

Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik WDEP dalam Meningkatkan Self-Control Siswa di MTs Negeri 2 Pontianak

Synta Wahyuni¹, Yuline², Halida³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

Jl. Prof. Dr. Hadari Nawawi, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

¹Alamat e-mail: syntawahyuni2601@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik Want Doing Evaluation Planning (WDEP) dalam meningkatkan self-control peserta didik kelas VIII di MTs Negeri 2 Pontianak. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif-eksperimen dengan bentuk Pre-Eksperimental Design dengan rancangan Pre-test–Post-test One Group Design. Sampel dalam penelitian ini ialah 6 siswa yang memiliki self-control rendah berdasarkan hasil skor sebaran angket di kelas populasi dengan jumlah 74 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik Non-Probability Sampling dengan jenis Purposive Sampling. Berdasarkan perhitungan, ditemukan rata-rata tingkat self-control siswa sebelum diberikan perlakuan (Pre-test) ialah 79 dan setelah diberikan perlakuan (Post-test) meningkat menjadi 113. Nilai T hitung pada uji Paired Sample T-Test yakni -8.328 dengan nilai Sig. (2 Tailed) $0.00 < 0.05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi, dapat disimpulkan konseling kelompok menggunakan teknik Want Doing Evaluation Planning (WDEP) efektif dalam meningkatkan self-control siswa kelas VIII di MTs Negeri 2 Pontianak.

Kata Kunci: *self-control, konseling kelompok, teknik want doing evaluation planning (WDEP)*

Abstract

The purpose of this study was to examine the effectiveness of group counseling using the Want Doing Evaluation Planning (WDEP) technique in improving self-control of class VIII students at MTs Negeri 2 Pontianak. The research method used is quantitative-experiment with the form of Pre-Experimental Design with Pre-test-Post-test One Group Design. The samples in this study were 6 students who had low self-control based on the results of the questionnaire distribution score in the population class with a total of 74 students. The sample was chosen using Non-Probability Sampling technique with Purposive Sampling type. Based on the analysis, it was found that the average level of self-control of students before being given treatment (Pre-test) was 79 and after being given treatment (Post-test) increased to 113. The calculated T value in the Paired Sample T-Test test is -8.328 with a Sig value. (2 Tailed) $0.00 < 0.05$ which means H_a is accepted and H_0 is rejected. So, it can be concluded that group counseling using the Want Doing Evaluation Planning (WDEP) technique is effective in increasing self-control of class VIII students at MTs Negeri 2 Pontianak.

Keywords: *self-control, group counseling, want doing evaluation planning (WDEP) technique*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pondasi utama dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan berintegritas untuk memajukan bangsa. Untuk

mewujudkan sistem pendidikan yang baik, guru bidang studi harus berpartisipasi secara aktif dan memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa. Menurut Riskiyah (2017) bimbingan dan konseling merupakan satu kesatuan utuh dari pendidikan yang berupaya memfasilitasi dan memberdayakan peserta didik agar mencapai perkembangan diri secara utuh dan optimal”. Sebagai salah satu komponen sekolah, eksistensi bimbingan dan konseling memegang peranan penting dalam upaya menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik. Dalam penelitian ini, subjek yang diteliti adalah peserta didik pada tingkat menengah pertama atau lebih spesifiknya peneliti melaksanakan penelitian di Madrasah Tsanawiyah (MTs) yakni sekolah menengah pertama yang berbasis agama islam.

Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) dikategorikan sebagai remaja tahap awal dengan rentang usia sekitar 10-14 tahun (Desmita,2017). Dalam fase ini remaja awal mengalami perkembangan yang berkaitan dengan fisik, kognitif, emosional maupun psikososial. Dalam perspektif islam, seseorang yang memasuki masa remaja dikategorikan “*mukallaf*” yakni seseorang yang memiliki kewajiban untuk menaati syariat baik sunnah, wajib, haram, makruh, hingga mubah yang ada di dalam islam (Yusuf, Sugandhi, Saomah, 2021). Pada masa ini remaja berusaha mengenali dan menemukan jati dirinya, seringkali mereka mengalami ambivalensi terhadap identitas diri yang biasanya dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun lingkungan ia berada. Memasuki fase ini remaja memerlukan pengendalian diri yang baik agar mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya. Pengendalian diri ini dikenal dengan istilah *self-control*.

