket *self control,* lembar observasi, dan catatan lapangan. Instrumen utama berupa angket *pre test* dan *post test self control* yang disusun dalam bentuk skala *Likert* 4 poin, mencakup indikator pada aspek *self control* antara lain *Cognitive control, Behavior control* dan *Decision control.* Instrumen ini telah diuji validitas isi oleh tiga dosen ahli BK dan reliabilitasnya diuji menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan nilai α = 0,788, yang termasuk kategori tinggi (Febriansyah, 2025).

Analisis data dilakukan secara kuantitatif deskriptif untuk mengetahui perubahan skor *self control* siswa pada setiap siklus. Skor rata-rata dihitung untuk masing-masing subjek pada tahap *pretest* dan *posttest,* serta dibandingkan untuk melihat peningkatan. Selain itu, analisis persentase digunakan untuk menilai proporsi peningkatan pada setiap indikator *self control.* Data dari observasi dan catatan lapangan dianalisis sebagai data pendukung untuk menguatkan temuan kuantitatif (Zainuddin et al., 2024).

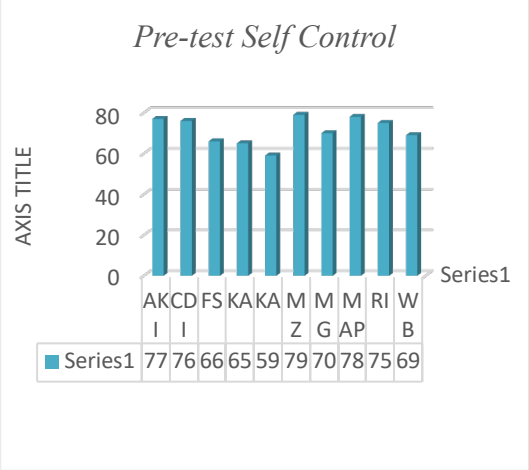
Keberhasilan tindakan diukur berdasarkan peningkatan skor rata-rata sikap sopan santun minimal 30% dari kondisi awal serta pencapaian kategori "baik" dalam klasifikasi skala. Kategori ini ditetapkan berdasarkan rentang skor standar yang telah

dirumuskan sebelumnya. Apabila indikator keberhasilan ini tercapai pada siklus ketiga, maka tindakan dinyatakan efektif. Jika belum tercapai, refleksi akan digunakan sebagai dasar revisi tindakan untuk siklus berikutnya (Zainuddin et al., 2024).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kondisi Awal Siswa

Sebelum intervensi dilakukan siswa kelas X yang menjadi subjek penelitian menunjukkan tingkat *self control* yang rendah. Hal ini terlihat dari skor hasil *pretest* yang rata-rata hanya mencapai 71,4 dari rasio 38-154. Berdasarkan indikator pengukuran, skor ini termasuk dalam kategori "sedang". Beberapa perilaku yang sering terlihat diantaranya adalah siswa kurang memiliki kesopanan kepada guru, kurang mampu mengelola emosi, berkata – kata kotor, bersifat tidak sabaran, mudah terpengaruh oleh ajakan teman dalam berperilaku negatif. Perilaku -perilaku ini tidak hanya mengganggu proses belajar mengajar, tetapi menunjukkan rendahnya pemahaman siswa mengenai kontrol diri dan aturan yang ada di lingkungan sekolah.



Gambar 1 Skor *Pretest Self Control* Siswa

Selain angket, observasi langsung dan catatan lapangan juga menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan respons, mempertimbangkan tindakan sebelum bertindak, serta menentukan pilihan secara mandiri. Dalam interaksi sehari-hari, beberapa siswa terlihat memberikan respons secara spontan ketika ditegur guru, seperti menjawab dengan nada yang kurang tepat atau menunjukkan sikap defensif sebelum memahami maksud teguran. Pada situasi lain, ditemukan pula siswa yang menggunakan kata-kata kurang pantas ketika bercanda dengan teman dan tetap melanjutkan perilaku tersebut meskipun telah diingatkan. Perilaku tersebut

menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan *self-control* yang diharapkan dalam proses perkembangan remaja dengan kebiasaan respons yang masih terbentuk dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peserta didik perlu memperoleh kesempatan untuk mengenali respons spontan, mempertimbangkan konsekuensi, dan menentukan alternatif tindakan yang lebih tepat. Hal ini didukung oleh penelitian Putra dan Triyono (2026) yang menggunakan model tiga dimensi *self-control*, yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*, serta menunjukkan bahwa intervensi bimbingan kelompok berbasis aktivitas dapat membantu meningkatkan *self-control* peserta didik. Temuan tersebut memperkuat bahwa pengembangan *self-control* tidak cukup hanya melalui pemberian pemahaman, tetapi perlu disertai proses yang memungkinkan peserta didik berlatih menghadapi situasi, mempertimbangkan respons, dan menentukan keputusan.

Oleh karena itu, *Self Control Card* berbasis diskusi interaktif digunakan sebagai media dalam layanan bimbingan kelompok. Kartu berisi situasi yang dekat dengan kehidupan peserta didik sehingga mereka dapat membahas respons yang mungkin muncul, mengidentifikasi konsekuensi, mendengarkan sudut pandang teman, dan menentukan pilihan tindakan yang lebih tepat. Penggunaan layanan bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan *self-control* juga didukung oleh penelitian Nadira, Putri, dan Dwiarwati (2025) yang menemukan adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan *self-control* siswa SMA.

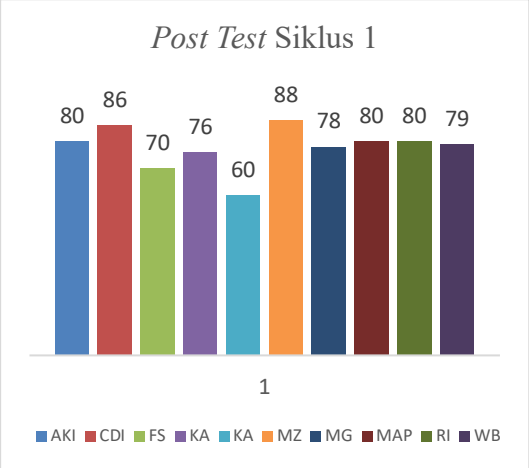
Penggunaan kartu situasi juga memberikan pengalaman konkret bagi peserta didik untuk menghubungkan pemahaman dengan situasi yang menyerupai kehidupan sehari-hari. Proses tersebut sejalan dengan prinsip *experiential learning* yang menempatkan pengalaman dan refleksi sebagai bagian penting dalam proses belajar. Kajian terbaru mengenai penerapan siklus Kolb menunjukkan bahwa pengalaman konkret yang diikuti refleksi dapat membantu peserta didik membangun pemahaman dan menerapkannya kembali dalam tindakan. Dengan

demikian, *Self Control Card* diharapkan tidak hanya membantu peserta didik memahami konsep *self-control*, tetapi juga memberikan pengalaman untuk melatih *behavior control*, *cognitive control*, dan *decision control* melalui situasi yang dekat dengan kehidupan mereka.

Hasil Siklus I

Siklus I dilaksanakan dalam dua pertemuan bimbingan kelompok dengan durasi 60 menit pada setiap pertemuan. Guru BK bertindak sebagai fasilitator dengan memfokuskan kegiatan pada eksplorasi permasalahan *self-control* dan pengenalan bentuk-bentuk *self-control*. Pada pertemuan pertama, siswa diarahkan untuk mengidentifikasi berbagai situasi sehari-hari yang berkaitan dengan kesulitan mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku melalui diskusi serta refleksi pengalaman. Pada pertemuan kedua, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pemahaman mengenai bentuk-bentuk *self-control,* seperti mengendalikan emosi, menahan dorongan, mempertimbangkan konsekuensi, dan memilih respons yang lebih tepat.

