

## IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* SISWA KELAS VIII MTs MA'ARIF ANNUR JEMBER TAHUN PELAJARAN 2021/2022

<sup>1</sup>Pupi Wirdatus Sa'diah, <sup>2</sup>Yurike Kinanthy Karamoy, <sup>3</sup>Arifin Nur Budiono

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Jember

pupiwirda@gmail.com.

---

**Abstract:** *Research on the Implementation of Group Guidance Services with Self Management Techniques in improving Self Control for class VIII students at MTs Ma'arif Annur Jember in the 2021/2022. A sample of 7 students from 25 students selected based on random sampling. The method of data collection in this study used the method of observation, interviews, and tests. And data analysis using the Miles & Huberman model through data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Based on the results of Self Control research from the pre-cycle, a score of 387 was obtained with an average percentage of 45% in the low category, the first cycle obtained a total score of 504 with an average percentage of 64% in the medium category, and in the second cycle a total score of 642 was obtained. is at a percentage of 78% is in the medium-high category, so from pre-cycle, cycle I, cycle II the results are 45% to 78% there is an increase of 33%. Based on the discussion, it can be concluded that the provision of group counseling services with Self Management techniques can improve Self Control for class VIII students at MTs Ma'arif Annur Jember for the 2021/2022 academic year.*

**Keywords:** *Group guidance services, self management techniques, self control*

**Abstrak:** Penelitian tentang Implementasi layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam meningkatkan *Self Control* siswa kelas VIII MTs Ma'arif Annur Jember Tahun Pelajaran 2021/2022 dengan sampel sebanyak 7 siswa dari 25 siswa yang dipilih berdasarkan *Random sampling*. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, serta tes. Dan analisa data dengan model Miles & Huberman melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian *Self Control* dari pra siklus di peroleh skor 387 dengan rata-rata presentase 45% berada pada kategori rendah, siklus I memperoleh skor total 504 dengan rata-rata presentase 64% berada pada kategori sedang, dan pada siklus II memperoleh skor total 642 berada pada presentase 78% berada pada kategori sedang tinggi, jadi dari pra siklus, siklus I, siklus II hasilnya 45% menjadi 78% ada peningkatan 33%. Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* dapat meningkatkan *Self Control* siswa kelas VIII MTs Ma'arif Annur Jember Tahun Pelajaran 2021/2022.

**Kata kunci :** *layanan konseling kelompok, self management, self control*

---

### PENDAHULUAN

Di dunia, Masing-masing manusia sudah pasti mempunyai kemampuan tersendiri dalam dirinya, baik kemampuan fisik ataupun psikisnya. Kemudian dalam menunjukkan kemampuannya tersebut, manusia juga harus mampu mengendalikan diri (*Self Control*)

mereka sendiri sehingga kemampuan setiap manusia terasa dan tersalurkan dengan baik serta bermanfaat (Nugraha and Ajie 2019). Piaget menyatakan bahwa masing-masing individu manusia mempunyai tingkatan mengendalikan diri yang berbeda, ada di antara mereka mempunyai pengendalian diri rendah

yang cenderung melanggar peraturan dan tanpa berfikir dampak jangka panjangnya dari sikap atau perilaku menyimpang mereka dan sebagian lainnya mempunyai pengendalian diri tinggi akan mampu sadar dan memahami perilaku yang dilakukan dengan berfikir akibatnya (Lutfiyani, Bhakti, and Dahlan 2017).

Fenomena yang sedang terjadi saat ini pada observasi awal terhadap siswa kelas VIII di MTs Ma'arif Annur Jember Tahun Pelajaran 2021/2022 terlihat beberapa siswa acuh akan peraturan bahkan abai dalam mentaati peraturan sekolah. Seperti terlambat datang ke sekolah, terlambat mengikuti pelajaran, tidak masuk sekolah tanpa keterangan, sering lupa mengerjakan tugas rumah (PR), dan tidak menghiraukan penjelasan guru saat mengajar. Tentunya permasalahan ini menjadi para guru bingung akan penyebab dari sikap dan perilaku mereka sehingga melanggar peraturan dan tidak patuh pada guru. Pada observasi awal dari aktivitas siswa di MTs. Ma'arif Annur juga menunjukkan bahwa masa remaja seusia siswa kelas VIII ini akan lebih banyak menghabiskan waktu mereka bergaul bersama teman dan lingkungan sosialnya. Hal ini juga diperkuat oleh wawancara awal yang diajukan peneliti kepada kepala sekolah MTs. Ma'arif Annur. Yang menyampaikan bahwa rentangan umur 13-15 tahun berada di fase remaja. Oleh karena itu, remaja masih labil baik dalam berfikir ataupun bertindak. Perasaan mereka pun sering tersinggung sehingga cepat marah. Mereka juga terlihat menentang kehendak orang lain, tidak mau bekerja sama dan sering berselisih dengan

temannya (Nur Ngaziz, Wawancara, 28 Juni 2021). Dari data observasi dan wawancara awal juga diperkuat dengan adanya hasil studi awal pada tanggal 29 Juni 2021 kepada beberapa subjek penelitian yakni siswa kelas VIII MTs Ma'arif Annur yang diambil berdasarkan tingkat kontrol diri yang rendah. Dari hasil studi awal tersebut menunjukkan bahwa siswa masih rendah dalam mengendalikan diri untuk mentaati peraturan di sekolah seperti sering telat datang ke sekolah, tidak masuk sekolah tanpa keterangan, sering lupa mengerjakan dan menyelesaikan PR, mengabaikan guru yang sedang menjelaskan materi pada jam pembelajaran, hingga sering bertengkar dengan temannya. Beberapa permasalahan yang terjadi pada siswa tersebut merupakan bentuk pengendalian diri yang rendah pada kontrol perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan mereka.

