KONSELING INDIVIDU DAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-CONTROL* DALAM MENGURANGI PERILAKU MALADAPTIF SISWA DI SEKOLAH

Putri Rachmawati Wahyuni Asyri Ep[1], Dina Hajja Ristianti[2], Sumarto[3], Beni Azwar[4]
[1,2,3,4]Institut Agama Islam Negeri Curup
[1]rachmawatiputri300@gmail.com, [2]dinahajja@iaincurup.ac.id
[3]sumartopasca@iaincurup.ac.id, [4]beniazwar@iaincurup.ac.id

ABSTRACT

Maladaptive student behavior is a problem that can hinder students' adjustment, social development, and academic success at school. One factor related to the emergence of maladaptive behavior is low self-control skills. This study aims to examine the forms of maladaptive behavior that can be addressed through self-control techniques, their application in individual and group counseling services, and their effectiveness in reducing students' maladaptive behavior. The study used a literature review method (library research) with data sources in the form of journal articles, books, and relevant research results from the period 2016–2026. Data were analyzed using content analysis techniques. The results of the study indicate that self-control techniques are used to address various maladaptive student behaviors, including online game addiction, gadget addiction, cyberloafing, bullying, aggressive behavior, off-task behavior, truancy, and alcohol consumption habits. The application of self-control techniques is carried out through the stages of self-monitoring, self-evaluation, goal setting, self-control strategies, and self-reinforcement. In both individual and group counseling, self-control techniques have been shown to effectively improve self-regulation, emotional management, impulse control, and help reduce maladaptive behaviors in students. Therefore, self-control techniques are an effective approach to supporting students' personal, social, and academic development through individual and group counseling services.

Keywords: Self-Control, Individual Counseling, Group Counseling, Maladaptive Student Behavior.

ABSTRAK

Perilaku maladaptif siswa menjadi permasalahan yang dapat menghambat penyesuaian diri, perkembangan sosial dan keberhasilan akademik siswa di sekolah. Salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya perilaku maladaptif adalah rendahnya kemampuan *self-control*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bentuk perilaku maladaptif yang dapat ditangani melalui teknik *self-control*, bentuk penerapannya dalam layanan konseling individu dan konseling kelompok, serta efektivitasnya dalam mengurangi perilaku maladaptif siswa.

Penelitian menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) dengan sumber data berupa artikel jurnal, buku, dan hasil penelitian yang relevan pada rentang tahun 2016–2026. Data dianalisis menggunakan teknik *content analysis*. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik *self-control* digunakan untuk menangani berbagai perilaku maladaptif siswa, meliputi kecanduan *game online*, kecanduan gadget, *cyberloafing*, *bullying*, perilaku agresif, perilaku *off-task*, membolos, dan kebiasaan mengonsumsi minuman keras. Penerapan teknik *self-control* dilakukan melalui tahapan *self-monitoring*, *self-evaluation*, *goal setting*, strategi pengendalian diri, dan *self-reinforcement*. Baik dalam konseling individu maupun konseling kelompok, teknik *self-control* terbukti efektif meningkatkan regulasi diri, pengelolaan emosi, kemampuan mengendalikan impuls, serta membantu mengurangi perilaku maladaptif siswa. Dengan demikian, teknik *self-control* merupakan pendekatan yang efektif untuk mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa melalui layanan konseling individu maupun kelompok.

Kata Kunci: *Self-Control*, Konseling Individu, Konseling Kelompok, Perilaku Maladaptif Siswa.

A. Pendahuluan

Perilaku maladaptif pada siswa merupakan salah satu permasalahan dalam pendidikan yang memerlukan perhatian serius karena tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, namun juga perkembangan psikologis dan sosial peserta didik. Perilaku ini mengacu pada tindakan yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan, norma sosial dan tugas perkembangan individu sehingga menghambat kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri di sekolah (Rahma et al., 2024). Apabila tidak ditangani dengan tepat, dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar, terganggunya hubungan sosial hingga munculnya masalah psikologis yang lebih kompleks.

