



## PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP KONTROL DIRI (*SELF CONTROL*) PADA SISWA KELAS X SMK

Nuraeni<sup>1</sup>, Rizal Pramudiansah<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika<sup>1,2</sup>

e-mail: [nuraeni@undikma.co.id](mailto:nuraeni@undikma.co.id)

Diterima: 17/5/2026; Direvisi: 25/5/2026; Diterbitkan: 7/6/2026

### ABSTRAK

Kemampuan mengendalikan diri menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kualitas perilaku siswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial di sekolah. Ketika kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal, berbagai bentuk perilaku kurang adaptif dapat muncul, mulai dari kesulitan mengelola emosi hingga rendahnya tanggung jawab terhadap tugas dan aturan sekolah. Dalam konteks tersebut, layanan konseling kelompok dipandang memiliki potensi untuk memfasilitasi proses pengembangan *self-control* melalui interaksi, refleksi, dan dukungan antarpeserta. Kajian ini diarahkan untuk menelaah pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kontrol diri siswa kelas X Teknik Sepeda Motor (TSM) SMKN 2 Lingsar Lombok Barat. Penelitian melibatkan 21 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dilaksanakan melalui rancangan *one group pretest-posttest* dalam pendekatan kuantitatif *pre-experimental*. Data diperoleh menggunakan angket kontrol diri dan dianalisis dengan uji *paired sample t-test*. Perubahan skor terlihat dari peningkatan rata-rata hasil pengukuran, yaitu dari 61,86 pada tahap *pretest* menjadi 65,24 pada tahap *posttest*. Analisis statistik menghasilkan nilai t hitung sebesar 2,209 yang melampaui t tabel 2,086 pada taraf signifikansi 5%. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman belajar yang terbentuk melalui dinamika kelompok berkontribusi terhadap berkembangnya kemampuan siswa dalam mengarahkan perilaku, mengelola emosi, dan mempertimbangkan tindakan secara lebih bertanggung jawab. Hasil ini memperluas bukti empiris bahwa *self-control* tidak hanya berperan sebagai faktor yang memengaruhi perilaku siswa, tetapi juga dapat dikembangkan melalui intervensi konseling kelompok yang terstruktur.

**Kata Kunci:** *Konseling, Konseling Kelompok, Kontrol Diri Siswa*

### ABSTRACT

The ability to regulate oneself is one of the factors that influences the quality of students' behavior in responding to academic and social demands within the school environment. When this capacity is not adequately developed, various maladaptive behaviors may emerge, ranging from difficulties in managing emotions to a lack of responsibility toward school tasks and regulations. In this context, group counseling is considered to have the potential to facilitate the development of *self-control* through interaction, reflection, and peer support. This study was conducted to examine the effect of group counseling services on the *self-control* of tenth-grade students in the Motorcycle Engineering Program at SMKN 2 Lingsar, West Lombok. The study involved 21 students selected through *purposive sampling* and employed a quantitative *pre-experimental* approach using a *one-group pretest-posttest* design. Data were collected using a *self-control* questionnaire and analyzed through a *paired sample t-test*. The findings revealed an increase in the mean score from 61.86 in the *pretest* to 65.24 in the *posttest*. Statistical analysis yielded a t-value of 2.209, exceeding the critical t-value of 2.086 at the 5% significance



level. These findings indicate that the learning experiences fostered through group dynamics contributed to the improvement of students' ability to regulate behavior, manage emotions, and make more responsible decisions. The study further expands empirical evidence that *self-control* is not merely a factor influencing student behavior but can also be enhanced through structured group counseling interventions.