Permasalahan remaja ini muncul disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi siswa. Faktor yang melekat pada diri siswa ialah tidak lain dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan sekitar dimana ia sering beradaptasi. Sedangkan siswa kelas VIII menduduki tahap remaja yang merupakan tahap transisi mereka dan perkembangan siswa didorong untuk mengenal lingkungan sekitar mereka. Tetapi setiap kontrol diri siswa tidaklah sama, hal tersebut karena pengaruh yang masuk ke dalam dirinya disebabkan oleh faktor-faktor pembentukannya.

Kemudian dari permasalahan ini hendaknya mencari solusi untuk melatih dan

mengotrol siswa supaya siswa mampu mengendalikan perilaku, kognitif dan pengambilan keputusan mereka ke hal positif. Menurut (Ahmad 2016) Proses pembelajaran yang baik harus memperhatikan suasana yang kondusif, aktif, menyenangkan, menumbuhkan motivasi, dan terfasilitasi dengan sarana dan prasarana yang dikelola dengan baik dan lancar. Dalam lingkungan belajar yang baik dan didukung kompetensi tenaga pendidik yang baik, kemampuan kontrol diri akan berkembang dengan sendirinya.

Menurut (Rini: 2012) usaha-usaha bantuan yang bisa dilaksanakan untuk permasalahan siswa ialah mengimplementasikan manfaat dari layanan konseling dengan bentuk konseling kelompok. Layanan konseling kelompok ini tentunya menjadi suatu proses antar pribadi anggota kelompok yang dinamis, transparan, dan berfokus pada pemikiran serta perilaku yang disadari.

Menurut W.S. Winkel (dalam Henni S.N : 2019), dengan pemberian layanan konseling kelompok ini akan mampu mengatasi permasalahan sebagai alternatif dalam menyelesaikan masalah serta sebagai kemudahan untuk individu bertumbuh kembang sehingga melakukan segala tindakan dan kegiatan yang sesuai dengan kemampuan mereka. Priskila, Ramadhani, and Surtiyoni 2021 Layanan kelompok juga menjadi usaha yang efisien yang diberikan beberapa individu yang masing-masing individu kelompok memiliki pandangan sendiri-sendiri, merasa sadar bahwa setiap individu memiliki

permasalahan dan saling membutuhkan, merasa dicintai dan mencintai, merasa dihargai dan menghargai, akan memperoleh dukungan sosio emosional di dalam kelompok, memberi masukan dan juga saran sehingga semua perasaan tersebut tercipta empati dan simpati antar anggota kelompok.

*Self Management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996:225-226). *Self Management* ialah suatu teknik konseling behavior, yang mempelajari sikap atau perilaku individu dengan tujuan mengubah tingkah laku maladaptif menjadi tingkah laku adaptif. *Self Management* ialah salah satu langkah dimana individu mampu mengelola tingkah lakunya sendiri. Keberhasilan layanan konseling dengan Pelaksanaan teknik *self Management* ialah tanggungjawab dari seorang konseli. Seorang konselor ialah menjadi pencetus gagasan, motivator bagi konseli, dan menjadi fasilitator yang akan membantu konseli merancang program (Hermawan, Komalasari, and Hanim 2019).

Bisa diambil kesimpulan dari beberapa pernyataan teori di atas tentang layanan konseling kelompok dengan bantuan teknik *Self Management* mampu menjadi alat dan media sarana terapi behavioral dalam meningkatkan *Self Control* siswa. Permasalahan yang terurai

di atas akan menjadi fokus penelitian ini untuk mengetahui apakah ada peningkatan dari implementasi layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *Self Control* siswa kelas VIII MTs Ma'arif Annur Jember Tahun Pelajaran 2021/2022.

#### **METODE PENELITIAN**

Adapun penelitian ini dirancang menggunakan PTBK yakni penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan sesuai prosedur PTK yakni penelitian tindakan kelas. Pendapat Kemmis dan McTaggart (Rini: 2012) mengenai penelitian tindakan kelas yang menjadi pengamatan terhadap aktivitas pembelajaran yang sengaja dimunculkan di kelas secara bersama meliputi serangkaian aktivitas terdiri dari empat tahapan yakni tahap perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, serta tahap refleksi. Menurut (Ardimen: 2017), penelitian tindakan bimbingan dan konseling dilakukan sebagai strategi yang cocok untuk memecahkan permasalahan dan meningkatkan kualitas subjek dengan pemanfaatan tindakan nyata kemudian merefleksikan hasil tindakan dengan selanjutnya diperbaiki dan atau ditingkatkan pelaksanaan pemberian layanan bimbingan dan konseling dengan *Self Management* sehingga mewujudkan hasil efektif dan baik. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini ialah 7 siswa kelas VIII MTs Ma'arif Annur Jember Tahun Pelajaran 2021/2022. Subjek penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria peserta didik tingkat tinggi untuk *Self Control* yang rendah.