Self-control atau pengendalian diri menurut Ghufron & Risnawati (2020) adalah suatu kecakapan seseorang dalam menata, mengarahkan, dan mengontrol pola perilaku yang mengantarkan pada tindakan positif”. Kemampuan mengendalikan diri sangat krusial dalam proses kehidupan. Seseorang dengan pengendalian diri yang baik cenderung mampu mengarahkan dan mengendalikan dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat diterima di lingkungannya dan dapat meminimalisir berbagai konsekuensi negatif dari tindakannya tersebut. Namun kemampuan mengontrol diri tidak dimiliki

sepenuhnya oleh peserta didik. Peserta didik yang sudah memasuki fase remaja sering kali mengalami pergolakan batin sehingga mereka kesulitan dalam membedakan hal positif atau negatif yang mereka lakukan. Sering kali ditemukan peserta didik yang telah memasuki fase remaja ini memiliki *self-control* yang rendah sehingga mereka kesulitan untuk mengarahkan diri pada perilaku yang baik.

Berbagai upaya bisa diterapkan dalam rangka memperbaiki *self-control* peserta didik yang rendah, salah satunya dengan konseling kelompok. Sesuai dengan pendapat Supriatna (dalam Saraswati, 2020) konseling kelompok merupakan bagian integral dari layanan bimbingan dan konseling yang berfungsi untuk memecahkan masalah konseli dan dilakukan dalam dinamika kelompok. Lebih lanjut, Rasmin & Hamdi (2019) menyebutkan konseling kelompok adalah kelompok terapeutik yang dilakukan dalam rangka mengatasi masalah konseli berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok bersifat kuratif atau penyembuhan setelah siswa diketahui memiliki suatu permasalahan. Konseling kelompok dipilih karena layanan ini dapat memecahkan masalah peserta didik dengan lebih efisien dengan mempertimbangkan jumlah siswa dan durasi pelaksanaan. Untuk menunjang keberhasilan suatu layanan maka diperlukan teknik yang tepat guna, salah satunya adalah teknik *Want Doing Evaluation Planning* (WDEP).

Teknik WDEP merupakan abreviasi dari: *Want* (keinginan), *Doing* (melakukan), *Evaluation* (penilaian) dan *Planning* (perencanaan) (Correy, 2011). Teknik WDEP merupakan bagian dari konseling realita yang dicetus oleh Robert, E Wubbolding. Menurut Saraswati (2020) dengan diterapkannya teknik WDEP ini konseli dapat belajar mengembangkan tingkah laku yang realistis. Konseling realitas juga bersifat rasional, luas dan menekankan pada tingkah laku saat ini sehingga membuat konseli mudah memahami karena secara langsung mengajak mereka untuk mengikuti norma yang berlaku.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Astiwi Kurniati dan Arie Supriyatna dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plan (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab ab Menyelesaikan Skripsi” ditemukan hasil bahwa terdapat keefektifan pemberian layanan konseling kelompok realitas WDEP dalam meningkatkan tanggung jawab

menyelesaikan skripsi (Kurniati & Supriyatna, 2022). Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata rata skor tanggung jawab menyelesaikan skripsi dari 125,86 (pre-test) menjadi 140,86 (posttest).

