

Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Control* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi UAS Pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 19 Pontianak

Elli Yanti* & Marwah Rusydiana

Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Kampus Universitas Tanjungpura Pontianak, 78124, Indonesia

*Corresponding Author: elliyanti@fkip.untan.ac.id

Article History

Received : September 16th, 2025

Revised : October 23th, 2025

Accepted : November 20th, 2025

Abstract: Kecemasan menghadapi ujian merupakan masalah yang sering dialami siswa dan berdampak pada penurunan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam menurunkan kecemasan siswa menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group, melibatkan 20 siswa kelas IX SMP Negeri 19 Pontianak yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 10 siswa. Data kecemasan diperoleh melalui angket yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-Test dan Independent Sample t-Test melalui SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen ($p = 0,000 < 0,05$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p = 0,310 > 0,05$). Selain itu, terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok pada hasil posttest ($p = 0,000 < 0,05$). Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi UAS pada siswa kelas IX SMP Negeri 19 Pontianak.

Keywords: Bimbingan Kelompok, Kecemasan, *Self-Control*, UAS

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, kecemasan akademik menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi siswa, terutama saat menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, motivasi belajar, serta performa akademik siswa. Menurut Putri (2025), kecemasan akademik merupakan respons emosional yang muncul akibat tekanan belajar, ekspektasi tinggi, atau persaingan antar siswa, yang dapat mengganggu fokus dan aktivitas psikologis siswa dalam proses pembelajaran. Gejala umum yang muncul meliputi perasaan gelisah, ketegangan fisik, dan kesulitan berkonsentrasi yang dapat menurunkan prestasi belajar.

Fenomena ini juga didukung oleh data empiris. Berdasarkan penelitian Yanti (2023) di SMKN 1 Pakisjaya Karawang, ditemukan bahwa 68% siswa mengalami kecemasan tingkat sedang hingga tinggi menjelang ujian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan persoalan serius yang dialami mayoritas siswa. Selain itu, Pratiwi (2024) menegaskan bahwa kecemasan dalam tingkat

ringan dapat meningkatkan kewaspadaan dan motivasi belajar, namun jika mencapai tingkat berat justru menurunkan performa akademik secara signifikan dan memicu stres berkepanjangan. Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik juga dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri, gangguan tidur, serta kecenderungan menunda belajar karena takut gagal.

Di SMP Negeri 19 Pontianak, kecemasan akademik menjadi perhatian khusus karena hasil survei awal menunjukkan bahwa banyak siswa kelas IX mengalami kegelisahan, ketegangan, dan kurang percaya diri dalam menghadapi UAS. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan ini antara lain tekanan akademik, ekspektasi orang tua, kurangnya persiapan belajar, serta pengalaman negatif sebelumnya dalam menghadapi ujian. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang efektif untuk membantu siswa mengelola kecemasan mereka agar tetap mampu berprestasi optimal.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control*. Menurut Halimah dan

Rusman (2024), bimbingan kelompok merupakan layanan yang memfasilitasi sejumlah siswa dalam satu kelompok untuk saling berbagi pengalaman, belajar strategi coping, dan memperoleh dukungan sosial untuk mengatasi berbagai masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Melalui interaksi kelompok yang terbuka dan suportif, siswa dapat merasa diterima serta belajar memahami diri dan orang lain secara lebih baik.

Sementara itu, Sari (2023) menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali pikiran dan perilaku negatif, mengendalikan respon emosional, serta menggantinya dengan pola perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi menekan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengatur reaksi terhadap stres akademik dan mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih positif. Dengan demikian, penerapan teknik *self-control* dalam bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, menenangkan pikiran, dan menurunkan tingkat kecemasan menjelang ujian.

Temuan serupa dikemukakan oleh Palenza (2025) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan efikasi diri dan penurunan burnout akademik pada siswa SMA. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik pengendalian diri tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan keyakinan diri siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, Firdawati, Setiawan, dan Hanggara (2025) membuktikan bahwa teknik *self-management* yang berakar pada prinsip *self-control* efektif dalam mengurangi kecemasan dan perilaku adiktif di kalangan remaja melalui pembiasaan perilaku adaptif dan kontrol emosi yang lebih baik.