Pelaksanaan penelitian ini akan terdapat dua siklus serta refleksi di tiap akhir siklus. Dan setiap siklus menempuh beberapa tahapan seperti yang sudah digambarkan pada gambar di atas, yakni tahap perencanaan, pemberian tindakan, pengamatan serta refleksi. Teknik pengumpulan data diperoleh dari teknik pemberian angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Keberhasilan penelitian ini bisa diukur melalui angket *Self Control* siswa, seberapa jauh terjadi peningkatan motivasi diri peserta didik ke arah yang semakin baik. Penelitian ini dikatakan berhasil apabila 75% dari Subjek penelitian mengalami peningkatan pada *Self Control*nya maka siklus ini dinyatakan berhasil. Selanjutnya data dianalisis dengan model analisis dari Miles & Huberman (Sugiyono: 2009).melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

#### **HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian awal yang ditemukan peneliti ialah terdapat tujuh siswa kelas VIII MTs Ma'arif Annur Jember tahun ajaran 2021/2022 yang memiliki tingkat *Self Control* yang rendah yang sekaligus menjadi subjek dari penelitian ini. Data yang dikumpulkan peneliti dapatkan dari hasil kegiatan observasi, wawancara, pemberian angket dan dokumentasi catatan kasus dari awal sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan *Self Control* diri siswa tersebut.

Pada observasi awal terhadap ketujuh siswa kelas VIII di MTs Ma'arif Annur Jember

Tahun Pelajaran 2021/2022 terlihat beberapa siswa tersebut acuh akan peraturan bahkan abai dalam mentaati peraturan sekolah. Seperti terlambat datang ke sekolah, terlambat mengikuti pelajaran, tidak masuk sekolah tanpa keterangan, sering lupa mengerjakan tugas rumah (PR), dan tidak menghiraukan penjelasan guru saat mengajar. Pada observasi awal dari aktivitas siswa di MTs. Ma'arif Annur juga menunjukkan bahwa masa remaja usia siswa kelas VIII ini lebih banyak menghabiskan waktu mereka bergaul bersama teman dan lingkungan sosialnya. Sehingga kemampuan dalam mengontrol perilaku, kognitif, dan keputusan masih cenderung ikut-ikutan teman sebayanya dan seenaknya. Tentunya permasalahan ini menjadi para guru bingung akan penyebab dari sikap dan perilaku mereka sehingga melanggar peraturan dan tidak patuh pada guru.

Maka peneliti akan memberikan dan mengimplementasikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan *Self Control* diri siswa tersebut. Dengan pemberian layanan konseling kelompok ini akan mampu mengatasi permasalahan sebagai alternatif dalam menyelesaikan masalah secara mandiri serta sebagai kemudahan untuk individu bertumbuh kembang sehingga melakukan segala tindakan dan kegiatan yang sesuai dengan kemampuan mereka.

Prosedur penelitian tindakan kelas penelitian ini berpedoman pada model Kemmis & Mc Taggart (Lutfiyani, Bhakti, and Dahlan

2017). Pelaksanaan penelitian ini terdapat dua siklus yakni siklus I dan siklus II serta refleksi di tiap akhir siklus dengan menempuh beberapa tahapan yakni tahap perencanaan, pemberian tindakan, pengamatan serta refleksi. Berikut penjabarannya.

## Siklus I

### 1) Tahap Perencanaan

Dalam tindakan ini, peneliti melakukan kolaborasi dengan guru BK guna merancang langkah-langkah kegiatan konseling. Adapun bentuk langkah yang disepakati oleh peneliti dan guru BK adalah peneliti dan guru BK membuat rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management* terkait waktu, tempat, dan siswa yang menjadi subjek penelitian. Peneliti dan guru BK menentukan jumlah siklus, yaitu dua siklus dengan setiap siklus yang terdiri dari tiga kali pertemuan dan refleksi di akhir pertemuan untuk pemberian layanan kepada siswa.

Peneliti melaksanakan siklus I ini dengan pertemuan pertama pada tanggal 12 Agustus 2021, pertemuan kedua tanggal 21 Agustus 2021, dan pertemuan terakhir yang berisi refleksi bagi siswa pada tanggal 28 Agustus 2021. Peneliti dan guru BK menyiapkan RPL beserta materi/topik bahasan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* sesuai dengan aspek atau objek permasalahan siswa. Peneliti dan

guru BK juga menyiapkan lembar penilaian untuk ketujuh siswa.