Berdasarkan hasil observasi, diketahui terdapat permasalahan berkaitan dengan *self-control* rendah pada peserta didik. Adapun bentuk perilaku yang ditunjukkan seperti sulit meregulasi emosi, melanggar tata tertib sekolah, tidak disiplin, kecanduan *gadget* serta masalah belajar. Hal ini didukung pula dengan dokumentasi berupa catatan buku kasus yang merangkum permasalahan siswa secara keseluruhan dimana setelah dianalisis dan disimpulkan permasalahan tersebut erat kaitannya dengan pengendalian diri yang rendah. Sesuai dengan hasil wawancara bersama guru BK, dalam upaya meningkatkan *self-control* pada peserta didik maka diperlukan penanganan khusus dari guru BK serta pihak terkait agar perilaku ini dapat terselesaikan. Penerapan teknik dan pemilihan layanan juga berperan penting dalam keberhasilan suatu treatment.

Dituturkan oleh Hafifah, Hamdanah dan Surawan (2023) bahwa kontrol diri menjadi sebuah kunci yang diperlukan bagi remaja yang tengah mengalami pergolakan batin dalam proses menemukan jati diri. Sebagai peserta didik tentunya *self-control* yang baik sangat diperlukan agar dapat melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana mestinya serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik antar sesama. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengaplikasikan konseling kelompok dengan teknik WDEP kepada siswa yang memiliki *self-control* rendah di MTs Negeri 2 Pontianak.

METODE

Metode yang diaplikasikan dalam penelitian ini adalah kuantitatif-eksperimen dalam bentuk *Pre-Eksperimental Design* (Sugiyono, 2018) dengan rancangan *Pre-test–Post-test One Group Design*. Pemilihan sampel menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling* (Sahir, 2021). Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket *self-control*. Langkah pertama yang dilakukan adalah mengukur tingkat *self-control* siswa kemudian memberikan *treatment* menggunakan konseling kelompok dengan teknik WDEP dan terakhir

memberikan *post-test* untuk mengukur kembali tingkat *self-control* siswa setelah diberikan *treatment*. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-test* dengan bantuan IBM SPSS Statistic 26 dan untuk mengukur seberapa tinggi efektivitas konseling kelompok teknik WDEP dilakukan uji *Effect Size*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja dikatakan sebagai masa transisi dari anak-anak menuju usia dewasa (Waluwandja & Dami, 2018) sehingga tak jarang ditemui masalah yang berkaitan dengan kontrol diri. Diberbagai aspek kehidupan, pengendalian diri memegang peranan penting dalam menciptakan situasi yang kondusif bagi diri sendiri maupun lingkungan. Kontrol diri erat kaitannya dengan bagaimana seseorang mempertahankan nilai dan keyakinan untuk dijadikan pedoman dalam bertindak atau membuat suatu keputusan (sriwahyuni, 2017). Individu dengan kontrol diri yang baik terlihat dari bagaimana ia mampu mengolah tindakan dan perilakunya di lingkungan. Menurut Averill (dalam Yusuf, Sugandhi, & Saomah, 2021) *self-control* mencakup tiga aspek yakni kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol keputusan (*decisional control*). Dalam penelitian ini, tingkat *self-control* dikategorikan menjadi tiga. Adapun kategorisasi tersebut sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Tingkat *Self Control*

Skor	Kategori
< 91	Rendah
91 – 112	Sedang
> 112	Tinggi

Hasil pengkategorian diatas dijadikan acuan dalam memilih subjek penelitian dengan tingkat *self-control* terendah. Sebelum dilakukan *treatment* siswa diberikan *pre-test* untuk mengetahui tingkat *self-control*, setelah itu dipilih 6 subjek penelitian dengan skor terendah. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan. Pertemuan pertama dimulai dari membangun hubungan baik (*raport*) dengan siswa, perkenalan diri, dan menjelaskan keterlibatan mereka dalam konseling kelompok WDEP ini. Pada pertemuan kedua (*tahap want*), konselor mengidentifikasi dan

