

Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis *Self-Regulated Learning* dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Anis Binti Salamah^[1]

^[1]STAI Madiun

Fitria Anita Firdaus^[2]

^[2]STAI Al Mannan

Jln. KH Hasyim Asy'ari No.27, Kauman, Tulungagung

e-mail: ^[1]fitriaanitifirdaus806@gmail.com ^[2]anisbintisalamah10@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok berbasis self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan kontrol diri siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental research*) dan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan di salah satu SMP Negeri di Kabupaten Tulungagung dengan populasi siswa kelas IX. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling yang terdiri atas 13 siswa dengan tingkat kontrol diri rendah dan sangat rendah, yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen (6 siswa) dan kelompok kontrol (7 siswa). Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan dari Averill. Analisis data dilakukan dengan uji Independent Sample t-Test dan perhitungan N-Gain Score menggunakan bantuan SPSS. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan (Sig. 2-tailed = 0,000 < 0,05 $t_{hitung} = 10,482 > t_{tabel} = 2,201$). Rata-rata *N-Gain Score* kelompok eksperimen mencapai 75,5% (kategori cukup efektif), sedangkan kelompok kontrol sebesar 29,8% (kategori tidak efektif). Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self-Regulated Learning*, Kontrol Diri, Siswa SMP

Abstract

The purpose of this study was to test the effectiveness of self-regulated learning (SRL) based group counseling services in improving self-control of junior high school students. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental research method and a Nonequivalent Control Group Design. The study was conducted in one of the public junior high schools in Tulungagung Regency with a population of ninth-grade students. The sample was taken using a purposive sampling technique consisting of 13 students with low and very low levels of self-control, which were divided into an experimental group (6 students) and a control group (7 students). Data collection used a self-control scale compiled based on aspects of behavioral control, cognitive control, and decision-making control from Averill. Data analysis was carried out using the independent-samples t-test and N-Gain Score calculation using SPSS. The results of the hypothesis testing showed a significant difference between the experimental group and the control group after treatment (Sig. 2-tailed = 0.000 < 0.05 $t_{hitung} = 10.482 > t_{tabel} = 2.201$). The average N-Gain Score for the experimental group reached 75.5% (fairly effective), while the control group's score was 29.8% (ineffective). Thus, self-regulated learning-based group counseling services have proven effective in improving students' self-control.

Keywords: Group Counseling, Self-Regulated Learning, Self-Control, Junior High School Students

A. PENDAHULUAN

Kontrol diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan peserta didik karena berperan dalam mengarahkan perilaku, pengambilan keputusan, serta kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan pendidikan. Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mengelola emosi, mengatur waktu belajar, mematuhi aturan sekolah, dan menghindari perilaku yang dapat menghambat proses akademik maupun sosialnya (Ghufron & Risnawita, 2012). Sebaliknya, rendahnya kontrol diri sering dikaitkan dengan berbagai bentuk perilaku maladaptif seperti keterlambatan,

pelanggaran tata tertib, rendahnya motivasi belajar, dan kesulitan dalam mengendalikan impuls (Duckworth, 2015).

Pada jenjang sekolah menengah pertama, kemampuan kontrol diri menjadi semakin penting karena peserta didik berada pada fase perkembangan remaja awal yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup signifikan. Pada fase ini, siswa sering menghadapi berbagai tantangan yang menuntut kemampuan pengendalian diri yang memadai agar dapat beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan mencapai tujuan akademik secara optimal (Santrock, 2018). Kurangnya kemampuan kontrol diri dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku, mengelola emosi, serta mempertahankan fokus selama proses pembelajaran berlangsung.

Fenomena rendahnya kontrol diri masih menjadi salah satu permasalahan yang banyak ditemukan di lingkungan sekolah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, menunda penyelesaian tugas, kurang disiplin terhadap aturan sekolah, serta lebih mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitarnya (Zimmerman, 2008). Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan sosial dan emosional siswa.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kontrol diri siswa adalah melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk membantu individu memahami dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Melalui interaksi antaranggota kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, serta belajar dari pengalaman orang lain dalam suasana yang kondusif dan suportif (Prayitno, 2017). Dengan demikian, konseling kelompok dapat menjadi media yang efektif dalam mengembangkan kemampuan pengendalian diri siswa.

Dalam pelaksanaannya, layanan konseling kelompok dapat dipadukan dengan berbagai pendekatan yang mendukung pengembangan kemampuan regulasi diri peserta didik. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *self-regulated learning* (SRL). Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengelola proses belajar melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap aktivitas belajar yang dilakukan. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga melibatkan pengendalian perilaku, motivasi, dan pengelolaan diri yang berkontribusi terhadap peningkatan kontrol diri.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan strategi *self-regulated learning* mampu meningkatkan berbagai aspek perkembangan peserta didik. Penelitian Priambada (2020) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Widiya dan Syarqawi (2023) menunjukkan bahwa strategi regulasi diri mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola aktivitas belajar secara mandiri. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa *self-regulated learning* memiliki potensi untuk diterapkan dalam layanan konseling kelompok guna membantu siswa meningkatkan kemampuan kontrol dirinya.