Fenomena perilaku maladaptif pada siswa semakin meningkat seiring perubahan sosial dan perkembangan teknologi digital yang memengaruhi perilaku remaja. Masa remaja sebagai fase transisi ditandai oleh ketidakstabilan emosi, pencarian identitas diri, dan tingginya dorongan impulsif (Sagita, 2025). Kondisi ini membuat siswa lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan pertemanan, media sosial, dan tekanan teman sebaya, sehingga banyak yang belum mampu mengendalikan perilaku dan emosinya secara optimal dan memerlukan bantuan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Secara teoritis, perilaku maladaptif berkaitan dengan rendahnya kemampuan self-control, yaitu kemampuan individu mengendalikan perilaku, emosi, dan tindakan sesuai norma serta tujuan yang positif (Mukhtar et al., 2016). Dalam layanan bimbingan dan konseling, teknik self-control dapat diterapkan melalui konseling individu maupun konseling kelompok. Konseling individu membantu siswa memahami masalah dan melatih pengendalian diri sesuai kebutuhan pribadi (Fauza & Chalidaziah, 2021). sedangkan konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan kontrol diri melalui dukungan dan pengalaman bersama (Pratiwi et al., 2024) Kedua layanan ini efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif serta meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan keterampilan sosial siswa.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan, teknik *self-control* dalam layanan konseling baik secara individu maupun kelompok memiliki efektivitas yang cukup tinggi dalam mengurangi perilaku maladaptif siswa. Penelitian oleh (Sahriyah Nur & Pratiwi Indah, 2023) menunjukkan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik self-control mampu mereduksi perilaku *off-task* siswa secara signifikan. Penelitian (Muharammania et al., 2023) menemukan bahwa pendekatan behavioral dengan teknik self-management mampu mengurangi perilaku membolos siswa. Selain itu, penelitian Penelitian lain oleh (Nurhasanah & Hasibuan, 2024) juga menemukan bahwa teknik self-control efektif dalam membantu siswa mengelola emosi negatif dan perilaku agresif di lingkungan sekolah. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa teknik *self-control* memiliki potensi besar dalam membantu siswa mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dan positif

Meskipun efektivitas teknik self-control dalam mengatasi perilaku maladaptif siswa telah banyak dibuktikan, penelitian terdahulu masih menunjukkan beberapa keterbatasan. Sebagian besar penelitian hanya mengkaji jenis perilaku maladaptif tertentu dan berfokus pada salah satu layanan konseling, baik konseling individu maupun konseling kelompok. Akibatnya, belum tersedia kajian yang memberikan gambaran komprehensif mengenai berbagai

bentuk perilaku maladaptif yang dapat ditangani melalui teknik self-control serta penerapannya dalam kedua layanan konseling tersebut.

Di sisi lain, Sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan metode eksperimen atau penelitian lapangan yang berfokus pada pengujian efektivitas teknik self-control dalam kasus tertentu. Meskipun telah memberikan bukti empiris, hasil penelitian tersebut masih tersebar pada berbagai konteks dan permasalahan yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan kajian pustaka untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penerapan teknik self-control dalam mengatasi perilaku maladaptif siswa, baik melalui konseling individu maupun konseling kelompok, serta perannya dalam mengembangkan regulasi diri siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji berbagai literatur tentang penerapan teknik self-control dalam mengatasi perilaku maladaptif siswa. Kajian difokuskan pada bentuk perilaku maladaptif yang dapat ditangani, implementasi teknik self-control dalam layanan konseling individu dan kelompok, serta efektivitasnya dalam mengurangi perilaku maladaptif. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling serta menjadi referensi praktis bagi guru BK dalam merancang layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) untuk mengkaji berbagai literatur mengenai penerapan teknik *self-control* dalam mengatasi perilaku maladaptif siswa. Kajian dilakukan melalui pengumpulan, penelaahan, dan analisis berbagai sumber ilmiah agar diperoleh pemahaman yang komprehensif tentang penerapan teknik *self-control* dalam layanan bimbingan dan konseling. Sumber data meliputi artikel jurnal, buku, hasil penelitian, dan referensi akademik lain yang relevan dengan rentang publikasi tahun 2016–2026 guna menggambarkan perkembangan penelitian yang kompleks.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelaah literatur yang berkaitan dengan layanan konseling baik secara kelompok maupun individu,