mengeksplorasi keinginan setiap anggota kelompok yang berkaitan dengan *self-control* dan mengarahkan mereka untuk menuliskan keinginannya tersebut ke dalam lembar kerja peserta didik (LKPD) *want*, lalu secara bergiliran memaparkan apa yang sudah ditulis kemudian mendiskusikannya bersama konselor dan anggota kelompok. Pertemuan ketiga (*tahap doing*), peneliti mengarahkan siswa untuk mengidentifikasi upaya yang sudah dilakukan selama ini untuk memenuhi keinginannya tersebut. Pertemuan keempat (*tahap evaluation*), peneliti mengajak siswa untuk mengevaluasi apakah upaya yang dilakukan di tahap *doing* efektif dalam menyelesaikan masalah *self-control* mereka. Menurut Mulawarman dkk (2020) tahap evaluasi bertujuan untuk membantu siswa dalam menentukan pilihan perilaku baru yang lebih membangun dan melakukan penilaian secara menyeluruh terhadap konsekuensi dari pilihan yang telah dibuat sebelumnya. Dalam penelitian ini keseluruhan siswa mengatakan bahwa usaha yang mereka tempuh belum berdampak pada kemampuan pengendalian diri yang baik sehingga masih memerlukan upaya-upaya lain. Pertemuan kelima (*tahap planning*), siswa diarahkan untuk menyusun rencana tindakan yang akan diterapkan guna meningkatkan *self-control* mereka. Rencana yang dibuat tersebut kemudian didiskusikan bersama peneliti dan anggota kelompok. Setelah itu peneliti memberi tanggapan pada setiap rencana yang dibuat dan mengajak mereka untuk berkomitmen menerapkan rencana tersebut hingga pertemuan terakhir. Pertemuan keenam, konselor menanyakan kepada anggota kelompok apa yang telah didapatkan selama mengikuti konseling kelompok WDEP lalu memberikan post-test untuk melihat hasil akhir setelah diberikan treatment. Adapun perbedaan hasil *pre-test* & *post-test* tingkat *self-control* siswa sebagai berikut:

Tabel 2. Perbedaan Hasil *Pre-Test* & *Post-Test Self Control*

No	Nama	<i>Pre-Test</i>	Tingkat <i>Self-Control</i>	<i>Post-Test</i>	Tingkat <i>Self-Control</i>
1	AAA	79	Rendah	122	Tinggi
2	ZA	82	Rendah	107	Sedang
3	ZS	81	Rendah	115	Tinggi
4	AAH	86	Rendah	105	Sedang
5	SRM	67	Rendah	109	Sedang
6	RER	81	Rendah	122	Tinggi
Rata-Rata		79	Rendah	113	Tinggi

Tabel 2 diatas menunjukkan skor rata-rata tingkat *self-control* siswa sebelum diberikan treatment (*pre-test*) yakni 79 dan skor masing-masing subjek <91. Sesuai dengan kategorisasi tingkat *self-control* pada tabel 1, apabila skor <91 maka tingkat *self-control* siswa tersebut dikategorikan rendah. Skor rata-rata *self-control* kemudian meningkat menjadi 113 dengan kategori tinggi setelah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik WDEP. Adapun siswa yang mendapatkan skor tertinggi ialah AAA & RER sejumlah 122. Dari keenam siswa tersebut, siswa AAA mengalami peningkatan sebesar 43 poin, siswa ZA 25 poin, siswa ZS dengan jumlah 34 poin, siswa AAH 19 poin, siswa SRM 42 poin, dan RER sebesar 41 poin. Untuk melihat perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* dengan lebih jelas, berikut ditampilkan dalam bentuk grafik:



Gambar 1. Hasil skor *pre-test* & *post-test*

Berdasarkan grafik tersebut, terlihat adanya perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* tingkat *self-control* siswa. Sehingga terbukti bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik WDEP efektif dalam meningkatkan *self-control* siswa. Untuk peningkatan *self-control* pada setiap aspeknya dirincikan sebagai berikut:

Tabel 3. Peningkatan Aspek-Aspek *Self-Control* Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2