Meskipun demikian, kajian mengenai efektivitas konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* terhadap peningkatan kontrol diri siswa masih relatif terbatas, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* dalam meningkatkan kontrol diri siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri sehingga mampu mendukung keberhasilan akademik maupun perkembangan pribadi dan sosialnya.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental research*). Desain penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent*

Control Group Design, yaitu desain yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa proses randomisasi subjek secara penuh. Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

Penelitian dilaksanakan pada salah satu sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan siswa yang memiliki tingkat kontrol diri rendah berdasarkan hasil penyebaran skala kontrol diri dan rekomendasi guru bimbingan dan konseling. Sampel penelitian terdiri atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan berupa konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan selama penelitian berlangsung.

Instrumen penelitian menggunakan skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill, meliputi kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Instrumen disusun menggunakan model skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, ragu-ragu, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kelayakan sebagai alat pengumpul data.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pretest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui tingkat kontrol diri awal siswa. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* yang dilaksanakan dalam beberapa sesi sesuai tahapan konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Materi layanan difokuskan pada pengembangan kemampuan menetapkan tujuan, perencanaan diri, pengelolaan motivasi, pemantauan perilaku, dan evaluasi diri. Setelah seluruh sesi selesai dilaksanakan, kedua kelompok diberikan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat kontrol diri siswa.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kontrol diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji *Independent Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan peningkatan kontrol diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, perhitungan *N-Gain Score* digunakan untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* dalam meningkatkan kontrol diri siswa. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Variabel terikat	<i>Pos-test</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃		O ₄

Keterangan:

- O₁ = Pretest kelompok eksperimen
- O₂ = Posttest kelompok eksperimen
- O₃ = Pretest kelompok kontrol
- O₄ = Posttest kelompok kontrol
- X = Konseling kelompok berbasis *self-regulated learning*

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* dalam meningkatkan kontrol diri siswa. Sampel penelitian terdiri atas 13

siswa yang memiliki tingkat kontrol diri rendah dan sangat rendah, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (6 siswa) dan kelompok kontrol (7 siswa).

Hasil pretest menunjukkan bahwa seluruh peserta penelitian berada pada kategori kontrol diri rendah dan sangat rendah. Kelompok eksperimen memperoleh skor pretest antara 46–54, sedangkan kelompok kontrol memperoleh skor pretest antara 55–60. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok berbasis *self-regulated learning*, skor posttest kelompok eksperimen meningkat menjadi 92–105. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan hanya menunjukkan peningkatan yang relatif kecil dengan skor posttest antara 70–77. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas dan homogenitas. Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,153 ($> 0,05$), yang berarti varians kedua kelompok homogen.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Sample t-Test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) posttest kelompok eksperimen sebesar 96,33, sedangkan kelompok kontrol sebesar 74,00. Hasil uji t menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan nilai t hitung sebesar 10,482 dan t tabel sebesar 2,201. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan, dilakukan analisis menggunakan *N-Gain Score*. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh rata-rata N-Gain sebesar 75,5%, sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata sebesar 29,8%. Berdasarkan kategori efektivitas N-Gain, kelompok eksperimen termasuk kategori cukup efektif, sedangkan kelompok kontrol termasuk kategori tidak efektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor kontrol diri pada kelompok eksperimen setelah mengikuti layanan konseling kelompok, serta adanya perbedaan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan kontrol diri siswa terjadi karena layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengeksplorasi permasalahan yang dihadapi, memahami konsekuensi perilaku, serta mengembangkan strategi pengendalian diri melalui interaksi kelompok yang dinamis. Dalam proses konseling, siswa didorong untuk mengenali kondisi dirinya, menetapkan tujuan perubahan, memonitor perilaku, dan melakukan evaluasi terhadap perkembangan yang dicapai. Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep *self-regulated learning* yang dikemukakan Zimmerman (2002), bahwa individu yang mampu mengatur proses berpikir, motivasi, dan perilakunya akan lebih mudah mencapai tujuan yang diharapkan. Melalui penerapan strategi *self-regulated learning*, siswa belajar untuk mengontrol impuls, mengelola emosi, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Kemampuan tersebut merupakan komponen utama dalam pembentukan kontrol diri.