pengendalian diri dan permasalahan perilaku siswa di sekolah. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk menginterpretasikan konsep, teori, dan temuan penelitian. Analisis difokuskan pada bentuk perilaku maladaptif yang menjadi sasaran layanan, penerapan teknik *self-control* dalam konseling individu maupun kelompok, serta kontribusinya terhadap perubahan perilaku siswa. Hasil kajian kemudian disajikan secara deskriptif untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai relevansi pendekatan tersebut dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bentuk Perilaku Maladaptif yang Ditangani Melalui Teknik *Self-Control*

. Perilaku maladaptif merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan tuntutan perkembangan, norma sosial, maupun tujuan pendidikan sehingga menghambat kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil kajian literatur, perilaku maladaptif yang banyak menjadi sasaran penerapan teknik *self-control* diantaranya kecanduan *game online*, kecanduan *gadget*, *cyberloafing*, perilaku *bullying*, agresivitas, perilaku *off-task*, membolos serta kebiasaan mengonsumsi minuman keras. Bentuk-bentuk perilaku tersebut muncul dalam lingkup akademik, sosial, maupun dalam bentuk perilaku adiktif dan menunjukkan kecenderungan yang semakin beragam seiring perkembangan teknologi digital serta perubahan pola interaksi sosial remaja.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa munculnya perilaku maladaptif dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang paling banyak dikaitkan dengan perilaku maladaptif adalah rendahnya kemampuan pengendalian diri (*self-control*). Menurut teori *Self-Control* yang dikemukakan Gottfredson dan Hirschi, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta mengarahkan perilaku pada tujuan yang rasional dan berorientasi jangka panjang panjang (Saidar et al., 2024). Individu yang

memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mudah mencari kepuasan sesaat dan kurang mempertimbangkan dampak perilakunya, sehingga lebih rentan terlibat dalam berbagai bentuk perilaku maladaptif.

Dalam konteks perilaku adiktif, hasil kajian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan dalam kecanduan *game online*, penggunaan *gadget* secara berlebihan hingga perilaku *cyberloafing*. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep *self-regulation* yang menekankan bahwa, jika kemampuan regulasi diri tidak berkembang secara optimal, penggunaan teknologi yang seharusnya bersifat adaptif dapat berubah menjadi perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan. Sejalan dengan hal tersebut temuan (Lee & Jeong, 2024) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri berhubungan dengan kemampuan remaja mengendalikan perilaku bermain *game* dan melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

Selain perilaku adiktif, literature lainnya juga menunjukkan bahwa rendahnya *self-control* juga berkaitan dengan munculnya perilaku sosial yang maladaptif, seperti *bullying* dan agresivitas. Kemampuan mengelola emosi, mengendalikan impuls agresif, serta mempertimbangkan dampak perilaku terhadap orang lain merupakan bagian penting dari fungsi pengendalian diri. Individu yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi cenderung lebih mudah melakukan tindakan agresif ketika menghadapi konflik atau frustrasi. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang baik lebih mampu mengembangkan empati, menyelesaikan konflik secara adaptif, dan membangun hubungan sosial yang positif. Temuan (Zahri & Savira, 2018) memperkuat pandangan tersebut dengan menunjukkan bahwa rendahnya tingkat *self-control* berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa.

Pada aspek akademik, rendahnya pengendalian diri juga ditemukan berkaitan dengan perilaku *off-task* dan membolos. Siswa yang kurang mampu mengendalikan perhatian dan dorongan perilakunya cenderung lebih mudah terdistraksi

selama proses pembelajaran serta kurang mampu menjalankan tanggung jawab akademik secara optimal. Sebaliknya, kemampuan *self-control* membantu siswa mempertahankan fokus, mengatur perilaku belajar, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di sekolah. Berdasarkan kajian literature yang telah disbutkan, berbagai bentuk perilaku maladaptif yang ditemukan pada siswa memiliki keterkaitan yang kuat dengan kemampuan pengendalian diri. Oleh karena itu, *self-control* dapat dipandang sebagai salah satu faktor kunci dalam pencegahan dan penanganan perilaku maladaptif. Pengembangan kemampuan mengelola pikiran, emosi, dan perilaku menjadi dasar penting dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mencapai penyesuaian diri yang lebih baik serta mendukung perkembangan akademik dan sosial secara optimal.