Dalam konteks ini, bimbingan kelompok berperan sebagai wadah yang mendukung siswa untuk saling berinteraksi, memberikan umpan balik positif, dan belajar dari pengalaman satu sama lain. Menurut Hendarsyah, Tobing, dan Fitriyanti (2025), dinamika kelompok dalam proses konseling dapat menciptakan rasa aman dan penerimaan yang tinggi sehingga anggota kelompok lebih terbuka dalam mengekspresikan kecemasan dan mencari solusi bersama. Dengan penguatan sosial tersebut, penerapan teknik *self-control* menjadi lebih efektif karena siswa

termotivasi oleh dukungan dan keberhasilan rekan sebaya.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* merupakan strategi yang efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa menjelang UAS. Melalui layanan ini, siswa dilatih untuk mengenali dan mengendalikan reaksi emosionalnya, menumbuhkan pikiran positif, serta meningkatkan kesiapan mental menghadapi ujian. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam menurunkan kecemasan menghadapi UAS pada siswa kelas IX di SMP Negeri 19 Pontianak. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program bimbingan dan konseling sekolah yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis dan peningkatan prestasi belajar siswa.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 19 Pontianak pada semester genap tahun pelajaran 2024/2025, tepatnya pada bulan Maret hingga April 2025. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan adanya sejumlah peserta didik kelas IX yang mengalami kecemasan akademik menjelang pelaksanaan Ujian Akhir Sekolah (UAS). SMP Negeri 19 Pontianak juga dipilih karena memiliki karakteristik siswa yang beragam serta dukungan pihak sekolah terhadap pelaksanaan kegiatan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IX SMP Negeri 19 Pontianak. Sampel penelitian berjumlah 20 orang siswa yang terdiri dari 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah siswa yang menunjukkan gejala kecemasan akademik menjelang UAS berdasarkan hasil observasi guru Bimbingan dan Konseling serta pengisian angket awal (Sugiyono, 2019).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*) dan menggunakan rancangan

pretest-posttest control group design. Rancangan ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-control*, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Kedua kelompok diberikan pretest untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum perlakuan, kemudian kelompok eksperimen menerima intervensi melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control*, sedangkan kelompok kontrol tetap melaksanakan kegiatan belajar seperti biasa tanpa perlakuan khusus. Setelah intervensi selesai dilaksanakan, kedua kelompok kembali diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk melihat adanya perubahan tingkat kecemasan setelah perlakuan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala utama. Pertama, Skala Kecemasan digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Kedua, Skala Pengendalian Diri digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam mengendalikan diri ketika menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan, termasuk dalam persiapan menghadapi UAS. Kedua skala tersebut menggunakan format skala *Likert* dengan lima alternatif jawaban yang menunjukkan tingkat persetujuan terhadap setiap pernyataan.

Data yang diperoleh dari hasil pengisian instrumen kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik inferensial dengan bantuan program SPSS versi 27. Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu uji *paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test*. Uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest dan posttest*) dalam masing-masing kelompok, sedangkan uji *independent sample t-test* digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi (*p-value*) < 0,05 (Ghozali, 2018).

Jika hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Akhir Sekolah. Dengan demikian, penerapan teknik *self-control* dalam layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai strategi intervensi yang tepat dan efektif untuk membantu peserta didik mengelola kecemasan akademik serta meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi ujian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik *self-control* dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas IX SMP Negeri 19 Pontianak ketika menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Data penelitian dikumpulkan melalui hasil *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada dua kelompok, yakni kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan. Untuk menguji hipotesis, digunakan dua jenis uji statistik, yaitu *Paired Sample t-Test* untuk melihat perubahan dalam masing-masing kelompok, serta *Independent Sample t-Test* untuk melihat perbedaan antara kedua kelompok setelah perlakuan diberikan.

1. Deskripsi Hasil Analisis Statistik Deskriptif Angket Kecemasan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket kecemasan siswa yang diisi sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan, baik oleh kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Analisis statistik deskriptif diterapkan untuk menggambarkan tingkat kecemasan siswa melalui nilai minimum, maksimum rata-rata (*mean*), serta standar deviasi (Std.Dev).