## 2) Tindakan

Pada tahap pelaksana tindakan ini, peneliti dan kolaborator sepakat untuk menerapkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management*. Setiap pertemuan terbagi menjadi 4 sesi, yakni sesi pembuka, peralihan, inti, dan penutup. Peneliti membuka sesi layanan konseling kelompok dengan mengucapkan salam dan berdo'a. Pada awal pemberian layanan kepada siswa ini, peneliti sedikit merasa canggung begitu juga dengan siswa. Sehingga tercipta suasana yang pasif di awal. Kemudian peneliti bertanya kabar, nama, dan usia kepada setiap anggota kelompok. Hal ini peneliti lakukan untuk lebih bisa membangun suasana komunikatif dengan siswa. Dilanjutkan dengan penyampaian peneliti kepada siswa terkait maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self Management*. Hal ini membuat siswa kurang antusias mendengarnya karena dianggap sama dengan penanganan BK pada umumnya yang cenderung membosankan.

Peneliti menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Self Management*. Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan keterlibatan anggota ke dalam kelompok dengan tujuan anggota lebih memahami maksud dan tujuan dari kegiatan konseling

kelompok. Peneliti mencoba saling mengungkapkan dan mengenalkan diri dan perasaan mereka. Walau hal ini pada siklus I masih terlihat kaku bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan dan permasalahannya di depan anggota kelompok lainnya bahkan malu kepada peneliti sebagai konselor.

Peneliti selaku konselor atau pemimpin kelompok menentukan permasalahan yang akan dibahas pada siklus I ini yaitu tentang "Mengatur Kotrol Diri (*Self Control*) di sekolah". Dan topik pembahasan ini dibawakan sesuai dengan permasalahan siswa di sekolah. Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalahnya.

Pada situasi siklus I ini setiap anggota rupanya masih enggan terlebih dahulu menceritakan permasalahannya di depan anggota kelompok lainnya. Sehingga menciptakan kondisi tak kondusif dan saling memerintah untuk lebih dulu mengemukakan permasalahannya. Sampai pada akhirnya dimulai dari anggota dengan posisi tempat duduk di sisi paling kanan yang lebih dulu memulai pembahasan permasalahannya dan selanjutnya bergantian dengan anggota lainnya. Anggota kelompok membahas masalah secara mendalam. Pembahasan sesuai topik ini dilakukan dengan tujuan menghidupkan dinamika kelompok.

Pemimpin kelompok menekankan anggota kelompok yang lain mengemukakan pendapat dan masukan untuk anggota kelompok yang sedang menceritakan masalahnya. Kegiatan ini yakni semua anggota saling bertukar pendapat atau pengalamannya masing-masing secara bebas. Pemimpin kelompok memberikan masukan dan pemahaman tentang “Mengatur Kontrol Diri (*Self Control*) di sekolah”. Hal ini dilakukan untuk lebih meluruskan pembahasan, pendapat, serta masukan dari setiap anggota terkait topik pembahasan.

Pemimpin Kelompok memberikan penguatan positif kepada anggota kelompok. Tak hanya dari peneliti selaku pemimpin kelompok, peneliti juga meminta setiap anggota saling menguatkan akan permasalahan anggota kelompok lainnya. Pemimpin kelompok menyatakan kegiatan akan segera berakhir. Dalam kegiatan ini dilakukan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan dan menjadwalkan kegiatan lanjutan. Pemimpin kelompok dan anggota menyimpulkan hasil kegiatan. Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil pembahasan dan diungkapkan pada anggota kelompok sekaligus melaksanakan evaluasi dengan pertanyaan-pertanyaan singkat mengenai topik pembahasan.

Kemudian peneliti menanyakan kembali perasaan, pesan dan harapan

anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* ini..

### 3) Observasi

Berdasarkan hasil evaluasi dengan pemberian angket kepada ketujuh subjek penelitian setelah pemberian layanan pada siklus I ini, untuk mengukur kembali apakah ada perbedaan dan peningkatan self-control siswa setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok siklus I ini. Dan pemberian angket ini untuk melihat apakah ada peningkatan pada diri siswa untuk mengontrol perilaku, kemampuan kognitifnya, serta keputusannya selama berada di lingkungan sekolah. Wawancara juga dilakukan kepada guru BK, wali kelas dan kepala sekolah MTs Ma'arif Annur Jember guna memperoleh data berupa frekuensi siswa *Self Control* sebelum mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Self Management* dan frekuensi siswa setelah mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management*.

Menurut wawancara yang dilakukan peneliti kepada Kepala Sekolah MTs Ma'arif Annur Jember tentang adanya perubahan ataupun peningkatan dalam *Self Control* pada tujuh subjek penelitian ini ialah terbantu pihak sekolah dalam mengatasi subjek penelitian dan dirasa cukup efektif dan membawa dampak positif bagi sekolah dan ke tujuh

siswa tersebut khususnya (Nur Ngaziz, Wawancara, 28 Agustus 2021).

Selanjutnya guru BK sekaligus wali kelas VIII MTs Ma'arif Annur Jember menyampaikan bahwa Layanan dan kegiatan ini lebih efektif dari hanya menegur mereka berkali-kali. tentunya dapat menurunkan tingkat kenakalan siswa di sekolah (Siti Fatimatuz Zahro, Wawancara, 28 Agustus 2021).

Maka dari hasil wawancara ini menyatakan bahwa upaya pemberian layanan konseling kelompok kepada ketujuh siswa dengan *Self Control* rendah dirasa cukup efektif pada siklus I. Terlihat dari siswa mulai antusias dan ikut serta dalam berkomunikasi dan berinteraksi dalam kelompok mengenai permasalahan yang sedang dan sering terjadi.