Teknik *Self-Control* dalam Layanan Konseling

Berdasarkan penerapannya, penggunaan teknik *self-kontrol* relatif serupa meskipun digunakan untuk menangani berbagai bentuk perilaku maladaptif. Secara umum, teknik ini berfokus pada upaya membantu siswa mengembangkan kemampuan mengendalikan perilaku melalui proses regulasi diri yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan.

1. *Self-monitoring*. Pada tahap inii siswa diarahkan untuk mengamati, mengenali dan mencatat perilaku maladaptif yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut membantu siswa memahami frekuensi perilaku, situasi yang memicu kemunculannya, serta konsekuensi yang ditimbulkan terhadap aspek akademik maupun sosial. Kesadaran terhadap perilaku yang dilakukan menjadi landasan awal dalam proses perubahan perilaku.
2. *Self-evaluation*. Yaitu proses menilai dan membandingkan perilaku yang ditampilkan dengan tujuan atau standar perilaku yang diharapkan. Melalui evaluasi diri, siswa diajak merefleksikan dampak perilaku yang selama ini dilakukan serta memahami perlunya perubahan ke arah yang lebih adaptif. Proses refleksi tersebut membantu siswa membangun kesadaran mengenai

pentingnya pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari.

3. *Goal setting* atau penetapan tujuan. Pada tahap ini ditentukan target perubahan perilaku yang realistis, spesifik dan dapat diukur. Penetapan tujuan berfungsi sebagai pedoman yang memberikan arah dalam proses perubahan perilaku. Contohnya, mengurangi durasi penggunaan gadget saat belajar, membatasi intensitas bermain game online, atau mengurangi perilaku agresif dalam interaksi dengan teman sebaya.
4. Strategi pengendalian diri. Beberapa strategi yang banyak digunakan dalam penelitian meliputi *self-instruction*, *behavior contract*, dan pengaturan lingkungan. Teknik *self-instruction* membantu siswa mengembangkan dialog internal yang positif untuk mengendalikan dorongan melakukan perilaku maladaptif. Sementara itu, *behavior contract* digunakan sebagai bentuk komitmen tertulis yang mendorong siswa untuk konsisten menjalankan target perubahan perilaku yang telah disepakati. Pengaturan lingkungan juga dilakukan untuk mengurangi faktor-faktor yang berpotensi memicu munculnya perilaku maladaptif.
5. *Self-reinforcement* atau penguatan diri. Pada tahap ini siswa memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri setelah berhasil mencapai target yang telah ditetapkan. Penguatan diri berfungsi untuk meningkatkan motivasi intrinsik sekaligus memperkuat kecenderungan munculnya perilaku positif sehingga perubahan yang telah dicapai dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

Secara teoritis, tahapan-tahapan tersebut sejalan dengan konsep *self-regulation* yang menempatkan individu sebagai agen aktif dalam mengelola pikiran, emosi serta perilakunya. Teori ini menjelaskan bahwa perubahan perilaku berlangsung melalui serangkaian proses yang mencakup perencanaan, pemantauan, evaluasi serta refleksi diri secara berkesinambungan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan impuls, mengelola emosi secara adaptif dan

mempertahankan komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Self-Control*

Layanan konseling individu dilakukan melalui hubungan tatap muka antara konselor dan siswa. Melalui layanan ini, konselor dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya perilaku maladaptif sehingga intervensi yang diberikan dapat disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan dan kondisi masing-masing siswa. Oleh karena itu, konseling individu menjadi salah satu layanan yang relevan untuk membantu siswa yang mengalami berbagai permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya kemampuan pengendalian diri seperti perilaku maladaptif.