Hasil penelitian juga mendukung teori kontrol diri yang dikemukakan Averill (1973), yang menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks pendidikan, kemampuan tersebut berperan penting dalam membantu siswa mematuhi aturan sekolah, mengelola waktu belajar, serta menghindari perilaku yang dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial. Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Priambada (2020) yang menunjukkan bahwa layanan

konseling kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning* berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Selain itu, penelitian Sumanti (2021) juga menemukan bahwa pelatihan *self-regulated learning* mampu meningkatkan kemandirian belajar siswa secara signifikan. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa strategi *self-regulated learning* tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan pengendalian diri siswa.

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-Test* dan *N-Gain Score*, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* merupakan layanan yang efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Oleh karena itu, layanan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi diri dan kontrol diri yang lebih baik.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa. Hasil uji *Independent Sample t-Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$). Temuan tersebut diperkuat oleh hasil uji *N-Gain Score* yang menunjukkan rata-rata peningkatan kelompok eksperimen sebesar 75,5% (cukup efektif), lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 29,8% (tidak efektif). Dengan demikian, konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan penggunaan instrumen angket sebagai sumber data utama. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling disarankan memanfaatkan konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* sebagai salah satu layanan untuk membantu meningkatkan kontrol diri siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta mengombinasikan metode observasi dan wawancara agar diperoleh gambaran kontrol diri siswa yang lebih komprehensif dan mendalam.

REFERENSI

- Adawiyah, R. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Behavioral Contract Dalam Membentuk Kedisiplinan Siswa Kelas VIII MTs Darul Hikmah Menganti* (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).
- Adawiyah, R. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Behavioral Contract Dalam Membentuk Kedisiplinan Siswa Kelas VIII MTs Darul Hikmah Menganti* (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).
- Aisyah, S., & Tohirin, T. (2020). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Therapy Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Gangguan Emosional Siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 1(1), 42-49.
- Al Habsy, B., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Non formal*, 1(4), 14-14.
- ANSHARI, M. F. (2020). *ANALISIS PENGGUNAAN MEDIA INTERNET TERHADAP MINAT BELAJAR TARUNA SEKOLAH TINGGI ILMU PELAYARAN JAKARTA* (Doctoral dissertation, SEKOLAH TINGGI ILMU PELAYARAN).
- Anwar, Z. (2015). Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan happiness pada remaja panti asuhan. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 3(1), 144-153.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1997). *Self-efficacy* (pp. 4-6). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baroroh, N., & Daulay, N. (2023). The Ability of Group Counseling Guidance Services to

- Prevent Customary Behavior Using a Self-Counseling Approach. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 6(1), 49-54.
- Duckworth, A. L., & Yeager, D. S. (2015). Measurement matters: Assessing personal qualities other than cognitive ability for educational purposes. *Educational researcher*, 44(4), 237-251.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540-547.
- Firmansyah, Y., Masril, M., Fitriani, W., Ardimen, A., & Irman, I. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 4362-4367.
- Hackney, L. H., & Cormier, S. H. E. R. R. Y. (2012). Savjetovatelj–stručnjak. *Procesni vodič kroz pomaganje [The.2012]*.
- Kurnanto, E. (2013). Konseling kelompok. *Bandung: Alfabeta*.
- Miltenberger, R., Gross, A., Knudson, P., Bosch, A., Jostad, C., & Breitwieser, C. B. (2009). Evaluating behavioral skills training with and without simulated in situ training for teaching safety skills to children. *Education and Treatment of Children*, 32(1), 63-75.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in psychology*, 8, 422.
- Permadi, W. (2023). Komparasi Teori Konseling kelompok Realitas Corey dan Konseling kelompok Adlerian. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(1), 26-34.
- Prayitno, P., Afdal, A., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil.
- Puustinen, M., & Pulkkinen, L. (2001). Models of self-regulated learning: A review. *Scandinavian journal of educational research*, 45(3), 269-286.
- Schunk, D. H. (2005). Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich. *Educational psychologist*, 40(2), 85-94.
- Suriansyah, A. (2015). Article Metrics. *Pengembangan Pembelajaran Berbasis Tik (Proses Dan Permasalahannya)*, 10, 2. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/paradigma/article/view/2845>
- Sutrisno, S., Andre, H. L., & Susilawati, S. (2021, February). The analysis of the facilities and ICT applications usage by the university's students. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1793, No. 1, p. 012050). IOP Publishing.
- Vanessa Br. Hutagaol¹, Tri Umari¹, Donal. (2023, Januari). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Self Controlsiswa Penggemar K-Pop*, 3(2), 243.
- Widiya, W., & Syarqawi, A. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Self Regulated Learning pada Santri. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 1-8.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American educational research journal*, 45(1), 166-183.