#### 4) Refleksi

Peneliti kurang melakukan pendekatan interpersonal terhadap peserta didik. Terdapat peserta didik yang masih malu untuk mengemukakan masalah dan menyampaikan pendapatnya. Dari hal tersebut diatas, peneliti merasa perlu melaksanakan siklus II untuk lebih memaksimalkan hasil penelitian konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management* untuk meningkatkan perilaku *Self Control* pada peserta didik. Tindak lanjut yang akan dilakukan oleh peneliti adalah dengan menjalin hubungan interpersonal yang lebih baik dengan

peserta didik, dan meminta izin menggunakan waktu layanan lebih tepat, nyaman, serta leluasa kepada guru BK atau wali kelas VIII.

### Siklus II

#### 1) Tahap perencanaan

Untuk tahap menindaklanjuti permasalahan yang terdapat pada siklus I, peneliti melakukan kolaborasi kembali dengan guru BK dengan merencanakan langkah-langkah konseling lanjutan, yakni peneliti dan guru BK membuat rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management* yang meliputi waktu, dan tempat yang lebih nyaman, dan tenang diikuti anggota kelompok. Peneliti melaksanakan siklus II ini dengan 3 kali pertemuan yakni pertemuan pertama pada tanggal 02 September 2021, pertemuan kedua tanggal 09 September, dan pertemuan terakhir yang berisi refleksi bagi siswa pada tanggal 13 September 2021. Peneliti menyiapkan RPL kembali beserta materi/topik bahasan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok sesuai dengan aspek permasalahan siswa. Dan Peneliti juga menyiapkan lembar penilaian untuk siswa.

#### 2) Tindakan

Dalam melaksanakan tindakan, peneliti dan kolaborator menyepakati penggunaan konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management* sebagai teknik yang digunakan dalam

penelitian ini. Pada proses tindakan, peneliti melakukan kegiatan ini sendiri sebagai pemimpin kelompok dan melakukan pengamatan terhadap kegiatan dan *Self Control* peserta didik.

Kegiatan konseling pada siklus II ini sama halnya seperti tindakan pada siklus I, hanya saja suasana dan kondisi yang lebih baik daripada siklus I. Terbukti sudah lebih terlihat senang dan semangat di raut wajah subjek penelitian. Rupanya peneliti juga melihat kesiapan setiap anggota kelompok mengikuti kegiatan ini. Maka, peneliti memanfaatkan suasana ini untuk lebih menarik dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

Topik yang akan dibahas yaitu tentang "*Self Control* dalam disiplin di sekolah". Topik lanjutan ini akan lebih membahas mengenai bagaimana sikap siswa dalam mengontrol perilakunya selama di sekolah.. Pada situasi ini, peneliti meminta agar setiap anggota memberikan dan mengungkapkan keluhan, saran, kritik, serta pendapat terkait permasalahan. Dan tentunya setiap anggota bergantian untuk mengemukakan permasalahannya. Sehingga tercipta komunikasi dan interaksi lebih intens antara mereka.

Ketujuh siswa selama siklus II terlihat sangat antusias, lebih nyaman, serta berinteraksi secara baik satu sama lain antar kelompok.

Secara langsung, konseling kelompok mengajarkan kepada anggotanya mengembangkan kemandirian. Dalam hal ini kemandirian yang dimaksud adalah kemandirian dalam berpendapat yang tidak terbawa oleh pendapat anggota lain yang dapat membuat siswa yang terlibat di dalamnya.

### 3) Observasi

Berdasarkan hasil observasi dengan pemberian angket kepada ketujuh subjek penelitian pada siklus II ini, untuk mengukur kembali apakah ada perbedaan dan peningkatan dalam *Self Control* siswa sebelum dan setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok siklus II ini. Dan pemberian angket ini untuk melihat apakah ada peningkatan pada diri siswa untuk mengontrol perilaku, kemampuan kognitifnya, serta keputusannya selama berada di lingkungan sekolah.

Pada tahap ini peneliti juga membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektifitas program. Dan ternyata apa yang menjadi perencanaan dan pencapaian peneliti dalam tahap siklus II ini sudah terbilang sesuai dan terselenggara dengan sangat baik. Hal tersebut dapat terlihat dari perilaku peserta didik yang sebagian besar sudah mampu meningkatkan dan mengatur

*Self Control* mereka dan secara intensitas sudah mengalami penurunan drastis.

Wawancara juga dilakukan kepada Kepala Sekolah, Wali Kelas VIII, dan guru BK MTs Ma'arif Annur Jember guna memperoleh data berupa frekuensi *Self Control* siswa sebelum mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Self Management* dan frekuensi *Self Control* siswa setelah mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management*. Hasil wawancara sebagian besar mengungkapkan peserta didik sudah mencapai peningkatan pada *Self Control* diri siswa di sekolah baik dalam kegiatan pembelajaran hingga berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekolah.