Penerapan teknik *self-control* dalam konseling individu didasarkan pada teori kontrol diri yang menjelaskan bahwa kemampuan mengendalikan impuls, emosi, dan perilaku merupakan faktor penting dalam proses penyesuaian diri individu. Menurut teori *Self-Control* Gottfredson dan Hirschi, individu yang memiliki kontrol diri yang baik lebih mampu mempertimbangkan konsekuensi perilakunya, menunda kepuasan sesaat, serta mengarahkan tindakan pada tujuan dalam jangka panjang. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri menyebabkan munculnya berbagai perilaku maladaptif karena individu lebih mudah terpengaruh oleh dorongan sesaat dan kurang mempertimbangkan dampak perilakunya.

Pada konteks akademik, teknik *self-control* dalam konseling individu terbukti mampu mengurangi perilaku *off-task* dengan membantu siswa mengenali perilaku yang mengganggu proses belajar, memahami faktor pemicunya, serta mengembangkan strategi untuk mempertahankan perhatian selama pembelajaran berlangsung (Sahriyah Nur & Pratiwi Indah, 2023). Dengan adanya peningkatan kemampuan pengendalian diri hal ini memungkinkan siswa menjalankan tanggung jawab akademik secara lebih optimal.

Selain pada aspek akademik, teknik *self-control* juga efektif digunakan untuk mengurangi perilaku berisiko seperti kebiasaan mengonsumsi minuman keras. Perilaku tersebut umumnya berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dorongan

sesaat dan kecenderungan mencari kepuasan jangka pendek tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Melalui proses konseling individu, siswa dibantu mengenali faktor-faktor yang memengaruhi perilakunya, mengevaluasi dampak yang ditimbulkan, serta mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang lebih adaptif (Rosandi et al., 2025).

Kemampuan pengendalian diri juga memiliki hubungan yang erat dengan pengelolaan emosi dan perilaku sosial. Individu yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi cenderung lebih mudah menunjukkan perilaku agresif ketika menghadapi kemarahan, frustrasi, atau konflik interpersonal. Dalam kondisi tersebut, teknik *self-control* membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosional yang dialami, memahami konsekuensi dari perilaku agresif, serta mempelajari cara yang lebih konstruktif dalam mengekspresikan emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan kontrol diri berkontribusi terhadap penurunan perilaku agresif dan peningkatan keterampilan sosial siswa (Santi & Tohirin, 2023).

Secara teoritis, efektivitas konseling individu dengan teknik *self-control* dapat dijelaskan melalui teori regulasi diri yang memandang individu sebagai agen aktif dalam proses perubahan perilaku. Perubahan tidak terjadi semata-mata karena arahan konselor, melainkan karena berkembangnya kemampuan individu untuk mengamati, mengevaluasi, dan mengendalikan perilakunya sendiri. Ketika siswa mampu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan, mereka akan lebih mudah mengarahkan perilakunya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat dipahami bahwa konseling individu dengan teknik *self-control* efektif dalam membantu mengurangi berbagai bentuk perilaku maladaptif siswa, baik yang berkaitan dengan aspek akademik, sosial, maupun perilaku berisiko. Efektivitas tersebut terletak pada kemampuannya dalam mengembangkan regulasi diri, kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta kemampuan mengambil keputusan secara mandiri sehingga

mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa secara lebih optimal.

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Control*

Konseling kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok dalam pelaksanaanya. Melalui interaksi antaranggota kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, menerima umpan balik, mengembangkan keterampilan sosial, serta belajar dari pengalaman orang lain. Dalam konteks pengembangan pengendalian diri, konseling kelompok menjadi media yang efektif karena proses perubahan perilaku tidak hanya bersumber dari kesadaran individu, tetapi juga diperkuat oleh dukungan sosial dan proses pembelajaran yang terjadi dalam kelompok.