**Keywords:** *Counseling, Group Counseling, Student Self Control*

## PENDAHULUAN

Lingkungan pendidikan kejuruan saat ini dihadapkan pada tantangan yang tidak lagi semata-mata berkaitan dengan penguasaan kompetensi akademik dan keterampilan vokasional. Di tengah meningkatnya kompleksitas interaksi sosial remaja, arus informasi digital yang sangat cepat, serta beragam tekanan yang muncul selama masa perkembangan, kemampuan peserta didik dalam mengelola respons terhadap berbagai stimulus menjadi faktor yang menentukan keberhasilan proses pendidikan. Pada konteks tersebut, kontrol diri (*self-control*) tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengendalian perilaku, tetapi juga sebagai kapasitas psikologis yang memungkinkan individu menunda impuls, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta menjaga konsistensi perilaku dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Perspektif *self-regulation* memandang kemampuan ini sebagai hasil dari proses pemantauan diri, evaluasi diri, dan pengaturan tindakan yang berlangsung secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Fenomena yang berkembang di berbagai sekolah menunjukkan bahwa tidak seluruh peserta didik mampu menjalankan fungsi pengendalian diri secara optimal. Sejumlah perilaku seperti pelanggaran tata tertib, rendahnya kepatuhan terhadap kewajiban akademik, kesulitan mengelola emosi, hingga keterlibatan dalam tindakan berisiko sering kali berakar pada lemahnya kemampuan mengendalikan dorongan internal. Ariyanah dan Fahmawati (2024) mengidentifikasi keterkaitan kontrol diri dengan kecenderungan membolos pada siswa sekolah menengah kejuruan, sementara Pebrian et al. (2025) menemukan bahwa tingkat kedisiplinan belajar meningkat seiring dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengendalikan perilakunya. Dalam dimensi yang lebih luas, Wahyuni dan Laili (2025) memperlihatkan hubungan antara kontrol diri, regulasi emosi, dan kenakalan remaja, sedangkan Shi et al. (2025) menunjukkan kontribusi kemampuan tersebut dalam menjaga keterlibatan akademik serta mengurangi kecenderungan *academic disengagement* pada siswa vokasional. Rangkaian temuan tersebut memperlihatkan bahwa persoalan pengendalian diri tidak berdiri sendiri, melainkan berkelindan dengan berbagai aspek perkembangan akademik maupun sosial peserta didik.

Jika ditelaah lebih mendalam, kontrol diri bukan sekadar kemampuan menahan keinginan sesaat, melainkan bagian dari kapasitas individu dalam mengarahkan perilaku menuju standar yang diharapkan oleh lingkungan sosial maupun tujuan pribadinya. Individu dengan kemampuan pengendalian yang baik cenderung lebih adaptif ketika menghadapi tekanan, mampu mempertimbangkan berbagai alternatif tindakan sebelum mengambil keputusan, dan memiliki kecenderungan lebih rendah untuk terlibat dalam perilaku bermasalah. Sebaliknya, lemahnya kapasitas tersebut sering berkorelasi dengan munculnya keputusan impulsif, rendahnya tanggung jawab, dan kesulitan menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan pendidikan. Hubungan kontrol diri dengan hasil belajar yang ditemukan oleh Rkt et al. (2022) serta peningkatan kedisiplinan melalui pelatihan kontrol diri yang dilaporkan Larasati et al. (2023) memperlihatkan bahwa pengembangan aspek ini memiliki implikasi yang melampaui persoalan perilaku semata.



Dalam kerangka pengembangan peserta didik, layanan bimbingan dan konseling memiliki posisi strategis karena menyediakan ruang yang memungkinkan siswa mengeksplorasi pengalaman, mengevaluasi pola perilaku, serta membangun strategi penyesuaian diri yang lebih konstruktif. Salah satu bentuk layanan yang relevan dengan kebutuhan tersebut adalah konseling kelompok. Karakteristik utama layanan ini terletak pada pemanfaatan interaksi antaranggota sebagai media belajar psikologis dan sosial. Melalui proses berbagi pengalaman, pemberian umpan balik, pengamatan terhadap perilaku anggota lain, serta refleksi bersama, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami konsekuensi tindakannya dari berbagai sudut pandang. Dengan demikian, perubahan yang terjadi tidak hanya bersumber dari arahan konselor, tetapi juga dari proses pembelajaran sosial yang berkembang di dalam kelompok.

Efektivitas konseling kelompok dalam membantu pengembangan perilaku adaptif telah dilaporkan dalam berbagai penelitian dengan karakteristik intervensi yang beragam. Rofiah et al. (2023) menemukan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok mampu meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan telepon pintar. Sa'adah (2025) menunjukkan efektivitas konseling kelompok behavior dalam meningkatkan *self-control* peserta didik SMK, sedangkan Tangkua et al. (2022) melaporkan keberhasilan konseling kelompok realitas dalam memperkuat kemampuan pengendalian diri siswa. Pada konteks yang berbeda, Nasution dan Marito (2024) menemukan bahwa teknik *problem solving* membantu remaja mengelola emosi negatif, sementara Chairi et al. (2025) menunjukkan kontribusi pendekatan behavioral dengan teknik *modeling* terhadap peningkatan kedisiplinan belajar. Keberagaman pendekatan tersebut memperlihatkan bahwa dinamika kelompok menyediakan ruang intervensi yang fleksibel untuk memfasilitasi perubahan perilaku peserta didik.