Setelah dua pertemuan, siswa diberikan post-test Siklus I menggunakan instrumen yang sama dengan pengukuran awal. Hasil post-test menunjukkan adanya perubahan skor self-control dibandingkan kondisi awal, yaitu dari rata-rata 71,4 menjadi 77,7, dengan peningkatan sebesar 2,43%. Meskipun terjadi peningkatan, hasil tersebut belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, yaitu kategori Tinggi dengan indikator rata-rata sebesar 116-154. Dengan demikian, tindakan pada Siklus I belum dinyatakan optimal.



Gambar 2 Diagram Hasil *Post-test* Siklus I

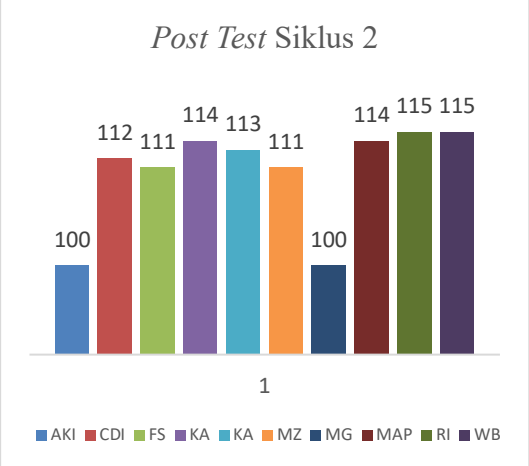
Hasil observasi selama pelaksanaan juga menunjukkan bahwa sebagian siswa mulai mampu mengenali situasi yang memengaruhi *self-control*, tetapi penerapan kemampuan tersebut belum

konsisten. Beberapa siswa masih memerlukan bantuan dalam menghubungkan konsep *self-control* dengan respons yang perlu diberikan ketika menghadapi situasi sehari-hari. Berdasarkan hasil *post-test,* observasi, dan refleksi, tindakan perlu diperbaiki pada siklus berikutnya dengan memberikan pengalaman yang lebih konkret dan aplikatif melalui penggunaan *Self-Control Card* berbasis diskusi interaktif.

Hasil Siklus II

Siklus II dilaksanakan dalam dua pertemuan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan durasi 60 menit pada setiap pertemuan sebagai tindak lanjut dari refleksi Siklus I. Perbaikan tindakan difokuskan pada penerapan Media *Self-Control Card* berbasis teknik diskusi interaktif. Kartu memuat berbagai situasi sehari-hari yang berkaitan dengan kebutuhan untuk mengendalikan emosi, menahan dorongan, mempertimbangkan konsekuensi, dan menentukan respons yang sesuai. Siswa diberikan kesempatan untuk membaca situasi pada kartu, mengidentifikasi masalah, mengemukakan respons yang mungkin dilakukan, serta mendiskusikan alternatif respons bersama anggota kelompok.

Diskusi interaktif digunakan untuk mendorong keterlibatan siswa dalam menganalisis setiap situasi. Guru BK memberikan pertanyaan pemantik dan umpan balik agar siswa tidak hanya mengetahui respons yang dianggap tepat, tetapi juga memahami alasan dan konsekuensi dari pilihan perilaku tersebut. Dengan demikian, tindakan pada Siklus II diarahkan pada perpindahan dari sekadar memahami konsep menuju latihan penerapan *self-control* dalam konteks yang dekat dengan pengalaman siswa.



Gambar 3 Diagram Hasil *Post-test* Siklus II

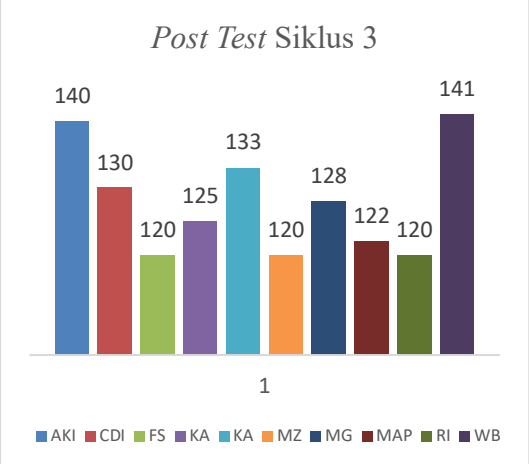
Setelah dua pertemuan, dilakukan *post-test* Siklus II. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor *self-control* dari 77,7 pada Siklus I menjadi 110,5