Penerapan teknik *self-control* dalam konseling kelompok didasarkan pada asumsi bahwa berbagai bentuk perilaku maladaptif muncul dikarenakan kurang optimalnya kemampuan individu dalam mengendalikan impuls, emosi serta perilaku. Oleh karena itu, tujuan utama teknik *self-control* tidak hanya mengurangi perilaku bermasalah, tetapi juga mengembangkan kemampuan regulasi diri agar siswa mampu mengarahkan perilakunya sesuai dengan norma sosial dan tujuan yang diharapkan. Dalam proses konseling kelompok, siswa dilatih untuk mengenali perilaku yang perlu diubah, memahami faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut, menetapkan tujuan perubahan, serta melakukan evaluasi terhadap perkembangan dirinya secara berkelanjutan.

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-control* efektif digunakan untuk menangani berbagai bentuk perilaku maladaptif yang berkaitan dengan penggunaan teknologi digital. Perkembangan teknologi yang semakin pesat memberikan kemudahan akses terhadap internet, media sosial, permainan daring, dan berbagai perangkat digital lainnya. Meskipun memberikan banyak manfaat, kondisi tersebut juga berpotensi menimbulkan perilaku maladaptif seperti kecanduan *game online*, penggunaan gadget secara berlebihan, dan *cyberloafing* yang dapat mengganggu aktivitas

akademik siswa (Manusakerti & purwoko, 2020; Nija & Lianawati, 2020). Penguatan kemampuan pengendalian diri membantu siswa mengelola penggunaan teknologi secara lebih proporsional, mengurangi perilaku adiktif, serta meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan belajar.

Temuan tersebut sejalan dengan teori *Self-Regulation* Zimmerman yang menekankan bahwa individu yang mampu melakukan pengamatan diri (*self-monitoring*), evaluasi diri (*self-evaluation*), dan penguatan diri (*self-reinforcement*) lebih mampu mengendalikan perilakunya secara efektif (Deslinda et al., 2022). Kemampuan regulasi diri memungkinkan siswa menunda kepuasan sesaat dari penggunaan teknologi dan lebih memprioritaskan tujuan akademik jangka panjang. Dengan demikian, perubahan perilaku yang terjadi merupakan hasil dari berkembangnya kontrol internal dalam diri siswa.

Selain berkaitan dengan perilaku adiktif, konseling kelompok dengan teknik *self-control* juga efektif dalam membantu mengurangi perilaku maladaptif yang berkaitan dengan interaksi sosial, khususnya perilaku *bullying*. Rendahnya kemampuan mengendalikan emosi dan impuls sering kali menjadi faktor yang mendorong munculnya tindakan agresif terhadap orang lain. Melalui konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami dampak perilakunya terhadap orang lain, mengembangkan empati, serta melatih kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif. Hasil penelitian (Ahmad et al., 2025). menunjukkan bahwa penguatan kemampuan pengendalian diri berkontribusi terhadap menurunnya perilaku *bullying* dan meningkatnya kualitas hubungan sosial antarsiswa

Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-control* juga dapat dijelaskan melalui teori kognitif sosial Bandura yang menyatakan bahwa perilaku individu berkembang melalui interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan sosial (Abdullah, 2019). Dalam kelompok, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai perilaku yang diharapkan, tetapi juga belajar melalui proses *observational learning* dengan mengamati pengalaman dan keberhasilan anggota lain dalam

mengendalikan perilakunya. Interaksi dan dukungan yang diberikan oleh anggota kelompok berfungsi sebagai penguat positif yang membantu mempertahankan perubahan perilaku.

Berdasarkan hasil kajian literatur di atas, dapat dipahami bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-control* efektif digunakan untuk mengatasi berbagai bentuk perilaku maladaptif siswa, terutama yang berkaitan dengan perilaku adiktif dan permasalahan sosial. Efektivitas tersebut tidak hanya terlihat dari berkurangnya perilaku maladaptif, tetapi juga dari meningkatnya kemampuan regulasi diri, kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, dan keterampilan sosial siswa. Oleh karena itu, konseling kelompok dengan teknik *self-control* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang relevan dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan perkembangan di lingkungan sekolah.