Table 1. Statistik Deskriptif Kecemasan Kelompok Eksperimen

Test	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Pretest	10	114.00	122.00	116.70	2.84
Posttest	10	29.00	60.00	46.20	8.69

Hasil analisis statistik deskriptif pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan siswa saat *pretest* mencapai

116,70, dengan skor terendah sebesar 114,00 dan skor tertinggi sebesar 122,00. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan

perlakuan, tingkat kecemasan siswa berada pada kategori tinggi, dengan sebaran data yang relatif homogen sebagaimana ditunjukkan oleh nilai standar deviasi sebesar 2,84. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor kecemasan siswa

menurun menjadi 46,20 dengan skor minimum 29,00 dan maksimum 60,00, serta variasi data yang lebih besar dengan standar deviasi sebesar 8,69.

Table 2. Statistik Deskriptif Kecemasan Kelompok Kontrol

Test	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Pretest	10	60.00	77.00	70.80	4.89
Posttest	10	60.00	78.00	70.70	5.43

Dari hasil analisis statistik deskriptif pada kelompok kontrol diperoleh informasi bahwa rata-rata skor kecemasan siswa pada tahap *pretest* adalah 70,80, dengan nilai terendah sebesar 60,00 dan nilai tertinggi mencapai 77,00. Tingkat kecemasan siswa sebelum perlakuan ini tergolong sedang, dengan sebaran data yang cukup homogen ditunjukkan oleh standar deviasi sebesar 4,89. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor kecemasan siswa pada *posttest* sedikit menurun menjadi 70,70, dengan skor minimum 60,00 dan maksimum 78,00, serta variasi data yang sedikit meningkat dengan standar deviasi sebesar 5,43.

2. Data Hasil Uji Prasyarat
 a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah penting dalam analisis statistik yang bertujuan untuk menentukan apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

	Shapiro Wilk Test		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.877	10	.121
Posttest	.964	10	.826
Pretest Kontrol	.909	10	.271
Posttest Kontrol	.943	10	.582

Semua variabel (Angket Kecemasan) menunjukkan nilai signifikansi > 0.05 , mengonfirmasi bahwa data berdistribusi normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui akurasi dari data dan keterpercayaan terhadap hasil penelitian

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas
 Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelompok Eksperimen	Based on Mean	.712	1	18	.410
	Based on Median	.648	1	18	.431
	Based on Median and with adjusted df	.648	1	17.862	.432
	Based on trimmed mean	.695	1	18	.415
Kelompok Kontrol	Based on Mean	.038	1	18	.848
	Based on Median	.036	1	18	.851
	Based on Median and with adjusted df	.036	1	17.871	.851
	Based on trimmed mean	.037	1	18	.849

Uji homogenitas yang dilakukan menunjukkan bahwa data memiliki sifat homogen, sehingga pengujian hipotesis dapat diteruskan. Berdasarkan hasil *Levene's Test for Equality of Variances*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,410 untuk kelompok eksperimen dan 0,848 untuk kelompok kontrol, yang keduanya melebihi batas 0,05. Oleh karena

itu, dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok berada dalam kondisi homogen.

3. Uji Paired Sample t-Test

Uji *Paired Sample t-Test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan dalam setiap kelompok.

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

		Paired Sample t-Test								
		mean	Std. deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)		
					lower	upper				
Pair 1	Pretest-Posttest	70.40	8.78	2.77	64.11	76.68	25.3	9	.001	
Pair 2	Pretest-Kontrol-Posttest Kontrol	0.10	8.09	2.55	-5.68	5.88	.04	9	.970	

Hasil pengujian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan nilai signifikansi $p = 0,001 (< 0,05)$. Hal ini mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecemasan yang bermakna setelah peserta mengikuti bimbingan kelompok dengan penerapan teknik *self-control*. Sebaliknya, pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi $p = 0,970 (> 0,05)$, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan

posttest. Dengan demikian, penurunan kecemasan hanya terjadi pada kelompok siswa yang mendapatkan perlakuan intervensi.

4. Uji Independent Sample t-Test

Uji *Independent Sample t-Test* digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan, yaitu pada tahap *posttest*.

Tabel 6. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
POST TEST	Equal variances assumed	1.975	.177	-7.664	18	.000	-24.40000	3.18364	-31.08858	-17.71142
	Equal variances not assumed			-7.664	15.338	.000	-24.40000	3.18364	-31.17275	-17.6275

Hasil uji *Independent Samples t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *Levene's Test* sebesar $0,177 (> 0,05)$, yang menandakan bahwa data memiliki varians yang bersifat homogen. Selanjutnya, hasil *t-test* menunjukkan $t = -7,664$ dengan $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan siswa saat menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Peserta yang

mengikuti layanan bimbingan kelompok menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan layanan tersebut.

