



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Keefektifan Konseling Kelompok *Solution-Focused Brief Counseling* untuk Meningkatkan *Self-Control* pada Siswa SMP Negeri 80 Jakarta

Selfi Afliana¹, Evi Deliviana², Andreas Rian Nugroho³, Ronny Gunawan⁴

¹ Universitas Kristen Indonesia, Indonesia

Article History

Received: 05.05.2025
Received in revised form:
23.07.2025
Accepted: 24.07.2025
Available online: 31.07.2025

ABSTRACK

EFFECTIVENESS OF SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING GROUP COUNSELING TO IMPROVE SELF-CONTROL IN STUDENTS OF SMP NEGERI 80 JAKARTA. Self-control is the ability to regulate, plan, and direct behavior to achieve positive goals. Low self-control can hinder personal development and success in life. Junior high school students, who are in a phase of rapid physical, cognitive, and emotional changes, are particularly vulnerable to deviant behaviors when lacking self-control. Enhancing self-control at this stage is therefore crucial. This study aims to assess the effectiveness of group counseling using the Solution-focused brief counseling (SFBC) approach in improving self-control among students at SMP Negeri 80 Jakarta. This quantitative study used a one-group pre-test and post-test design. The population consisted of 66 students, with a sample of three students identified through low self-control scores on a questionnaire. One of sample is a student with special needs. The intervention involved five group counseling sessions using the SFBC approach. Data were collected through observation and questionnaires and analyzed using a one-sample t-test with SPSS version 26. Results showed significance values of 0.002 (pre-test) and 0.011 (post-test), indicating the SFBC approach effectively improved students' self-control.

KEYWORDS: : Group Counseling, Solution-focused brief counseling, Self-Control

DOI: 10.30653/001.202592.494



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025. Selfi Afliana, Evi Deliviana, Andreas Rian Nugroho, Ronny Gunawan.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu pada golongan usia tertentu yang merupakan fase akhir sebelum masuk ke usia dewasa, remaja adalah aset bangsa yg perlu dibina dan dilindungi lantaran merupakan sumber daya untuk meneruskan cita-cita bangsa (Anjaswarni, Nursalam, Widati & Yusuf, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022), remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Adapun menurut Sulaiman, Purnama, Holilulloh, Hidayat, dan Saleh

¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia. Jl. Mayjen Sutoyo No 2. Jakarta 13630, Indonesia. Email: selfiafliana@gmail.com

(2020), remaja adalah individu yang berusia 12 hingga 19 tahun. Masa remaja sendiri merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan kematangan seksual, perkembangan kemampuan berpikir, serta memasuki tahap operasi formal dalam perkembangan kognitifnya. Perbedaan definisi ini menunjukkan bahwa meskipun tidak ada batasan usia secara universal untuk populasi remaja, namun masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kognitif, dan psikologis yang cepat (Galugu, Pajarianto & Salama, 2022). Peserta didik tingkat SMP atau remaja awal mengalami fase ketidakstabilan emosi dan masa krisis yang ditandai dengan kenakalan remaja (Ahyani & Astuti, 2018). Sakti dan Wibawa (2023) menyatakan bahwa remaja pada umumnya memiliki *self-control* yang rendah sehingga remaja kerap kali melampiaskan keinginan mereka tanpa memikirkan apakah tindakan tersebut menyimpang atau membahayakan diri mereka dan orang lain, bahkan tidak sedikit remaja melakukan tindakan kekerasan yang masuk ke ranah hukum. Emosi negatif dan tidak stabil dapat membuat remaja menjadi agresif, suka memberontak, keras kepala, suka berkelahi, suka mengganggu, menggunakan narkoba, psikotropika dan bahan adiktif (NAPZA) (Fauzah & Chalidaziah, 2021).

Self-control adalah aspek psikologis yang krusial bagi seseorang dalam mengendalikan diri guna meraih tujuan jangka pendek maupun jangka panjang, yang dapat diatur secara langsung untuk menunjang kualitas kehidupan sehari-hari (Clarkson, 2021). *Self-control* merupakan keterampilan kognitif yang dapat diperoleh dan dilatih yaitu kemampuan menunda kepuasan sesaat demi konsekuensi jangka panjang yang besar terhadap kesejahteraan masyarakat serta kesehatan mental dan fisik sepanjang masa hidup (Mischel, 2014). Menurut Jamaruddin (2022), salah satu keterampilan penting dalam proses belajar yang perlu dimiliki oleh siswa adalah kemampuan untuk meningkatkan pengendalian diri atau memperkuat *self-control*. Individu yang memiliki *self-control* tinggi, akan lebih berperilaku positif, memiliki tingkat agresivitas yang rendah (tidak melakukan tawuran, tidak mencuri ataupun merampok), tidak membolos sekolah dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (Marsela & Supriatna, 2019). Sedangkan individu atau siswa dengan tingkat *self-control* yang rendah cenderung bertindak tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang dari perbuatannya. Mereka cenderung hanya mengejar tujuan kesenangan sesaat, mudah terganggu, dan sulit mencegah diri mereka dari terlibat dalam aktivitas lain (Widyaningrum & Susilarini, 2021).