Meskipun demikian, telaah terhadap berbagai publikasi menunjukkan bahwa fokus penelitian yang berkembang masih cenderung tersebar pada hubungan kontrol diri dengan variabel lain atau pada penerapan teknik konseling kelompok tertentu terhadap beragam permasalahan siswa. Sebagian penelitian menempatkan kontrol diri sebagai variabel yang menjelaskan perilaku membolos, kenakalan remaja, kedisiplinan, hasil belajar, maupun perilaku berisiko. Di sisi lain, penelitian konseling kelompok lebih banyak diarahkan pada pengurangan perilaku bullying, pengembangan keterampilan sosial, regulasi emosi, kecanduan internet, atau penanganan kenakalan remaja sebagaimana ditunjukkan oleh Rahmat (2023), Hasanah et al. (2024), Ilanloo et al. (2022), dan Madira et al. (2026). Situasi tersebut menunjukkan bahwa bukti empiris yang secara langsung menguji pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan kontrol diri siswa sekolah menengah kejuruan masih relatif terbatas, terutama pada konteks sekolah vokasional di Indonesia.

Kesenjangan penelitian tersebut menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan kondisi yang ditemukan di SMKN 2 Lingsar Lombok Barat. Hasil observasi awal yang dilakukan bersama guru bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah siswa yang memperlihatkan kecenderungan perilaku kurang disiplin, seperti keterlambatan menyelesaikan tugas, rendahnya kepatuhan terhadap aturan pembelajaran, kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik dengan teman sebaya, serta kecenderungan mengikuti tekanan kelompok tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin muncul. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian peserta didik masih menghadapi hambatan dalam mengarahkan perilaku secara konsisten sesuai tuntutan lingkungan sekolah. Pada saat yang sama, pendidikan kejuruan menuntut peserta didik memiliki tingkat tanggung jawab, kemandirian, dan pengambilan keputusan yang baik karena





karakter pembelajarannya berorientasi pada kesiapan memasuki dunia kerja. Dengan demikian, persoalan pengendalian diri pada siswa SMK tidak hanya berkaitan dengan tata tertib sekolah, tetapi juga berhubungan dengan kesiapan mereka menghadapi tuntutan profesional di masa mendatang.

Berangkat dari pertimbangan teoritis, hasil-hasil penelitian terdahulu, dan temuan empiris di lapangan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan kontrol diri siswa kelas X Teknik Sepeda Motor (TSM) SMKN 2 Lingsar Lombok Barat. Kebaruan penelitian tidak semata-mata terletak pada penggunaan konseling kelompok sebagai intervensi, melainkan pada upaya menguji efektivitas layanan tersebut pada konteks pendidikan kejuruan yang memiliki karakteristik berbeda dibandingkan lingkungan sekolah umum yang lebih banyak menjadi fokus penelitian sebelumnya. Selain itu, sebagian studi terdahulu umumnya menempatkan konseling kelompok dalam kerangka penerapan teknik-teknik khusus, seperti *Cognitive Behavior Therapy*, pendekatan behavioral, maupun konseling realitas, sedangkan penelitian ini memfokuskan perhatian pada efektivitas layanan konseling kelompok sebagai suatu layanan perkembangan yang utuh melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Posisi tersebut memberikan perspektif yang berbeda dalam memahami bagaimana interaksi kelompok dapat berkontribusi terhadap penguatan kemampuan pengendalian diri siswa SMK. Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan tidak hanya memperluas bukti empiris mengenai efektivitas layanan konseling kelompok, tetapi juga memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling pada konteks pendidikan vokasional.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 2 Lingsar Lombok Barat dengan melibatkan siswa kelas X Teknik Sepeda Motor (TSM) yang menunjukkan kecenderungan tingkat kontrol diri rendah berdasarkan hasil pengukuran awal dan rekomendasi guru bimbingan dan konseling. Dari keseluruhan siswa yang mengikuti proses penjurangan, diperoleh 21 siswa yang memenuhi kriteria untuk dijadikan subjek penelitian melalui teknik *purposive sampling*. Fokus kegiatan diarahkan untuk mengamati perubahan tingkat kontrol diri setelah peserta memperoleh layanan konseling kelompok. Untuk keperluan tersebut digunakan desain *one group pretest-posttest* ( $O_1-X-O_2$ ), sehingga kondisi peserta sebelum dan sesudah intervensi dapat dibandingkan secara langsung dalam kelompok yang sama.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kontrol diri yang disusun berdasarkan tiga dimensi utama, yaitu kemampuan mengendalikan perilaku, kemampuan mengelola emosi, dan kemampuan mengambil keputusan secara tepat. Instrumen terdiri atas 25 butir pernyataan dengan skala Likert lima tingkat respons, mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Sebelum digunakan dalam pengambilan data, instrumen terlebih dahulu melalui proses validasi oleh ahli bimbingan dan konseling serta uji coba terbatas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item memenuhi kriteria valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,86 yang mengindikasikan tingkat konsistensi yang tinggi. Selain angket, observasi dilakukan selama pelaksanaan layanan untuk memperoleh gambaran mengenai keterlibatan peserta, respons terhadap dinamika kelompok, dan perubahan perilaku yang muncul selama proses berlangsung.