D. Kesimpulan

Teknik *self-control* merupakan pendekatan yang relevan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi berbagai perilaku maladaptif siswa, seperti kecanduan game online, kecanduan gadget, *cyberloafing*, bullying, perilaku agresif, *off-task*, membolos, dan kebiasaan mengonsumsi minuman keras. Secara teoritis, efektivitas teknik ini terletak pada kemampuannya mengembangkan regulasi diri sehingga siswa mampu mengendalikan impuls, mengelola emosi, dan mengarahkan perilaku ke arah yang lebih adaptif. Penerapannya dapat dilakukan melalui konseling individu maupun konseling kelompok sesuai dengan kebutuhan siswa.

Bagi guru BK, teknik *self-control* dapat menjadi alternatif intervensi untuk meningkatkan pengendalian diri dan mengurangi perilaku maladaptif siswa. Sementara itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji penerapannya pada bentuk perilaku maladaptif yang lebih beragam serta mengintegrasikannya dengan pendekatan konseling lain guna memperkaya praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*,

18(1), 85. https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708

Ahmad, A., Mahmal, H., Husniah, W. O., & Sadif, R. S. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Bullying di SMP Negeri 1 Batauga. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *1*(1–6).

Deslinda, G., Asy'arie, M., & Taufik, T. (2022). Regulasi Diri Santri Program Tahfidz Dalam Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi Covid-19. *Iseedu: Journal of Islamic Educational Thoughts and Practices*, *6*(1), 69–91. https://doi.org/10.23917/iseedu.v6i1.20540

Fauza, W., & Chalidaziah, W. (2021). Konseling Individual dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(1), 43–52. https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i1.3236

Lee, J., & Jeong, G. C. (2024). The Influence of Gaming Behavior on School Adjustment among Korean Adolescents: The Moderating Effect of Self-Regulation. *Behavioral Sciences*, *14*(3). https://doi.org/10.3390/bs14030259

Manusakerti, G. A., & PURWOKO, B. (2020). Teknik Self-Control Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Cyberloafing Pada Peserta Didik Di Sma …. *Jurnal BK UNESA*. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33751/30149

Muharammania, Z., Umari, T., & Donal, D. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, *6*(1), 66. https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.22217

Mukhtar, M., Yusuf, S., & Budiamin, A. (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(1), 1. https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4473

Nija, Y. I., & Lianawati, A. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *4*(2), 154–160. https://doi.org/10.26539/teraputik-42428

Nurhasanah, N., & Hasibuan, M. F. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Control Bermuatan Konsep STOIS dalam Mereduksi Emosi Negatif pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 1360–1365. https://doi.org/10.56832/edu.v4i2.482

Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, *2*(2), 60–66. https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168

Rahma, S., Muin, W., Hermatasiyah, N., & Muttaqin, M. F. (2024). *PERILAKU MALADAPTIF REMAJA BROKEN HOME IMPLEMENTATION OF GROUP COUNSELING IN THE MALADAPTIVE BEHAVIOR OF BROKEN HOME ADOLESCENTS Pendahuluan*. *7*(2), 353–372.

Rosandi, M., Takiuddin, M., & Ariska, D. (2025). Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Konsumsi Minuman Keras Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Keruak. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, *9*(2), 123–133. https://doi.org/10.29408/jkp.v9i2.32482

Sagita, A. (2025). Tahapan Kematangan Manusia: Analisis Karakteristik Perkembangan Remaja Dan Dewasa Dalam Perspektif Psikologi. *Addabani: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, *Vol.3*, *No.*(1), 56–68.

Sahriyah Nur, E., & Pratiwi Indah, D. T. (2023). *PENERAPAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK SELF- CONTROL UNTUK MEREDUKSI PERILAKU OFF-TASK PADA SISWA KELAS X SMAN 20 SURABAYA Erry Nur Sahriyah Abstrak*.

Saidar, F., Ad, A. S., & Makassar, U. N. (n.d.). *Kenakalan Remaja Index Offenses Di Kota Makassar*.

Santi, S. S. S., & Tohirin, T. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Individual dalam meningkatkan Self Control Siswa Agresif Negatif. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, *4*(1), 1. https://doi.org/10.24014/japkp.v4i1.12108

Zahri, H., & Savira, I. (2018). Pengaruh self-control terhadap agresivitas remaja pada pelajar SMP dan SMU di sekolah perguruan nasional. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan …*, 1–10. https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/366%0Ahttps://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/366/363