Menurut (Badan Pusat Statistik [BPS], 2023), dari 278,7 juta penduduk Indonesia, 23,18% atau 64,16 juta jiwa merupakan penduduk muda atau remaja usia 10 sampai dengan 24 tahun. Berdasarkan data empiris terjadi peningkatan kenakalan remaja setiap tahun. Prediksi tahun 2020 mencapai 257,743 kasus, pada tahun 2021 mencapai 276,507 kasus, dan pada tahun 2022 kenakalan remaja mengalami kenaikan sebesar 7,3%.

Sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama tiga bulan di SMP Negeri 80 Jakarta didapati siswa melakukan kenakalan remaja seperti membuat kegaduhan di kelas, berbohong, sering tidak hadir ke sekolah serta malas mengerjakan tugas sekolah, tidak melaksanakan piket kebersihan kelas, mencuri, minum minuman keras, merokok di kamar mandi, *bullying* secara non-verbal, berkerumun sampai mengikuti tawuran, membentak guru, memegang senjata tajam (jurit) lalu mempostingnya dalam *story WhatsApp*. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru BK di sekolah tersebut dinyatakan bahwa terdapat indikasi siswa dengan *self-control* rendah sehingga siswa kerap kali tidak mengikuti peraturan yang berlaku di sekolah.

Remaja atau siswa membutuhkan bimbingan atau arahan yang tepat agar dapat meningkatkan *self-control* atau pengendalian dirinya, sehingga tumbuh menjadi generasi muda yang dewasa, mandiri dan berkualitas, karena remaja merupakan harapan setiap bangsa adalah negara yang tangguh remajanya, tangguh kecerdasan spiritual, tangguh intelektual, dan tangguh emosionalnya, yang akan terus menjadikan bangsa itu tangguh di masa yang akan datang (Hanafi, 2019). Bimbingan dan konseling dapat membantu remaja untuk meningkatkan *self-control* dengan teknik yang tepat. Salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan *self-control* adalah konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC).

Konseling kelompok adalah suatu hubungan antara konselor dan beberapa konseli dalam bentuk kelompok agar setiap anggota dalam kelompok dapat memberikan pemahaman dan dorongan untuk memecahkan masalah yang dihadapi setiap konseli (Latipun, 2020). Corey, (2016) mengatakan bahwa anggota konseling kelompok paling sedikit terdiri dari tiga orang dan paling banyak delapan orang konseli, intinya dalam sebuah kelompok harus memiliki cukup orang untuk berinteraksi sehingga anggota kelompok mendapatkan kesempatan berbicara, dan jumlah anggota kelompok tidak boleh terlalu banyak agar tidak menyebabkan kebosanan, dan tidak hilang inti dari sebuah kelompok. Sedangkan *solution-focused brief counseling* (SFBC) merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada pemanfaatan potensi dan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik atau konseli untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi, sehingga mereka mampu menentukan sendiri tujuan yang ingin dicapai (Corey, 2013).

Solution-focused brief counseling telah terbukti efektif dalam memperkuat aspek-aspek psikologis positif serta mengurangi aspek psikologis negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Lombu, Nugroho, dan Gunawan (2023) mengungkapkan bahwa pendekatan ini mampu meningkatkan resiliensi pada remaja di SMA Angkasa 1 Jakarta. Sementara itu, studi dari Summiyati, Asrori, dan Putri (2023) menunjukkan bahwa teknik SFBC dapat memperkuat *self-efficacy* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 19 Pontianak. Selain itu, Pabalik (2022) juga menemukan bahwa pendekatan ini berperan dalam meningkatkan motivasi belajar pada siswa kelas VII di SMP Negeri 13 Makassar. *Solution-focused brief counseling* juga efektif dalam menurunkan kontrak psikologi negative, hal ini ditegaskan oleh Arsari, Suranata & Gading (2021) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa *Solution-focused brief counseling* mampu meminimalisirkan prokrastinasi akademik siswa di SMP Swastika Kapal Badung Bali.