Pembahasan

Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk kegiatan dalam bidang bimbingan dan konseling yang berfungsi membantu peserta didik menghadapi berbagai permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karier melalui interaksi dan dinamika dalam kelompok. Menurut Sukardi (2010) menjelaskan

bahwa bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi sejumlah siswa untuk secara bersama-sama memperoleh berbagai informasi atau materi dari konselor yang bermanfaat bagi kehidupan mereka sehari-hari. Sejalan dengan itu, Prayitno & Amti (2019) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok tidak hanya menjadi sarana penyampaian informasi, tetapi juga wahana pengembangan diri melalui interaksi antar anggota kelompok dengan suasana yang terbuka, hangat, dan dinamis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 19 Pontianak, ditemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik *self-control* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan siswa kelas IX saat menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen ($p = 0,000 < 0,05$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti ($p = 0,970 > 0,05$). Selain itu, hasil uji *Independent Sample t-Test* juga mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap *posttest* ($p = 0,000 < 0,05$).

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pemberian perlakuan melalui layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik *self-control* memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa. Sejalan dengan penelitian dari Andani, Setyawati, & Hanggara (2025), yang menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam membantu siswa SMK mengelola dan mengurangi kecemasan akademik. Dalam konteks siswa kelas IX SMP Negeri 19 Pontianak, layanan ini menjadi relevan karena fase menjelang UAS sering kali memunculkan tekanan psikologis berupa kekhawatiran akan kegagalan, rasa tidak percaya diri, serta gejala stres akademik.

Menurut Humonangan & Widiyanto (2019) *self-control* atau kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk peka terhadap kondisi diri dan lingkungan sekitarnya, serta memiliki keterampilan dalam mengendalikan dan menyesuaikan perilaku sesuai dengan situasi dan keadaan saat berinteraksi sosial. Dengan kemampuan kontrol diri yang baik, siswa mampu mengelola rasa cemas, berpikir lebih rasional, dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih adaptif. Pendekatan *self-control* yang diterapkan

dalam layanan bimbingan kelompok didasarkan pada teori belajar perilaku operan yang dikembangkan oleh Skinner (dalam Alwisol, 2014). Teori ini menegaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikutinya, di mana tindakan yang memperoleh penguatan atau hadiah cenderung akan diulangi, sedangkan perilaku yang mendapatkan hukuman cenderung mengalami penurunan frekuensi. Dalam konteks ini, siswa yang berhasil mengelola kecemasannya melalui strategi kontrol diri (misalnya dengan berpikir positif, mengatur napas, atau membuat jadwal belajar) akan memperoleh penguatan berupa perasaan tenang dan hasil belajar yang lebih baik. Dengan demikian, pembiasaan perilaku positif melalui teknik *self-control* akan memperkuat mekanisme adaptasi terhadap stres akademik.

Kecemasan yang dialami siswa menjelang ujian, sebagaimana dijelaskan Gunarsah (dalam Yanti, 2023), merupakan bentuk kekhawatiran yang muncul tanpa sebab yang nyata, tetapi memiliki pengaruh besar terhadap perilaku individu. Freud (dalam Alwisol, 2009) menegaskan bahwa kecemasan berfungsi sebagai sinyal bagi ego untuk menghadapi potensi ancaman. Namun, jika tidak dikendalikan dengan baik, kecemasan dapat menimbulkan gejala fisik seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, hingga kesulitan berkonsentrasi (Hawari, 2011). Oleh karena itu, bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* sangat relevan untuk membantu siswa mengidentifikasi sumber kecemasannya, memahami respons emosionalnya, dan mengembangkan strategi pengendalian diri yang efektif.