Tahapan penelitian diawali dengan pemberian *pretest* guna memperoleh gambaran awal tingkat kontrol diri peserta. Selanjutnya layanan konseling kelompok dilaksanakan dalam lima sesi dengan durasi sekitar 60–90 menit setiap pertemuan. Kegiatan kelompok dikembangkan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran dengan menekankan



proses berbagi pengalaman, refleksi diri, diskusi kelompok, serta pengembangan strategi pengendalian diri dalam berbagai situasi yang dihadapi siswa. Setelah seluruh sesi selesai dilaksanakan, peserta kembali mengisi angket yang sama sebagai *posttest*. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan program *IBM SPSS Statistics 26*. Analisis dilakukan melalui statistik deskriptif untuk melihat kecenderungan skor, dilanjutkan dengan uji normalitas dan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat kontrol diri sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

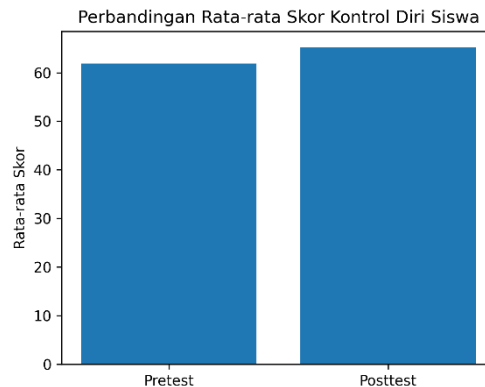
Perubahan tingkat kontrol diri siswa diamati melalui dua tahap pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok. Pengukuran dilakukan terhadap 21 siswa kelas X Teknik Sepeda Motor (TSM) SMKN 2 Lingsar yang menjadi subjek penelitian. Fokus analisis pada bagian ini diarahkan untuk melihat kecenderungan perubahan skor yang terjadi setelah peserta mengikuti seluruh rangkaian layanan. Ringkasan hasil pengukuran awal dan akhir disajikan pada Tabel 1 sebagai dasar untuk menggambarkan perkembangan yang terjadi pada kelompok penelitian.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Kontrol Diri Siswa**

Variabel	N	Mean	Selisih Mean
<i>Pretest</i>	21	61,86	-
<i>Posttest</i>	21	65,24	3,38

Informasi yang tersaji pada Tabel 1 memperlihatkan adanya perubahan rerata skor antara pengukuran awal dan pengukuran akhir. Rerata skor pada tahap *pretest* tercatat sebesar 61,86, kemudian meningkat menjadi 65,24 pada tahap *posttest*. Selisih sebesar 3,38 poin menunjukkan adanya pergeseran ke arah yang lebih positif setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok. Jika dihitung berdasarkan kondisi awal, peningkatan tersebut setara dengan sekitar 5,46%, sehingga mengindikasikan adanya perkembangan kemampuan siswa dalam mengelola perilaku, emosi, dan pengambilan keputusan selama proses layanan berlangsung.

Untuk memberikan gambaran yang lebih mudah dipahami mengenai pola perubahan tersebut, data rerata skor pada kedua tahap pengukuran juga disajikan dalam bentuk grafik. Penyajian visual digunakan untuk memperlihatkan arah perubahan yang terjadi secara lebih ringkas dan informatif. Melalui grafik, pembaca dapat melihat perbedaan capaian skor pada masing-masing tahap pengukuran tanpa harus berfokus pada angka-angka statistik secara rinci. Visualisasi tersebut ditampilkan pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Perbandingan Rata-rata Skor Kontrol Diri Siswa pada *Pretest* dan *Posttest*

Gambar 1 memperlihatkan adanya kecenderungan peningkatan skor setelah layanan konseling kelompok diberikan. Tinggi grafik pada tahap *posttest* tampak lebih besar dibandingkan grafik pada tahap *pretest*, yang menunjukkan arah perubahan yang konsisten dengan data pada Tabel 1. Kesesuaian antara penyajian numerik dan visual tersebut memberikan gambaran bahwa peningkatan yang terjadi bukan sekadar variasi sesaat dalam proses pengukuran. Dengan demikian, baik tabel maupun grafik sama-sama mengarah pada kesimpulan bahwa kondisi siswa setelah mengikuti layanan berada pada tingkat yang lebih baik dibandingkan sebelum memperoleh layanan.