pada Siklus II, dengan peningkatan sebesar 12,64%. Namun, berdasarkan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai kategori Tinggi dan masih ditemukan perilaku yang belum konsisten berdasarkan hasil observasi. Selain itu juga, berdasarkan indikator nilai hasil Skor Rata-rata dari siklus II juga masih masuk dalam kategori Sedang, Oleh karena itu, hasil Siklus II digunakan sebagai dasar refleksi untuk memperkuat penerapan *self-control* dan peningkatan skor rata-rata kelompok agar mencapai kategori tinggi secara keseluruhan juga perlu memastikan perubahan perilaku tidak hanya muncul selama kegiatan kelompok.

Hasil Siklus III

Siklus III dilaksanakan dalam dua pertemuan bimbingan kelompok dengan durasi 60 menit pada setiap pertemuan. Tindakan pada siklus ini merupakan tindak lanjut dari hasil refleksi Siklus II dan difokuskan pada evaluasi, penguatan, refleksi pengalaman, serta tindak lanjut penerapan *self-control*. Siswa diarahkan untuk mengevaluasi pengalaman mereka dalam menggunakan strategi *self-control* ketika menghadapi situasi sehari-hari, mengidentifikasi perubahan yang telah terjadi, serta mengenali hambatan yang masih muncul dalam mengendalikan diri.

Pada pertemuan berikutnya, Guru BK memfasilitasi penguatan terhadap langkah-langkah self-control yang telah dipelajari dan mengajak siswa menyusun tindak lanjut yang dapat diterapkan secara mandiri. Kegiatan diarahkan agar siswa mampu mempertahankan kebiasaan mengenali situasi, mengendalikan respons, mempertimbangkan konsekuensi, dan memilih tindakan yang lebih adaptif setelah rangkaian layanan selesai.

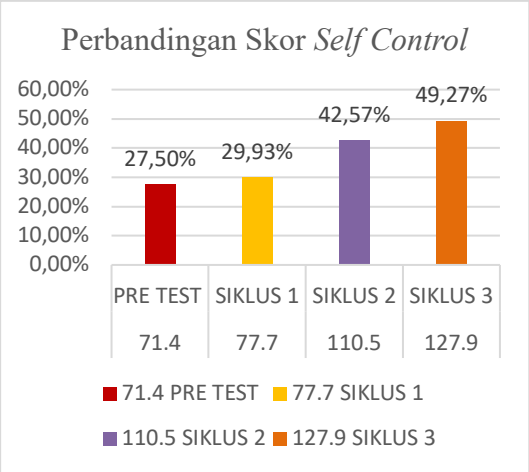


Gambar 4 Diagram Hasil *Post-test* Siklus III

Setelah seluruh tindakan pada Siklus III selesai, siswa diberikan *post-test* akhir. Hasil pengukuran

menunjukkan bahwa rata-rata skor *self-control* meningkat dari 110,5 pada Siklus II menjadi 127,9 pada Siklus III, dengan peningkatan sebesar 24,7%. Berdasarkan hasil tersebut dan data observasi, sebanyak 10 siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan dan dengan skor masing-masing siswa telah mencapai kategori Tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa tindakan pada Siklus III telah mencapai indikator keberhasilan penelitian. Apabila indikator telah tercapai, tindakan dihentikan pada Siklus III dan hasilnya menjadi dasar dalam menyusun tindak lanjut layanan.

Perkembangan kemampuan *self-control* siswa dapat dilihat melalui perbandingan hasil *pre-test, post-test* Siklus I, *post-test* Siklus II, dan *post-test* Siklus III. Perbandingan tersebut digunakan untuk melihat perubahan kemampuan self-control secara bertahap serta menunjukkan keterkaitan antara hasil evaluasi dengan perbaikan tindakan pada setiap siklus.