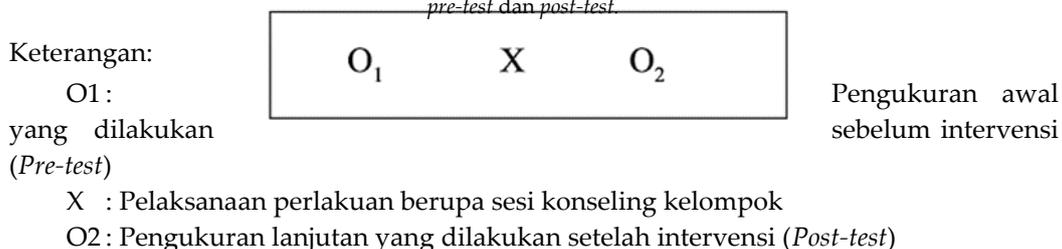
Kendati demikian, *solution-focused brief counseling* dalam meningkatkan kontrak psikologi *self-control* masih sedikit penelitiannya yang dilakukan di Indonesia, oleh sebab itu peneliti dalam penelitian ini termotivasi untuk mengambil konseling kelompok *solution-focused brief counseling* untuk menguji apakah teknik ini dapat meningkatkan *self-control*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membantu remaja meningkatkan *self-control* melalui konseling kelompok SFBC dengan mengkaji "Keefektifan Konseling Kelompok *Solution-focused brief counseling* (SFBC) dalam Meningkatkan *Self-control* pada Siswa SMP Negeri 80 Jakarta".

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuasi-eksperimen dengan menggunakan *one group design pre-test and post-test* dengan 5 kali sesi pertemuan konseling kelompok. Desain eksperimen perlakuan ulang merupakan kegiatan penelitian yang memberikan pengujian awal (*pre-test*) sebelum pemberian perlakuan, dan pengujian akhir (*post-test*)

setelah mendapat perlakuan, penelitian eksperimen ini dilakukan pada satu kelompok yaitu kelompok eksperimen tanpa ada kelompok kontrol atau kelompok pembanding (Arikunto, 2010). Desain *One-Group Pretest-Posttest* merupakan salah satu bentuk kuasi-eksperimen, di mana sebuah kelompok tunggal diukur dan diamati baik sebelum maupun sesudah diberi perlakuan (*treatment*), sebagaimana ditunjukkan pada ilustrasi berikut.

Gambar 1. Desain perlakuan dengan satu kelompok menggunakan *pre-test* dan *post-test*.



Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *self-control* yang diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Widayanti, Sugiyo, dan Murthado (2020). Instrumen ini terdiri dari 30 butir pernyataan yang mengukur aspek-aspek pengendalian diri. Berdasarkan hasil uji validitas, terdapat 27 butir pernyataan yang dinyatakan valid, sedangkan 3 butir lainnya dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam analisis data. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki koefisien reliabilitas yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen ini reliabel dan layak digunakan untuk mengukur *self-control* pada subjek penelitian.

Populasi dan Sampel

Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas IX B dan IX C di SMP Negeri 80 Jakarta yang berjumlah sebanyak 66 siswa. Pemilihan dua kelas tersebut ditentukan oleh pihak sekolah dengan mempertimbangkan ketersediaan waktu, aksesibilitas siswa, dan kondisi teknis pelaksanaan konseling. Meskipun hanya dua kelas, namun hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menggambarkan kondisi seluruh siswa kelas IX, melainkan fokus untuk mengukur apakah konseling kelompok dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dalam meningkatkan *self-control* pada siswa yang menjadi anggota kelompok konseling.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 3 orang siswa yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan karakteristik siswa yang memiliki tingkat *self-control* yang rendah, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. Penentuan jumlah sampel mengacu pada batasan minimal jumlah anggota dalam konseling kelompok. Corey (2016) menyatakan bahwa jumlah minimal anggota dalam suatu kelompok konseling adalah tiga orang, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini telah memenuhi syarat sebagai suatu kelompok konseling yang dapat menjalankan proses dinamika kelompok secara efektif.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah prosedur atau metode yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi dalam suatu penelitian. Menurut Sahir (2022), pemilihan teknik pengumpulan data harus dilakukan dengan tepat dan disesuaikan dengan metode penelitian yang digunakan, agar hasil yang diperoleh dapat mendukung tujuan atau hipotesis awal penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan beberapa metode pengumpulan data seperti kuesioner atau angket dan observasi. Kuesioner adalah alat yang digunakan dalam penelitian, berisi serangkaian pertanyaan yang disusun sesuai dengan indikator dari variabel yang ingin diteliti. Penggunaan kuesioner dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana *self-control* subjek dengan pernyataan-pernyataan alternative atau respon subjek. Observasi merupakan metode pengumpulan data di mana peneliti secara langsung terjun ke lapangan untuk mengamati fenomena yang sedang diteliti. Peneliti melakukan observasi selama masa PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di SMP Negeri 80 Jakarta selama tiga bulan. Selama masa PPL peneliti melihat berbagai fenomena yang kemudian muncul masalah sehingga peneliti berhipotesis untuk mengambil judul penelitian tentang *self-control*.