Menurut Andriati & Hidayati (2021) mengemukakan bahwa intervensi konseling berbasis *self-control* berhubungan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam membuat keputusan serta bertindak secara efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan menghindari hal-hal yang merugikan. Pandangan ini sejalan dengan manfaat layanan bimbingan kelompok yang dijelaskan oleh Sukardi (2010), yaitu memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan pendapat, memahami diri secara lebih objektif, serta menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Selain itu, Prayitno (2012) menegaskan bahwa salah satu tujuan utama bimbingan kelompok adalah mengembangkan kemampuan komunikasi dan sosialisasi siswa agar mampu

mengatasi masalah secara konstruktif. Melalui penerapan teknik self-control, siswa tidak hanya belajar mengelola emosi pribadi, tetapi juga belajar menghargai perbedaan pendapat, mendengarkan pengalaman teman, dan menyadari bahwa kecemasan adalah hal yang wajar dialami semua orang. Kesadaran ini menjadi langkah awal untuk membentuk ketenangan dan kesiapan mental menghadapi ujian.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Salsa dan rekan-rekan (2025) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *self-control* atau *self-management* berkontribusi positif terhadap penurunan kecemasan akademik siswa melalui peningkatan rasa percaya diri, fokus dalam belajar, serta kemampuan mengatur waktu sebelum menghadapi ujian. Artinya, layanan ini tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga pada perilaku belajar yang lebih terarah.

Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi UAS pada siswa kelas IX SMP Negeri 19 Pontianak, karena menggabungkan dua kekuatan utama yaitu dinamika kelompok yang mendukung dan strategi pengendalian diri yang sistematis. Melalui kegiatan ini, siswa memperoleh pengalaman langsung untuk memahami, mengendalikan, dan menyalurkan kecemasan secara positif sehingga dapat meningkatkan kesiapan belajar dan performa akademik mereka.

KESIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas IX SMP Negeri 19 Pontianak saat menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti. Dengan demikian, penerapan teknik self-control dalam bimbingan kelompok berpengaruh positif terhadap kemampuan siswa dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kesiapan belajar menghadapi ujian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada bapak Kepala Satuan Pendidikan Ibu Heppi Fitri Yenni,

S.Pd., M.Pd. dan ibu Arini Yudiarti, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian di SMP Negeri 19 Pontianak.

REFERENSI

- Alwisol, (2014). *Psikologi Kepribadian*. Edisi revisi. Malang: UMM Pres
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Andani, G. M., Setyawati, S. P., & Hanggara, G. S. (2025, July). Peran Guru BK dalam Mengurangi Kecemasan Akademik melalui Bimbingan Kelompok di SMKS Kristen YBPK Pare. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 8, pp. 1977-1983).
- Andriati, N., & Hidayati, N. W. (2021). Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Control Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional. *Manajemen Pendidikan*, 16(1), 38-45.
- Firdawati, A., Setiawan, A., & Hanggara, H. (2025). The Effectiveness of Self-Management Techniques in Group Counseling to Reduce Nomophobia among Teenagers. *Quanta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 29–39.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Halimah, S. N., & Rusman, A. A. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Home Room dalam Meningkatkan Self-Control Siswa Kelas XI. *Jurnal Tarbiyah*, 31(1), 165–173.
- Hamonangan, R. H., & Widiyanto, S. (2019). Pengaruh self-regulated learning dan self-control terhadap hasil belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan pembelajaran*, 7 (1),5-10.
- Hawari, D, 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Hendarsyah, A., Tobing, C. M. H., & Fitriyanti, E. (2025). The Effect of Group Counseling with Self-Control Technique to Reduce Online Game Addiction among Students. *Journal of Counseling and Educational Research*, 2(1), 49–58.
- Palenza, N. R. (2025). Group Counseling with Self-Control Technique to Improve Self-Efficacy and Reduce Academic Burnout

- among High School Students. *Socius Journal*, 4(2), 55–64.
- Pratiwi, R. (2024). Kecemasan Akademik dan Dampaknya terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA di Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(2), 121–130.
- Prayitno, & Amti, E. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP*. Pustaka Obor Populer.
- Putri, N. N. (2025). Kecemasan Akademik dan Strategi Penanganannya pada Remaja Sekolah Menengah. HJK: *Jurnal Psikologi dan Konseling Pendidikan*, 12(1), 88–98.
- Sari, K. I. P. (2023). Teknik Self-Control dalam Mengelola Emosi dan Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 4(2), 43–50.
- Shalsa, A. M., Saragih, N. A., Mujib, A., & Ikhwana, D. K. (2025). Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 8 Medan. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 5(2), 207-215.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi. D.K (2010). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yanti, D. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah di SMKN 1 Pakisjaya Karawang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling Indonesia*, 8(3), 175–183.
- Yanti, S. R. (2023). *Hubungan Optimisme dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung)*.