Gambar 5 Diagram Perbandingan *Pre-test*, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III

Berdasarkan perbandingan tersebut, rata-rata skor *self-control* siswa berubah dari 71,4 pada kondisi awal menjadi 77,7 pada Siklus I, 110,5 pada Siklus II, dan 127,9 pada Siklus III. Secara keseluruhan, terdapat peningkatan total sebesar 79,13% dari kondisi awal hingga pengukuran akhir. Pola peningkatan tersebut menunjukkan bahwa tindakan tidak diberikan dalam bentuk yang sama pada setiap siklus, tetapi diperbaiki berdasarkan hasil observasi dan refleksi pada siklus sebelumnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kemampuan *self-control* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Control Card* berbasis diskusi interaktif. Perubahan tersebut

terlihat dari perbandingan skor pengukuran pada setiap tahap penelitian serta didukung oleh hasil observasi selama proses layanan. Peningkatan dilakukan secara bertahap melalui perbaikan tindakan berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi pada setiap siklus.

Pada Siklus I, tindakan diarahkan pada eksplorasi masalah dan pengenalan bentuk-bentuk *self-control*. Tahap ini memberikan dasar pemahaman kepada siswa mengenai situasi yang dapat memunculkan respons impulsif serta pentingnya mengendalikan emosi, menahan dorongan, mempertimbangkan konsekuensi, dan memilih respons yang sesuai. Meskipun terjadi peningkatan setelah tindakan, hasil *post-test* belum mencapai indikator keberhasilan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemberian pemahaman saja belum sepenuhnya cukup untuk membuat siswa menerapkan *self-control* secara konsisten dalam situasi nyata.

Hasil refleksi Siklus I menjadi dasar penguatan tindakan pada Siklus II melalui penggunaan *Self-Control Card*. Media tersebut memberikan situasi yang lebih konkret sehingga siswa tidak hanya membahas konsep secara abstrak, tetapi berlatih menganalisis permasalahan dan menentukan respons yang mungkin dilakukan. Diskusi interaktif juga memberi ruang kepada siswa untuk saling bertukar pengalaman, membandingkan pilihan respons, serta menerima umpan balik dari anggota kelompok dan Guru BK. Peningkatan skor pada Siklus II sebesar 110,5 poin atau peningkatan sebesar 12,64% menunjukkan bahwa tindakan yang lebih konkret memberikan perkembangan dibandingkan kondisi pada siklus sebelumnya.

Selanjutnya, Siklus III diarahkan pada evaluasi, refleksi, dan penguatan penerapan *self-control.* Tahap ini penting karena perubahan kemampuan *self-control* tidak hanya ditunjukkan oleh peningkatan skor, tetapi juga oleh kemampuan siswa mempertahankan respons yang lebih terkontrol ketika menghadapi situasi sehari-hari. Melalui refleksi, siswa diarahkan untuk mengenali perkembangan diri, hambatan yang masih dihadapi, dan strategi yang dapat dipertahankan secara mandiri. Hasil *post-test* akhir dan observasi pada Siklus III menunjukkan skor rata-rata mencapai 127,9 atau dengan

persentase sebesar 49,27%, yang menjadi dasar dalam menentukan ketercapaian indikator keberhasilan penelitian.

Secara keseluruhan, rangkaian tindakan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Control Card* berbasis diskusi interaktif dapat digunakan sebagai strategi layanan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami masalah, membahas situasi nyata, mempertimbangkan konsekuensi, dan melatih alternatif respons. Efektivitas tindakan dalam penelitian ini dipahami berdasarkan perubahan yang terjadi dari satu siklus ke siklus berikutnya, di mana hasil evaluasi setiap siklus menjadi dasar perbaikan tindakan pada siklus berikutnya. Dengan demikian, temuan penelitian lebih menekankan proses perbaikan layanan secara bertahap untuk membantu siswa meningkatkan *self-control.*