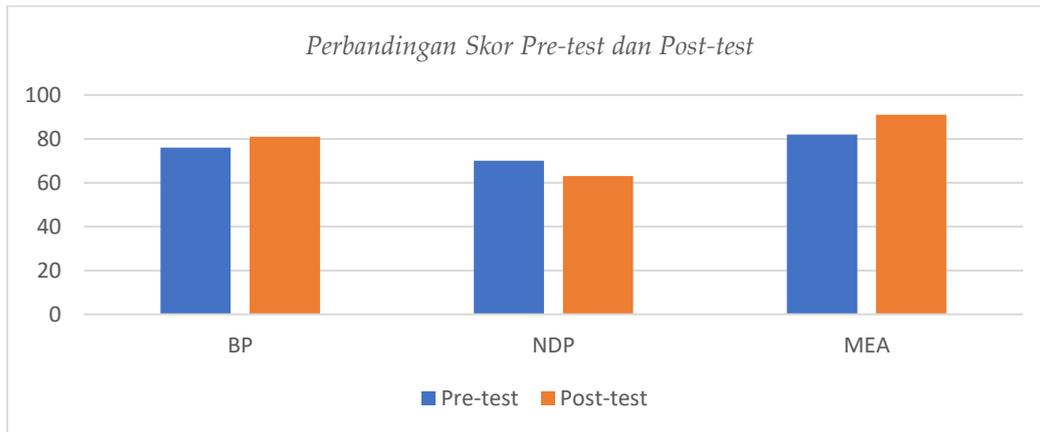
Teknik Analisis Data

Pada penelitian kuantitatif, analisis data merupakan proses yang dilakukan setelah semua data dari responden berhasil dikumpulkan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan perangkat lunak SPSS 26 untuk menguji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis *one sample t-test*. Kuesioner dikatakan valid atau akurat jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Data dapat dianggap reliabel jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi asimtotik (*asympt. sig*) lebih besar dari 0,05 dan nilai r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} . Suatu data dianggap homogen apabila nilai signifikansi yang diperoleh melebihi angka 0,05. Suatu sampel dikatakan signifikan atau efektif apabila nilai signifikan $< 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling kelompok berbasis *solution-focused brief counseling* dalam meningkatkan kemampuan *self-control* siswa di SMP Negeri 80 Jakarta dengan desain *one group pre-test post-test*. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* konseling kelompok yang dikaji per individu dengan jumlah sampel 3 orang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram perbandingan skor pre-test dan post-test.

Berdasarkan tabel perbandingan skor sebelum melakukan treatment (*pre-test*) dan skor setelah melakukan treatment (*post-test*), responden 1 memperoleh skor *pre-test* 76 dalam kategori sedang dan mengalami sedikit peningkatan setelah dilakukan treatment dengan skor *post-test* 81 dalam kategori sedang, responden 2 memperoleh skor *pre-test* 70 dalam kategori sedang dan mengalami penurunan setelah melakukan treatment dengan skor *post-test* 63 dalam kategori rendah, dan responden 3 memperoleh skor *pre-test* 82 dalam kategori sedang dan mengalami peningkatan setelah dilakukan treatment dengan skor *post-test* 91 dalam kategori tinggi.

Tabel 1. Hasil One Sample T-Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pre Test	21,939	2	,002	76,000	61,10	90,90
Post Test	9,562	2	,011	78,333	43,09	113,58

Tabel di atas menyajikan hasil uji one sample t-test pada data *pre-test* dan *post-test* dari tiga responden yang mengikuti seluruh proses konseling. Uji one sample t-test ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan rata-rata antara dua data yang saling berkaitan, yakni *pre-test* dan *post-test* dari subjek yang sama. Jika nilai signifikansi (2-tailed) lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan tabel hasil uji one sample t-test pada penelitian di atas, didapatkan nilai signifikansi (2-tailed) untuk *pre-test* sebesar 0,002 dan *post-test* sebesar 0,011. Karena kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling* efektif dalam meningkatkan *self-control* pada siswa SMP Negeri 80 Jakarta

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 80 Jakarta dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas konseling kelompok berbasis *solution-focused brief counseling* dalam membantu meningkatkan kemampuan *self-control* pada siswa di sekolah tersebut.

Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner *self-control* yang hasilnya kemudian digunakan sebagai analisis awal untuk perumusan layanan konseling kelompok *solution-focused brief counseling*. Sampel penelitian berjumlah 3 orang yaitu BP, NDP dan MEAP didapatkan dari populasi kelas IX B dan IX C berjumlah 66 orang yang mendapatkan hasil *pre-test self-control* pada studi pendahuluan rendah dan mengikuti keseluruhan proses konseling. Konseling kelompok *solution-focused brief counseling* (SFBC) dalam penelitian ini beranggotakan 3 orang, sesuai dengan pendapat (Corey, 2016) bahwa konseling kelompok paling sedikit beranggotakan 3 orang.