Meskipun peningkatan rerata telah terlihat melalui statistik deskriptif dan visualisasi data, diperlukan pengujian lebih lanjut untuk memastikan apakah perbedaan tersebut memiliki makna secara statistik. Oleh karena itu, dilakukan uji *paired sample t-test* untuk membandingkan skor yang diperoleh siswa pada dua waktu pengukuran yang berbeda. Analisis ini digunakan karena seluruh peserta memperoleh perlakuan yang sama dan diukur pada kondisi sebelum serta sesudah layanan diberikan. Ringkasan hasil pengujian statistik tersebut disajikan pada Tabel 2.

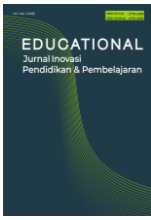
**Tabel 2.** Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Variabel	Mean Difference	t Hitung	df	t Tabel ( $\alpha = 0,05$ )	Keputusan
<i>Pretest-Posttest</i>	3,38	2,209	20	2,086	Ha diterima

Hasil pengujian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 2,209 lebih tinggi dibandingkan nilai t tabel sebesar 2,086 pada taraf signifikansi 5%. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa perbedaan skor yang muncul antara pengukuran awal dan pengukuran akhir memiliki makna secara statistik. Dengan kata lain, peningkatan yang terlihat pada analisis deskriptif memperoleh dukungan dari hasil pengujian inferensial yang dilakukan. Temuan ini memperlihatkan bahwa layanan konseling kelompok yang diberikan selama penelitian berkontribusi terhadap peningkatan kontrol diri siswa kelas X Teknik Sepeda Motor SMKN 2 Lingsar Lombok Barat.

## Pembahasan

Perubahan skor yang terjadi setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan mengendalikan diri tidak berlangsung



semata-mata melalui pemberian aturan atau nasihat, melainkan melalui proses keterlibatan aktif siswa dalam pengalaman sosial yang terstruktur. Selama kegiatan kelompok berlangsung, peserta tidak hanya mendengarkan pandangan orang lain, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk meninjau kembali kebiasaan, respons emosional, dan pola pengambilan keputusan yang selama ini dilakukan. Situasi tersebut menciptakan ruang refleksi yang memungkinkan siswa melihat perilakunya dari sudut pandang yang berbeda. Dalam konteks ini, peningkatan kontrol diri dapat dipahami sebagai hasil dari proses belajar yang berkembang melalui interaksi, evaluasi diri, dan kesadaran terhadap konsekuensi perilaku yang muncul selama dinamika kelompok berlangsung.

Peran dinamika kelompok menjadi aspek yang penting untuk menjelaskan mengapa perubahan tersebut dapat terjadi. Ketika siswa berada dalam lingkungan yang memberikan kesempatan untuk berbicara, didengar, dan memperoleh umpan balik dari teman sebaya, proses pembelajaran sosial berlangsung secara lebih alami dibandingkan ketika siswa hanya menerima arahan secara individual. Pengalaman berbagi cerita dan mendengarkan pengalaman anggota lain membantu peserta mengenali bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi yang tidak hanya berdampak pada diri sendiri, tetapi juga pada lingkungan sosial di sekitarnya. Mekanisme tersebut menjelaskan mengapa konseling kelompok sering kali menghasilkan perubahan perilaku yang lebih bertahan lama. Pemaknaan ini selaras dengan temuan Tabun et al. (2025) yang menempatkan kualitas dinamika kelompok sebagai salah satu faktor yang menentukan keberhasilan layanan konseling.