Hal ini ditegaskan oleh pernyataan bapak kepala sekolah mengenai pengaduan guru BK mengenai catatan kasus pelanggaran mereka memang mengalami pengurangan. Dan peningkatan kontrol diri mereka juga sudah terlihat ada perubahan (Nur Ngaziz, Wawancara, 13 September 2021).

Dari layanan konseling kelompok dengan cara setiap anggota kelompok mengontrol diri atau mengevaluasi diri mereka sendiri, membuat mereka tau, apa penyebab, alasan atas apa yang pernah mereka langgar selama ini. Mereka juga bisa lebih memikirkan hal apa yang harus diputuskan sebelum melakukan sesuatu.

(Siti Fatimatuz Zahro, Wawancara, 13 September 2021).

#### 4) Refleksi

Pada siklus II ini terdapat pengurangan perilaku tercela di sekolah dan terdapat peningkatan *Self Control* siswa. Dari tujuh peserta didik yang memiliki *Self Control* sedang, berkurang dan berubah menjadi tujuh peserta didik dengan kategori self control tinggi dari hasil *refleksi* dengan kolaborator berdasarkan buku catatan kasus mereka di MTs Ma'arif Annur Jember.

#### PEMBAHASAN

Seperti yang sudah dipaparkan pada hasil penelitian, selanjutnya pembahasan ini akan mendeskripsikan lebih mendalam tentang hasil dari refleksi pada siswa menurut lembar kuesioner yang digunakan yang dibantu oleh hasil observasi sesuai pengamatan peneliti dan guru BK.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti untuk mengimplementasikan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan *Self Control* siswa kelas VIII MTs Ma'arif Annur Jember. Dari kondisi awal terdapat tujuh siswa kelas VIII yang memiliki tingkat *Self Control* rendah. Hal ini terlihat dari kontrol perilaku, kognitif, serta keputusan siswa di lingkungan sekolah. Karena hal ini yang akan menjadi kesiapan suatu respon siswa yang secara langsung mempengaruhi suatu keadaan yang tidak menyenangkan baginya. Hal tersebut dapat

diamati melalui tabel hasil pra-penelitian sebelum diberikan tindakan, yakni sebagai berikut:

**Tabel 1. Kriteria Kemampuan *Self Control* Subjek Penelitian pada Studi Awal**

No.	Nama	Jumlah Skor	Kriteria Kemampuan Kontrol Diri Subjek
1	Ahmad Eko Wahyu H	57	Rendah
2	M. Alfarizi	56	Rendah
3	Febrian Restu Wardana	52	Rendah
4	Ahmad Wildan Maulana	57	Rendah
5	Diva Irmadani Ellysa Fitri	56	Rendah
6	Fidayatul Nurul Laili	52	Rendah
7	Amelliatul Mumtaza	57	Rendah

Dari hasil angket ini terlihat bahwa ketujuh siswa tersebut rendah dalam *Self Control* nya pada aspek perilaku yang terbanyak dilanggar dan tidak dipatuhi siswa di sekolah. Seperti sering terlambat datang ke sekolah, seringnya bolos dan tidak mengirimkan surat atau keterangan yang jelas ketika tidak masuk sekolah, hingga sering terlibat tindak tercela lainnya. Pada aspek kontrol diri siswa dalam mengontrol kemampuan kognitif juga terbilang lemah karena mereka sering kali mengabaikan tugas atau PR yang diberikan guru, selalu mencontek hasil pekerjaan temannya dan malas untuk berfikir yang sulit dan rumit. Serta pada aspek kontrol keputusan, siswa juga cenderung tidak teguh atas pendiriannya dan malah mengikuti perilaku temannya yang belum tentu terpuji di sekolah dan seenaknya saja.

Maka pada kondisi seperti ini, peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok dengan *self-management* untuk menggali dan menumbuhkan kemampuan kontrol diri siswa. Pada kegiatan konseling kelompok ini, peneliti tidak bekerja sendiri melainkan berkolaborasi pendapat dan observasi dengan guru BK, wali kelas VIII, serta kepala sekolah. Sehingga yang mengontrol aktivitas siswa selama pemberian tindakan ini tidak hanya dibenarkan oleh peneliti semata pencapaiannya.

Pada akhir siklus I, diberikan kembali lembar angket sebagai penilaian kepada siswa. Dan dengan ini bisa melihat perbedaan dan peningkatan sebelum dan setelah diadakan tindakan konseling ini. Berikut tabel perolehan siswa berdasarkan kriteria kemampuan self control pada pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* di siklus I.

**Tabel 2. Kriteria Kemampuan *Self Control* Subjek Penelitian pada Siklus I**

No.	Nama	Jumlah Skor	Kriteria Kemampuan Kontrol Diri Subjek
1	Ahmad Eko Wahyu H	70	Sedang
2	M. Alfarizi	67	Sedang
3	Febrian Restu Wardana	69	Sedang
4	Ahmad Wildan Maulana	75	Sedang
5	Diva Irmadani Ellys Fitri	77	Sedang
6	Fidayatul Nurul Laili	70	Sedang
7	Amelliatul Mumtaza	76	Sedang

Dari hasil skor angket di atas terlihat bahwa ketujuh siswa tersebut rendah dalam *Self*

*Control* nya pada prapenelitian menjadi kategori sedang pada *Self Control* siswa pada siklus I. Terbukti dari aspek kontrol perilaku yang sebelumnya banyak dilanggar dan tidak dipatuhi siswa di sekolah sudah mengalami penurunan cukup baik. Seperti permasalahan siswa sering terlambat datang ke sekolah sudah mulai sadar akan tidak patutnya hal tersebut diteruskan dan sudah bisa datang ke sekolah tepat waktu. Seringnya bolos dan tidak mengirimkan surat atau keterangan yang jelas ketika tidak masuk sekolah juga sudah jarang dilakukan bahkan sudah mampu masuk sekolah selama sepekan penuh.