Proses konseling dilakukan sebanyak lima sesi dengan durasi waktu satu jam dengan topik setiap pertemuan membahas dari indikator aspek *self-control* terendah pada butir soal, penentuan topik sejalan dengan pendapat Rohayani, (2018) bahwa topik layanan konseling kelompok ditetapkan berdasarkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok atau sesuai dengan indikator variabel yang memiliki skor rendah agar intervensi tepat sasaran dan efektif.

Tabel 2. Pertemuan Konseling Kelompok

N o	Topik	Indikator Aspek	Tujuan
1	Tanggung Jawab	Kedisiplinan Diri	Untuk membantu meningkatkan rasa tanggungjawab konseli
2	Memperhatikan Pekerjaan	Etos Kerja	Membantu konseli menemukan dan memiliki motivasi perubahan untuk memperhatikan pekerjaan atau setia dalam
3	Penuh Pertimbangan	Pengendalian Tindakan Impulsif	Membantu konseli menemukan solusi agar dapat bersikap hati-hati atau mempertimbangkan dengan baik
4	Berpikir Matang	Pengendalian Tindakan Impulsif	Tujuan dan berpikir matang sebelum bertindak dan mengambil keputusan.
5	a. Perilaku Konsisten b. Post Test	Keandalan Diri	a. Konseli mampu berperilaku sesuai apa yang harus dilakukan dan berperilaku konsisten b. Mengukur skor <i>Self-control</i> konseli setelah diberikan <i>treatment</i> sebanyak lima sesi.

Proses konseling dilakukan dengan pengawasan observer. Observer pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling sehingga observer paham bagaimana seharusnya proses konseling yang baik. Berdasarkan evaluasi dari observer selama proses konseling dikatakan bahwa:

Tabel 3. Tabel Evaluasi Observer

	Evaluasi Positif	Evaluasi Negatif
Konseli	Terdapat konseli yang berusaha fokus dan konsisten untuk ikut dari awal proses sampai akhir konseling, terdapat konseli yang selalu aktif menjawab pertanyaan dan memberi saran	Kurang aktif namun ada yang aktif, ada konseli yang hanya ikut-ikutan, kurang <i>exited</i> , ada konseli yang tidak mengerjakan tugas
Konselor	Konselor mampu memecahkan suasana, memimpin kelompok sesuai dengan tahapan strategi yang telah dirancang, paham dengan apa yang disampaikan, penyampaian materi cukup mudah untuk dipahami, dan berpenampilan rapi	Kurang senyum, gerakan tubuh kaku, kurang memberi perhatian khusus kepada sample berkebutuhan khusus.

Penelitian ini dengan judul “Keefektifan Konseling kelompok *Solution-focused brief counseling* untuk Meningkatkan *self-control* pada Siswa SMP Negeri 80 Jakarta” berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya terutama pada populasi dan sampel penelitian. Penelitian ini melibatkan satu sampel dengan berkebutuhan khusus sehingga menjadi ciri khas atau pembeda diantara penelitian lainnya.

Hasil penelitian ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) terbukti efektif dalam meningkatkan *self-control*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi 2-tailed dalam uji t-test satu sampel, di mana hasil *pre-test* sebesar 0,002 dan *post-test* sebesar 0,011 yang keduanya lebih kecil dari 0,05, mengindikasikan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*.

Berikut pembahasan hasil penelitian berdasarkan setiap sampel:

1. Sampel BP. BP menunjukkan peningkatan dalam skor *self-control* setelah mengikuti konseling kelompok SFBC. Sebelum intervensi, skor *Self-control* BP berada dalam kategori “sedang”. Setelah intervensi, skornya meningkat tetapi masih dalam kategori “sedang”. Hal ini menunjukkan bahwa aspek tertentu dari *self-control* BP membaik, meskipun tidak begitu signifikan sehingga tidak ada perubahan kategori penilaian. Berdasarkan observasi peneliti selama 3 bulan masa PPL dan juga hasil penelitian, konseli BP secara umum bisa mengontrol diri namun ada hal khusus yang kadang masih sulit dikontrol. BP bisa mengontrol diri untuk belajar dan memperoleh prestasi dan aktif di sekolah, namun terkadang membuat kegaduhan saat pembelajaran berlangsung dan terbukti pada hasil *pre-test* aspek pengendalian tindakan impulsif (*Deliberate*) memperoleh skor rendah. BP sulit untuk mengontrol pola perilaku dan gaya hidup sehat seperti mudah menyerah pada situasi sulit, di mana ini menunjukkan rendahnya *self-control* pada aspek kebiasaan baik (*Healthy habits*), selain itu, BP mendapatkan skor rendah pada aspek keandalan diri (*Reliability*), dimana tidak memiliki perencanaan yang matang sehingga kerap kali apa yang dilakukan berbeda dari yang direncanakan, dan belum bisa mengambil keputusan secara tegas. Berdasarkan uraian tersebut, jenis *self-control* ini sesuai dengan pendapat Gottfredson dan Hirschi (1990) yaitu *Self-control* khusus (spesifik *self-control*). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil ini mungkin terkait dengan kemampuan BP untuk memanfaatkan pendekatan berfokus pada solusi yang ditawarkan selama sesi konseling.
2. Sampel NDP. Berdasarkan observasi dan wawancara, diketahui bahwa NDP merupakan seorang anak berkebutuhan khusus sehingga *self-controlnya* pasti akan berbeda dari dua sampel lainnya. Sulaima *et al.*, 2023 mengatakan *self-control* pada anak berkebutuhan khusus berbeda dari anak lain pada umumnya. Anak berkebutuhan khusus dapat mengontrol diri ketika diberikan penenangan dan motivasi. Sebelum konseling, skor NDP berada pada kategori “sedang”, namun memburuk dan berada pada kategori “rendah” setelah intervensi. Pitaloka, Fakhiratunnisa, dan Ningrum, (2022) mengatakan bahwa anak berkebutuhan khusus memiliki perbedaan dalam proses tumbuh kembangnya sehingga terjadi kelainan atau penyimpangan baik secara fisik, mental, intelektual, sosial, maupun emosional, sehingga membutuhkan layanan khusus yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik mereka. Kebutuhan khusus ini dapat mempengaruhi kemampuannya untuk secara efektif menerapkan dan menginternalisasi strategi yang diberikan dalam pendekatan kelompok. Menurut (Elviana, 2019) pendekatan konseling kepada anak berkebutuhan khusus diberikan secara khusus melalui pendekatan individual

dan tidak disamakan atau digabungkan dengan anak lain pada umumnya. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa intervensi yang digunakan dalam bentuk kelompok dan disamaratakan dengan sampel yang bukan berkebutuhan khusus mungkin kurang sesuai dengan kebutuhan spesifik NDP.

3. Sampel MEAP. MEAP bisa mengontrol waktu belajar dengan baik, seperti mengumpulkan tugas tepat pada waktunya dan mengikuti pembelajaran dengan tertib, namun sulit untuk mengontrol diri pada aspek *Self-control* kebiasaan baik (*Healthy habits*) yaitu pola perilaku dan gaya hidup yang sehat seperti bersosialisasi dengan baik (sulit menyapa orang terlebih dahulu), dan aspek keandalan diri (*Reliability*) yaitu tidak konsisten atau apa yang dilakukan terkadang berbeda dari yang direncanakan. Setelah proses konseling, MEAP menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor *Self-control*. Sebelum konseling, skor MEAP berada pada kategori “sedang”, namun setelah intervensi, skor meningkat ke kategori “tinggi”. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan SFBC berhasil mendukung MEAP dalam menemukan solusi dan strategi yang efektif untuk mengelola *self-control*.

Menurut Gufron dan Risnawati (2017), *self-control* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kematangan kepribadian, yang mana semakin bertambahnya usia, kemampuan mengontrol diri akan semakin meningkat, kecerdasan emosional, dan faktor fisiologis. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, masyarakat, dan berbagai pengaruh yang datang dari luar individu. Secara internal MEAP menunjukkan motivasi yang tinggi untuk berpartisipasi dalam konseling, serta kecerdasan emosional yang baik. Secara eksternal dari lingkungan sekolah guru-guru juga mendukung adanya konseling kelompok agar siswa memiliki *self-control* yang baik. MEAP juga memiliki keterbukaan diri selama proses konseling dalam kelompok sehingga *self-control* MEAP meningkat. Hal ini sesuai dengan pendapat (Wusqa, 2023) bahwa keterbukaan diri dalam konseling kelompok dapat memberikan hasil konseling yang efektif.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil konseling kelompok *Solution-focused brief counseling* pada penelitian ini yang dikaji dari faktor-faktor konseling kelompok menurut Yalom, 2001 (Lubis & Hasnida 2016) yaitu:

- a) Membina harapan. Pertemuan pertama konseling kelompok, konselor atau peneliti telah menyampaikan tujuan konseling dan juga membangun harapan konseli dengan cara memotivasi agar konseli memiliki semangat mengikuti segala proses konseling sebanyak lima pertemuan untuk dapat mencapai perubahan.
- b) Universalitas. Selama proses konseling, setiap konseli menceritakan masalah apa yang paling sering dilakukan terkait dengan aspek *Self-control* yang dibahas dalam topik. Konselor (peneliti) melihat konseli BP yang mengalami masalah yang sama dengan MEAP mengangguk.
- c) Pemberian informasi. Konselor (peneliti) memberikan pertanyaan terbuka agar konseli MEAP yang pernah mengalami masalah *Self-control* dan berhasil melaluinya memberikan cara atau informasi kepada anggota kelompok terkait bagaimana ia mengatasi masalah tersebut. Namun NDP dengan kebutuhan khusus tidak banyak merespon meskipun ditanya oleh konselor dan hanya mengikuti proses.
- d) Altruisme. Selama lima kali proses konseling, konselor melihat hanya MEAP yang lebih aktif merespon dan memberikan saran untuk teman lainnya. Sedangkan BP hanya akan merespon ketika ditanya oleh konselor atau konselor meminta untuk memberikan pendapat.
- e) Pengulangan korektif keluarga primer. Hal ini berkaitan dengan kedekatan emosional konseli dan konselor. Konselor (peneliti) merasakan adanya keterbukaan

dan kedekatan emosional lebih kuat dengan MEAP, sedangkan BP dan NDP juga dekat karena konselor pernah praktek di kelas mereka selama 3 bulan, namun komunikasi terbatas.

- f) Pengembangan teknik sosialisasi. Teknik sosialisasi memang disampaikan oleh konselor dengan harapan agar timbul dinamika kelompok, namun masih kurang ditekankan oleh konselor. Sehingga konseli kurang belajar untuk mengkomunikasikan keinginannya dengan tepat, dan memberikan perhatian untuk memahami anggota kelompok lain serta berpendapat secara bebas.
- g) Peniruan tingkah laku. Dalam hal ini konselor (peneliti) tidak menggali lebih dalam atau tidak melihat secara langsung apakah konseli melakukan apa yang disarankan oleh anggota kelompok lain atau tidak. Namun ketika ditanya konseli menjawab ya telah dilakukan. Berdasarkan hasil skor *post-test* BP dan MEAP meningkat, sehingga ini menunjukkan adanya cara pikir dan tingkah laku yang diubah setelah proses konseling kelompok.
- h) Belajar menjalin hubungan interpersonal. Berkaitan dengan hubungan interpersonal yang terjalin pada setiap anggota kelompok. Selama observasi dan proses konseling, hubungan antar tiga anggota kelompok tidak begitu dekat. NDP dan BP kelas satu kelas di IXB sedangkan MEAP kelas IXC sehingga komunikasi antara anggota kelompok masih kurang, ditambah MEAP yang sedikit introvert dan tidak mudah bergaul dan NDP yang selalu diam di kelas.
- i) Kohesivitas kelompok. Kohesivitas dalam kelompok baru mulai terbentuk pada pertemuan ketiga. Namun karena komunikasi interpersonal antar anggota kelompok tidak begitu akrab, sehingga kohesivitas tidak begitu kuat.
- j) Katarsis. Katarsis berkaitan dengan membersihkan diri, konseli diharapkan dapat mengungkapkan perasaan atau apa yang tersimpan dalam diri seperti marah, sedih, cinta dan lainnya secara positif. Dalam proses konseling, konselor meminta konseli untuk memiliki *me-time* dan melakukan *mindfulness*. Hal ini membantu konseli untuk membersihkan pikiran dan apa yang ia rasa dalam diri.
- k) Faktor-faktor eksistensial. Konselor menyampaikan kepada konseli hal-hal penting dalam hidup dan memotivasi konseli untuk mampu menguasai diri dan terus belajar cara yang telah dilakukan dalam proses konseling kelompok untuk dapat meningkatkan *Self-control* karena itu kunci hidup yang bahagia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) untuk meningkatkan *self-control* pada siswa di SMP Negeri 80 Jakarta, dapat disimpulkan bahwa: a) Konseling kelompok yang menerapkan pendekatan SFBC terbukti berhasil dalam meningkatkan *self-control* siswa di SMP Negeri 80 Jakarta. b) Penurunan skor *self-control* pada salah satu responden yang merupakan individu berkebutuhan khusus menunjukkan bahwa pendekatan kelompok yang melibatkan anak berkebutuhan khusus bersama anak pada umumnya kurang tepat untuk diterapkan pada siswa dengan kebutuhan khusus.

REFERENSI

- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.