Selain dipengaruhi oleh interaksi sosial, perubahan yang muncul juga dapat dipahami melalui perspektif *self-regulation*. Kemampuan mengendalikan diri pada dasarnya berkembang ketika individu mampu memantau perilaku, mengevaluasi tindakan yang dilakukan, lalu menyesuaikannya dengan tujuan yang ingin dicapai. Proses tersebut tidak terjadi secara instan, melainkan terbentuk melalui latihan refleksi yang berulang. Selama layanan berlangsung, siswa didorong untuk mengenali pemicu perilaku yang kurang adaptif sekaligus mempertimbangkan alternatif respons yang lebih konstruktif. Pola ini memperlihatkan kesamaan dengan temuan Mudiantoro dan Muhiid (2022) mengenai efektivitas pendekatan *self-regulation* dalam membantu siswa mengelola perilaku secara lebih efektif. Pada saat yang sama, hasil penelitian Zulkarnain (2025) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri yang berkembang dengan baik berkontribusi terhadap kemampuan siswa menghadapi tekanan akademik tanpa terjebak pada respons yang merugikan dirinya sendiri.

Jika ditelaah lebih jauh, perubahan yang terjadi bukan hanya berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan sesaat, tetapi juga menyentuh aspek pertimbangan sosial dalam pengambilan keputusan. Siswa yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang lebih baik cenderung tidak langsung bereaksi terhadap situasi tertentu, melainkan mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin muncul sebelum bertindak. Karakteristik tersebut sangat relevan dengan kebutuhan peserta didik sekolah menengah kejuruan yang dihadapkan pada tuntutan tanggung jawab, kedisiplinan, dan kesiapan memasuki dunia kerja. Dalam kerangka tersebut, kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme yang membantu individu menyesuaikan perilaku dengan harapan lingkungan. Penjelasan ini beririsan dengan temuan Setyawan dan Christiana (2023) yang mengaitkan kemampuan pengendalian diri dengan kedisiplinan siswa, serta hasil penelitian Rosyidah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku berisiko pada remaja.

Menariknya, dampak positif layanan konseling kelompok terhadap pengembangan kemampuan pengendalian diri tampak konsisten meskipun berbagai penelitian menggunakan pendekatan yang berbeda-beda. Pada beberapa penelitian, perubahan perilaku dicapai melalui



pendekatan behavioral, sebagaimana ditemukan oleh Sa'adah (2025). Penelitian lain memanfaatkan konseling realitas untuk memperkuat tanggung jawab individu terhadap perilaku yang ditampilkan sebagaimana dilaporkan oleh Tangkua et al. (2022), sedangkan Zain (2024) menunjukkan kontribusi pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap peningkatan *self-control* siswa. Kesamaan arah temuan tersebut mengindikasikan bahwa efektivitas layanan tidak hanya ditentukan oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh kesempatan yang diberikan kepada peserta untuk merefleksikan pengalaman, memahami konsekuensi tindakan, dan membangun komitmen terhadap perubahan perilaku.

Di sisi lain, penelitian ini memperlihatkan karakteristik yang berbeda dibandingkan sejumlah studi yang menempatkan konseling kelompok sebagai sarana untuk mengatasi persoalan perilaku tertentu. Rahmat (2023) lebih berfokus pada penanganan *bullying* verbal, Hasanah et al. (2024) mengarah pada pengembangan keterampilan sosial siswa sekolah dasar, sementara Ilanloo et al. (2022) mengkaji hubungan layanan kelompok berbasis *mindfulness* dengan kecanduan internet dan regulasi emosi kognitif. Madira et al. (2026) bahkan memusatkan perhatian pada upaya mengatasi kenakalan remaja. Berbeda dari kecenderungan tersebut, penelitian ini menempatkan kemampuan pengendalian diri sebagai fokus utama yang dikembangkan melalui layanan konseling kelompok, sehingga perhatian tidak diarahkan pada satu bentuk perilaku spesifik, melainkan pada kapasitas internal yang berpotensi memengaruhi berbagai aspek perilaku siswa.

Posisi tersebut sekaligus memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian bimbingan dan konseling pada konteks pendidikan kejuruan. Selama ini, kontrol diri lebih sering dipahami sebagai variabel yang menjelaskan munculnya berbagai perilaku, seperti membolos, rendahnya disiplin, hasil belajar, maupun kenakalan remaja sebagaimana tergambar dalam penelitian Ariyanah dan Fahmawati (2024), Rkt et al. (2022), serta Rosyidah et al. (2025). Perspektif tersebut penting, tetapi belum banyak memberikan gambaran mengenai bagaimana kemampuan tersebut dapat ditingkatkan secara langsung melalui suatu intervensi. Penelitian Muttaqin et al. (2025) menunjukkan bahwa penguatan kontrol diri dapat dibangun melalui internalisasi nilai dan pembiasaan perilaku positif. Temuan dalam penelitian ini memperluas pemahaman tersebut dengan menunjukkan bahwa dinamika kelompok juga dapat menjadi medium yang efektif untuk memfasilitasi perkembangan kemampuan pengendalian diri pada siswa sekolah menengah kejuruan.