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Control Card* berbasis diskusi interaktif dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan *self control* siswa kelas X.9 SMA Negeri 12 Bandar Lampung. Peningkatan terjadi secara bertahap dari rata-rata skor 71,4 pada kondisi awal menjadi 77,7 pada Siklus I, 110,5 pada Siklus II, dan 127,9 pada Siklus III, dengan peningkatan keseluruhan sebesar 79,13%. Siklus I yang berfokus pada eksplorasi masalah dan pengenalan bentuk-bentuk self control belum mencapai indikator keberhasilan. Perbaikan tindakan pada Siklus II melalui penggunaan *Self Control Card* memberikan pengalaman yang lebih konkret bagi siswa untuk menganalisis situasi, mempertimbangkan konsekuensi, dan menentukan respons. Selanjutnya, penguatan melalui evaluasi, refleksi, dan tindak lanjut pada Siklus III menghasilkan pencapaian indikator keberhasilan, ditunjukkan oleh seluruh 10 siswa yang berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, proses perbaikan tindakan secara bertahap melalui layanan bimbingan kelompok, penggunaan *Self Control Card*, dan diskusi interaktif memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku, mempertimbangkan pikiran dan konsekuensi, serta menentukan keputusan secara lebih mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian*: Edisi Revisi. Malang: UMMPress.

Averill, J. R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. https://doi.org/10.1037/h0034845

Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi* (diterjemahkan oleh Kartini Kartono). Jakarta: Rajawali Pers.

Febriansyah, F. (2025). *Peran guru pembimbing dalam mencegah pelanggaran tata tertib siswa.* CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan, 5(1), 451–459. https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i1.4639

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Groß, D. (2021). *In the self-control and self-regulation maze: Integration and importance. Personality and Individual Differences*, 175, 110728. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110728

Irhamna, N., Sugiyo, S., & Awalya, A. (2022). *The effectiveness group counseling with role playing to improve self-control. Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 221–225. https://doi.org/10.15294/jubk.v11i3.61860

Ivantoro, D., Purnama, E. D., Budiman, J., & Santoso, E. J. (2025). *Strategi penguatan manajemen layanan BK melalui penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis permainan kelompok untuk meningkatkan interaksi sosial siswa.* Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti, 12(4), 1106–1118. https://doi.org/10.38048/jipcb.v12i4.5931

Nadira, S. P., Putri, D. A. W. M., & Dwiarwati, K. A. (2025). *Effect of group counseling services on the self-control of grade XI high school students.* Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 16(1). https://doi.org/10.23887/jibk.v16i1.86832

Prayitno, H., & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Putra, B. H. S., & Triyono, A. (2026). *Enhancing students' self-control through sociodrama-based group counseling.* Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP), 18(1). https://doi.org/10.37640/jip.v18i1.2835

Putri, A., Hasibuan, M. F., & Hasni, E. (2025). *Penerapan bimbingan kelompok menggunakan media dadu kecerdasan emosional untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa*. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 8(2), 48–55. https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v8i2.24567

Rahmadani, R., & Nasution, F. (2024). *Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control dalam mengatasi*

kejenuhan belajar pada siswa sekolah menengah atas. Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia, 10(1), 294–300. https://doi.org/10.29210/1202424318

Santrock, J. W. (2003). Adolescence: *Perkembangan Remaja* (Edisi ke-6). Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2003). Adolescence: *Perkembangan remaja* (Ed. 6). Jakarta: Erlangga.

Taklal, S. A., Delviana, E., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2025). *Efektivitas 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

Wesarg-Menzel, C., Ebbes, R., Hensums, M., Wagemaker, E., Zaharieva, M. S., Staaks, J. P. C., et al. (2023). *Development and socialization of self-regulation from infancy to adolescence: A meta-review differentiating between self-regulatory abilities, goals, and motivation.* Developmental Review, 69, 101090. https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101090

Wijayanti, A., Yusmansyah, & Maharani, C. A. (2019). *Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan self control pada siswa*. ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling), 7(4).

Willems, Y. E., Li, J.-B., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2024). *Individual differences in adolescent self-control: The role of gene-environment interplay. Current Opinion in Psychology*, 60, 101897.

Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Zainuddin, M., Wibowo, D. E., Karmana, I. W., & Nofisulastri. (2024). *Efektifitas bimbingan kelompok menggunakan teknik role playing untuk meningkatkan empati pada siswa SMP Islam Al-Azhar tahun ajaran 2023/2024.* Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 21(2), 186–193. https://doi.org/10.34005/guidance.v21i02.4295