- Anjaswarni, T., MKep Nursalam, Sk., Sri Widati, Mn., Ah Yusuf, Ms., & MKes, Sk. (2019). Deteksi Dini Potensi Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) dan Solusi "Save Remaja Milenial."
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian (Edition ke-173). Rineka Cipta.
- Arsari, A. P. D., Suranata, K., & Gading, I. K. (2021). Panduan konseling pendek berbasis solusi untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Bisma: Jurnal Konseling*, 5(2), 76-82.
- Badan Pusat Statistik, (2023). Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun (Ribuan Jiwa). Diakses 04 Desember 2024 <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NSMy/jumlahpenduduk-pertengahan-tahun.html>
- Clarkson, J. J. (2021). *Mastering self-control*. Cambridge University Press. Diakses dari <https://shorturl.at/ekruS>
- Corey, G. (2016). *Theory & practice of group counseling* (9th ed.).
- Corey, G., & Universitas Negeri California. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (Edisi ke-9).
- Elviana. (2019). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Bagi Anak Berkebutuhan Khusus. *Takammul: Jurnal Studi Gender Dan Islam Serta Perlindungan Anak*.
- Fauzah, W., & Chalidaziah, W. (2021). Konseling Individual dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 43-52.
- Galugu, N.S., Pajarianto, H., & Salama, N. (2022). *Perkembangan Peserta Didik*. Deepublish. Diakses dari <https://shorturl.at/dnyzW>
- Gottfredson, M. & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Redwood City: Stanford University Press. <https://doi.org/10.1515/9781503621794>
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2017). *Teori-teori psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanafi, F. (2019). *Pengembangan media pembelajaran interaktif pada mata pelajaran pemrograman dasar kelas X SMK Bina Harapan Sleman Yogyakarta* (Doctoral dissertation). Universitas Teknologi Yogyakarta.
- Hasanah, & Sembiring. (2021). Peningkatan Kontrol Diri Terhadap Media Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Tamansiswa Binjai.
- Jamaruddin, J. (2021). *Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Self Control Siswa di SMK Negeri 1 Sarjo Kabupaten Pasangkayu* (Doctoral dissertation, IAIN Palu).
- Latipun. 2020. *Konseling kelompok dan perilaku anti sosial (Pengaruh Konseling Keleompok Terhadap Penurunan Perilaku Antisosial Pada Remaja di Lembaga Pemasarakatan Anak*. Skripsi. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Lombu, J, Nugroho, AR, & Gunawan, R (2023). Keefektifan Konseling Kelompok SFBC dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of ...*, *ijec.ejournal.id*, Diakses dari: <http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/300>
- Lubis, N.L., & Hasnida (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Mischel, W. (2014). *The Marshmellow Test: Mastering Self-control*. Little, Brown and Company; Hachette Book Group.
- Pabalik, V. (2022). Penerapan *Solution-focused brief counseling* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMPN 13 Makassar.

- Pitaloka, A. A. P., Fakhiratunnisa, S. A., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus.
- Rohayani, (2018). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik di Smp Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.
- SAĞAR, M. E. (2023). Investigation of the Effectiveness of the Solution-Focused Group Counseling Program to Increase *Self-control* in University Students. *Academy Journal of Educational Sciences*, 7.
- Sahir, S. H. (2022). Metodologi Penelitian. (T. Koryati, Ed.) Medan: KBM Indonesia
- Sakti, H. G., & Wibawa, R. (2023). Pelatihan Penggunaan Teknik Role Playing Terhadap Pengendalian Diri Siswa di SMP Negeri 1 Sakra Timur. *Pijar Mandiri Indonesia: Jurnal Pelatihan, Pengembangan, dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 18-24.
- Sulaima, I., Khamidah, D. A., Rohmaniyah, H. E., Qotuz, A., & Fitriana, Z. (2023). *Self-control* pada anak ABK di SLB Negeri Jember. *Humaniora dan Seni (JISHS)*, 01(2), 244-249. Retrieved from <http://jurnal.minartis.com/index.php/jishs>
- Sulaiman, H., Purnama, S., Holilulloh, A., Hidayati, L., & Saleh, N. H. (2020). Psikologi perkembangan anak dan remaja. PT Remaja Rosdakarya.
- Summiyati, M, Asrori, M, & Putri, A (2023). "Keefektifan Konseling Kelompok SFBC Meningkatkan Self Efficacy Siswa Smp Negeri 19 Pontianak". *Academy of Education Journal*, jurnal.ucy.ac.id. Diakses dari: <https://jurnal.ucy.ac.id/index.php/fkip/article/view/2029>
- WHO. (2022). Adolescent health. Diperoleh tanggal 3 April 2022, Diakses dari: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Widayanti, W., Sugiyo, S., & Murtadho, A. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok SFBC dengan Teknik Exception dan Miracle Question untuk Meningkatkan Self Control pada Siswa Pelaku Tawuran di SMK Nasional Cirebon. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4 (2).
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara *Self-control* dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 1-6.
- Wusqa, S. R. (2023). Efektivitas Solution Focused Brief Counseling (Sfbc) Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Mtsn 1 Banda Aceh.
- Yemima, Prasasti, & Haryanti. (2022). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik role playing terhadap peningkatan pengendalian diri siswa pada era pandemi Covid-19. Zulfah, Z. (2021). Karakter: Pengendalian Diri. *Iqra: Jurnal Magister Pendidikan Islam*, 1 (1), 28-33.