Implikasi yang dapat ditarik dari temuan ini tidak terbatas pada peningkatan skor pengukuran, melainkan berkaitan dengan strategi pengembangan peserta didik secara lebih luas. Kemampuan mengendalikan perilaku, mengelola emosi, dan mempertimbangkan keputusan merupakan fondasi penting bagi keberhasilan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dapat diposisikan sebagai bagian dari upaya preventif dan pengembangan yang terintegrasi dalam program bimbingan dan konseling sekolah. Pendekatan semacam ini memungkinkan pembentukan perilaku positif dilakukan melalui proses yang partisipatif, reflektif, dan berkelanjutan. Dengan demikian, penguatan kontrol diri tidak hanya menjadi tanggung jawab individu siswa, tetapi juga menjadi bagian dari ekosistem pendidikan yang mendukung perkembangan karakter secara menyeluruh.

## **KESIMPULAN**

Upaya untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kontrol diri siswa kelas X Teknik Sepeda Motor (TSM) SMKN 2 Lingsar Lombok Barat menghasilkan temuan bahwa keterlibatan siswa dalam proses kelompok berkontribusi terhadap



berkembangnya kemampuan mereka dalam mengarahkan perilaku, mengelola respons emosional, dan mempertimbangkan konsekuensi tindakan secara lebih matang. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa pengendalian diri bukan sekadar karakteristik yang melekat pada individu, tetapi kapasitas yang dapat dikembangkan melalui pengalaman sosial yang memberi ruang untuk refleksi, umpan balik, dan pembelajaran bersama. Dalam konteks ini, layanan konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana membantu siswa menghadapi permasalahan tertentu, melainkan juga sebagai medium pengembangan kompetensi personal yang mendukung penyesuaian diri dan pembentukan perilaku yang lebih adaptif di lingkungan sekolah. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa *self-control* tidak hanya berperan sebagai faktor yang memengaruhi berbagai perilaku siswa, tetapi juga dapat ditingkatkan melalui intervensi yang dirancang secara sistematis dalam layanan bimbingan dan konseling.

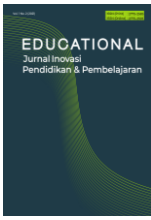
Pada saat yang sama, penelitian ini memperlihatkan bahwa dinamika kelompok memiliki potensi untuk dimanfaatkan sebagai strategi pengembangan karakter di lingkungan pendidikan kejuruan yang selama ini lebih banyak berfokus pada aspek keterampilan dan kesiapan kerja. Implikasi praktis dari temuan tersebut terletak pada peluang bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengintegrasikan layanan konseling kelompok secara lebih terencana dalam program pengembangan peserta didik, terutama dalam penguatan tanggung jawab, kedisiplinan, dan kemampuan mengelola diri. Ruang pengembangan masih terbuka untuk penelitian berikutnya melalui penggunaan kelompok kontrol, cakupan partisipan yang lebih luas, maupun pengujian berbagai pendekatan konseling kelompok pada konteks pendidikan yang berbeda. Dengan demikian, pengembangan kemampuan mengendalikan diri dapat dipahami sebagai proses yang tidak hanya bergantung pada faktor individual, tetapi juga pada kualitas pengalaman belajar sosial yang difasilitasi melalui layanan konseling kelompok.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanah, S. I., & Fahmawati, Z. N. (2024). Pengaruh kontrol diri dan dukungan teman sebaya terhadap perilaku membolos siswa sekolah menengah kejuruan (SMK). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 959–971. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5252>
- Chairi, A. I. N., Kurniawan, D. E., Safitri, A. D., Kusmanto, A. S., & Pratomo, S. A. (2025). Konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa sekolah menengah pertama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1117–1130. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i2.6782>
- Hasanah, E., Putri, A. M., Ganarsih, I., Delia, L., Azzahra, A., & Zubaidah, Z. (2024). Pengaruh konseling kelompok terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa sekolah dasar negeri 60 Kota Bengkulu. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 5(1), 52–58. <https://www.journal.al-matani.com/index.php/jkip/article/view/925>
- Ilanloo, H., Ahmadi, S., Zaharakar, K., & Cicognani, E. (2022). The effectiveness of group counseling of mindfulness-based cognitive therapy on internet addiction and cognitive emotion regulation in high school students. *Iranian Journal of Learning and Memory*, 4(16), 19–28. <https://doi.org/10.22034/iepa.2022.150225>
- Larasati, B. S., Intansari, F., Wilantika, R., Mukhlis, H., Karisma, D., & Pamungkas, Y. T. (2023). Pelatihan self-control terhadap kedisiplinan remaja di Sekolah X. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 341–346. <https://ukinstitute.org/journals/ib/article/view/4143/0>