Pada aspek kontrol diri siswa dalam mengontrol kemampuan kognitif juga terbilang mengalami peningkatan, terbukti mereka mencoba mengerjakan tugas atau PR yang diberikan guru secara mandiri, berusaha dan mulai tidak mencontek hasil pekerjaan temannya dan mencoba membuang sifat malas berfikir kepada tugas yang sulit dan rumit. Serta pada aspek kontrol keputusan, siswa juga mengalami perubahan yakni terlihat mereka mampu memutuskan sendiri apa yang sebenarnya baik untuk dirinya dan tidak. Pada aspek ini juga tidak terlihat siswa seandainya saja dalam bertindak melainkan selalu memperhatikan kedisiplinan di sekolah.

Selanjutnya, karena penelitian ini termasuk penelitian PTK (Penelitian Tindakan Kelas), maka akan ditindaklanjuti dengan pelaksanaan siklus II untuk lebih mengoptimalkan hasil tindakan. Pada akhir siklus II, juga kembali diberikan lembar angket

sebagai penilaian kepada siswa. Dan dengan ini bisa melihat perbedaan dan peningkatan sebelum dan setelah diadakan tindakan konseling siklus II. Berikut tabel perolehan siswa berdasarkan kriteria kemampuan *Self Control* pada pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* di siklus II. Berikut tabel perolehan skor kemampuan *Self Control* siswa.

**Tabel 3. Kriteria Kemampuan *Self Control* Subjek Penelitian pada Siklus II**

No.	Nama	Jumlah Skor	Kriteria Kemampuan Kontrol Diri Subjek
1	Ahmad Eko Wahyu H	100	Tinggi
2	M. Alfarizi	100	Tinggi
3	Febrian Restu Wardana	87	Tinggi
4	Ahmad Wildan Maulana	96	Tinggi
5	Diva Irmadani Ellysa Fitri	88	Tinggi
6	Fidayatul Nurul Laili	83	Tinggi
7	Amelliatul Mumtaza	88	Tinggi

Dari uraian diatas dapat dikatakan kontrol diri pada aspek mengontrol perilaku disini merupakan kemampuan siswa dalam mengendalikan dan mengatur keadaan dirinya sendiri ataupun orang lain terhadap perilaku yang tidak dikehendaki terjadi. Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkatan kontrol perilaku berada pada tingkatan tinggi, dalam hal tersebut boleh disebabkan karena pengetahuan mereka mengenai kontrol perilaku sudah cukup baik. Mereka memahami bagaimana mengolah perilaku dengan mencegah atau menjauhi perilaku yang tidak

diinginkan guna terciptanya pribadi yang baik dan handal bagi kehidupan mereka.

Dapat dikatakan kontrol diri pada aspek kontrol kognitif yang dicapai siswa setelah siklus II ini ialah kemampuan mereka sebagai remaja dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara mengantisipasi tindakan melakukan penilaian dengan memperhatikan segi-segi positif dan subjektif. Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkatan kontrol kognitif berada pada tingkatan tinggi disebabkan karena pengetahuan mereka mengenai kontrol kognitif sudah cukup baik.

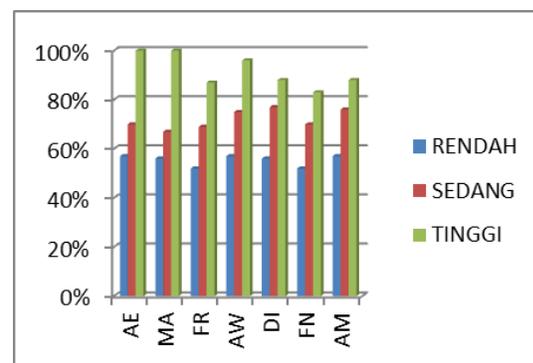
Dapat dikatakan kontrol diri pada aspek mengontrol keputusan diri dengan kategori tinggi merupakan kemampuan ketujuh siswa menentukan pilihan dengan adanya kesempatan, kebebasan dan kemungkinan untuk menentukan tujuan baik yang diinginkan. Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkatan mengontrol keputusan berada pada tingkatan tinggi disebabkan karena pengetahuan mereka mengenai mengontrol keputusan sudah terbilang baik.

Untuk meringkas skor perolehan siswa dalam meningkatkan *Self Control* dengan persentase interval dan untuk mengetahui adanya peningkatan dari prapenelitian sampai siklus II, berikut tabel kemampuan self control siswa.