- Madira, J., Febiolantika, S. P. A., & Puriani, R. A. (2026). Implementasi layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kenakalan remaja melalui konseling kelompok. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 5(1), 35–41. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v5i1.5880>
- Mudiantoro, H. Q., & Muhid, A. (2022). Efektivitas layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik self-regulation dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 48–58. <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.12195>
- Muttaqin, I., Munir, M., & Ramadhani, D. N. (2025). Implementasi amalan dzikir Asmaul Husna dalam pembentukan kontrol diri siswa di SMAN 4 Pasuruan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.37286/ojs.v11i1.265>
- Nasution, N. B., & Marito, D. (2024). Pengaruh konseling kelompok teknik problem solving untuk pengendalian emosi negatif remaja pelaku bullying di SMP N 2 Sei Baman. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 850–856. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/1832>
- Pebrian, R., Rachmaniar, A., & Rayaginansih, S. F. (2025). Pengaruh kontrol diri terhadap kedisiplinan pada siswa kelas X SMK Pasundan Jatinangor. *Jurnal Dimamu*, 4(3), 592–598. <https://doi.org/10.32627/dimamu.v4i3.1582>
- Rahmat, F. (2023). Efektivitas konseling kelompok pendekatan realitas untuk mereduksi perilaku bullying verbal. *CONS-IEDU*, 3(2), 25–41. <https://jurnal.iuqibogor.ac.id/index.php/cons-iedu/article/view/743>
- Rkt, L. S. D., Kamal, M., Afrinaldi, A., & Santosa, B. (2022). Hubungan self-control dengan hasil belajar siswa di MAN 2 Padang Panjang masa pandemi. *KOLONI*, 1(1), 163–175. <https://koloni.or.id/index.php/koloni/article/view/19>
- Rofiah, H., Ratnasari, D., & Tobing, C. M. H. (2023). Konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan smartphone. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(3), 175–180. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i3.7719>
- Rosyidah, I., Rahmawati, I. M. H., & Lufitasari, A. T. (2025). Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual remaja sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Keperawatan*, 23(2), 90–100. <https://www.ojs.itskesicme.ac.id/index.php/jip/article/view/1502>
- Sa'adah, N. (2025). *Efektivitas konseling kelompok behavior dalam meningkatkan self control peserta didik sekolah menengah kejuruan* (Doctoral dissertation, Universitas Darul Ulum). <https://repository.undar.ac.id/id/eprint/2018/>
- Setyawan, D., & Christiana, E. (2023). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dan kontrol diri dengan kedisiplinan siswa di lingkungan sekolah. *Jurnal BK Unesa*, 13(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/50787>
- Shi, Y., Hui, X., Li, G., Ouyang, M., & Yang, C. (2025). Boredom proneness and Chinese vocational college students academic disengagement: Mediating role of academic self-efficacy and moderating role of self-control. *Frontiers in Psychology*, 16, 1687667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1687667>
- Tabun, K., Abineno, D. A., Mau, Y., Peu, S. D., Takaeb, A. E. L., & Nayoan, C. (2025). Studi literatur: Faktor-faktor yang mempengaruhi harmonisasi dan efektivitas dinamika kelompok dalam layanan konseling. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(1), 133–140. <https://ejournal.amirulbangunbangsapublishing.com/index.php/jpnmb/article/view/459>



- Tangkua, D. M., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). The effectiveness of reality group counseling to improve self-control. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 323–328. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/68746>
- Wahyuni, N. B., & Laili, N. (2025). Pengaruh antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja di SMK Negeri 3 Buduran. *JiIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2497–2506. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7126>
- Zain, M. B. (2024). The influence of group counseling with cognitive behavior therapy to improve students' self-control: The influence of group counseling with cognitive behavior therapy to improve students' self-control. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 33–40. <https://jurnal.iaihpancor.ac.id/index.php/taujih/article/view/1850>
- Zulkarnain, Z. (2025). Motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial sebagai prediktor academic burnout siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 26–35. <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i1.2622>