**Tabel 4. Persentase Interval Peningkatan Kemampuan *Self Control* Siswa dari Pra-Penelitian sampai Siklus II**

No	Nama	Pra-penelitian	Siklus I	Siklus II
1	AE	57%	70%	100%
2	MA	56%	67%	100%
3	FR	52%	69%	87%
4	AW	57%	75%	96%
5	DI	56%	77%	88%
6	FN	52%	70%	83%
7	AM	57%	76%	88%
Total		55,2%	72%	91%

Peneliti juga menjabarkan adanya peningkatan pada *Self Control* siswa dari prapenelitian sampai pada siklus II ke dalam bentuk grafik seperti di bawah ini.



**Gambar 1. Grafik Peningkatan Kemampuan *Self Control* Siswa**

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan telaah wali kelas, guru BK hingga Kepala Sekolah terhadap respon dan interaksi siswa dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* berlangsung, siswa nampak antusias, tertarik, dan senang dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Mereka juga yang awalnya untuk mengemukakan permasalahan dan tidak mampu dalam menganalisis serta menyelesaikan permasalahannya, setelah dilaksanakan kegiatan konseling kelompok ini mereka lebih

percaya diri dalam bertindak terpuji di sekolah dan lebih mampu mandiri dalam menghadapi permasalahan.

Hasil dari pra-siklus terlihat tujuh siswa yang menjadi subjek penelitian memiliki self control diri yang rendah seperti mengontrol perilaku disiplin yang sulit, mengontrol dan mengembangkan kompetensi diri yang lamban, sampai tidak bisa mengambil keputusan dengan baik. Maka setelah diberikan layanan pada siklus I, tujuh siswa tersebut mulai bisa mengurangi hal-hal yang dianggap tidak baik selama ini. Dan tentu saja mengalami penurunan atau pengurangan secara intensitas pada perilaku tidak terpuji pada diri mereka di sekolah. Tetapi perolehan masih belum sepenuhnya mencapai 75% dari indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, perlu ditindaklanjuti dan diteruskan pada siklus II. Pada siklus II, peningkatan juga terjadi dan terlihat setelah layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* diberikan kepada siswa. Siswa terlihat lebih mampu mengontrol diri mereka lebih baik seperti, mereka mampu mengatur disiplin selama di sekolah, bisa mengontrol kognitif mereka ke arah yang positif, serta mampu mengambil keputusan untuk lebih berhati-hati dalam bertindak.

Jadi penerapan dan implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* yang diberikan pada siswa kelas VIII MTs Ma'arif Annur Jember mampu meningkatkan *Self Control* mereka dengan baik di sekolah. Hal ini terlihat mereka mampu

meningkatkan kemampuan diri dalam mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mampu mengontrol keputusan mereka sendiri dari pra siklus hingga siklus II.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, bahwa implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* mampu dan bisa meningkatkan *Self Control* siswa kelas VIII MTs Ma'arif Annur Jember di sekolah dengan baik. Hal tersebut dapat dibuktikan dan dilihat dari data kondisi awal sebelum siswa mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management* hingga pada pemberian layanan di siklus I dan siklus II. Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* ini membuat siswa mampu meningkatkan kemampuan diri mereka dalam mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mampu mengontrol keputusan mereka sendiri. Tujuh subjek penelitian dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* mengalami peningkatan yang jelas dan baik pada kemampuan *Self Control* mereka. Dan hasil dari penelitian ini dinyatakan berhasil karena sudah melebihi indikator keberhasilan yakni 75% dengan hasil perolehan 100% pada siklus II.

## DAFTAR PUSTAKA

Ardimen. 2017. "Peningkatan Kompetensi Profesional Calon Konselor Dalam

- Menulis Proposal Penelitian.” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1 (1)
- Ahmad, Fiki Eka Sugianto. 2016. “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Simulasi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri.” Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia
- Gunarsa S.D. 1996. *Psikologi untuk Membimbing*. Jakarta : Libra.
- Hermawan, Heru, Gantina Komalasari, and Wirda Hanim. 2019. “Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka.” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 4(2)
- Lutfiyani, Vivi, Putra Bhakti, and Universitas Ahmad Dahlan. 2017. “Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Dalam Pengembangan Self-Knowledge Pada Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal Sendika : Seminar Nasional Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan*, I(20): 370–77.
- Mubarok, Husni. 2019. “Peningkatan Pengendalian Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Teknik PMRT (Progreesive Muscle Relaxation Training) Terhadap Peserta Didik Kelas X MIPA 3 SMA Negeri 2 Brebes Semester Gasal Tahun Pelajaran 2018/2019.” *JCOSE, Jurnal bimbingan dan konseling* 2(1): 11–18.
- Nugraha, Alga Bisma, and G Rohastono Ajie. 2019. “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Kontrol Diri.” *Of Educational Research and Review* 2(3): 408–14.
- Priskila, Monica, Erfan Ramadhani, and Endang Surtiyoni. 2021. “Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control Siswa KELAS XI SMK.” *Quanta* 5(2): 56–60.
- Rini, Santi Cahyo. 2012. “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Self Control Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri Rengel Tuban.” Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Bandung : Alfabeta
- S. N. Henni dan Abdillah. 2019. “Bimbingan Konseling ; Konsep, Teori Dan Aplikasinya. Medan : LPPPI.