No	Aspek <i>Self-Esteem</i>	Rata-rata <i>Pre-Test</i> (%)	Rata-rata <i>Post-Test</i> (%)	Peningkatan
1	<i>Behavioral Control</i> (Kontrol Perilaku)	49	67	18
2	<i>Cognitive Control</i> (Kontrol Kognitif)	51	69	18

3	<i>Decisional Control</i> (Kontrol Keputusan)	57	73	16
Jumlah		157	209	52
Rata-rata		52	70	17

Berdasarkan tabel 4.5, sebelum diberikan perlakuan skor rata-rata setiap aspek ialah 52% kemudian meningkat menjadi 70% setelah diberikan konseling kelompok menggunakan teknik WDEP. Adapun peningkatan rata-rata keseluruhan aspek adalah sebesar 17%. Peningkatan paling tinggi terlihat pada aspek *behavioral control* dan *cognitive control* yakni 18%. Hal tersebut berkesesuaian dengan mayoritas permasalahan yang dihadapi siswa yakni berkaitan dengan pengendalian tingkah laku dan masalah belajar. Peningkatan terjadi karena adanya keinginan dan komitmen yang kuat dari siswa untuk merubah perilaku negatifnya agar memiliki *self-control* yang baik. Untuk menganalisis permasalahan setiap siswa menggunakan prosedur WDEP, berikut dirangkum dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4. Analisis Individual

Subjek	Masalah
1. AAA	<p>Subjek sulit mengendalikan dirinya dan mudah tersulut emosi. Ia sering memukul, menendang kursi, dan menggeplak meja untuk menyalurkan amarahnya. Sikap tersebut membuatnya kesulitan bersosialisasi dan dijauhi oleh teman-temannya.</p> <p>Want (W) Subjek ingin dapat mengontrol emosi dengan baik.</p> <p>Evaluation (E) Subjek merasa upaya yang dilakukan belum efektif, ia masih sering lepas kendali dan meluapkan amarahnya.</p>
	<p>Doing (D) Subjek memilih diam dan tidak menggubris ejekan teman</p> <p>Planning (P) Subjek berusaha tidak berkata kasar dan membalas perlakuan temannya. Subjek akan membicarakan hal-hal yang tidak disukai kepada teman agar mereka tidak mengulanginya lagi.</p>
Subjek	Masalah
2. ZS	<p>Subjek tersinggung karena sering dikatakan "<i>cungkring</i>" (kurus) oleh teman-temannya. Jika sedang marah, ia sering berteriak memaki dan berkata kasar dengan teman telah yang mengejeknya tersebut.</p> <p>Want (W)</p> <p>Doing (D)</p>

	<p>Subjek tidak ingin diejek. Ia juga tidak ingin berkata kasar kepada teman.</p> <p>Evaluation (E) Subjek merasa upaya yang dilakukan belum cukup efektif.</p>	<p>Subjek tidak mempedulikan perkataan orang lain terhadap dirinya.</p> <p>Planning (P) Subjek berusaha tidak membalas hinaan teman, menegur dan mengatakan yang sebenarnya ia rasakan saat diejek. Meminta bantuan kepada guru BK</p>
Subjek	Masalah	
3. ZA	<p>Subjek mengidolakan artis korea, ia bisa menghabiskan sepanjang waktunya untuk menonton drama dan grup <i>band</i> korea melalui sosial mediana. Ia sering membeli pernak-pernik korea dengan harga mahal. Kecanduan akan korea membuatnya lupa belajar dan sering mengantuk dikelas karena begadang. Hal ini mempengaruhi prestasi belajarnya</p> <p>Want (W) Subjek ingin mengurangi kebiasaan menonton hiburan korea agar prestasi belajarnya dapat meningkat</p> <p>Evaluation (E) Subjek merasa ia masih belum bisa mengurangi kebiasaan menonton drakor & boyband korea.</p>	<p>Doing (D) Subjek membatasi waktu menonton drama korea dan tidak membuka akun <i>fanbase</i> yang menjual pernak-pernik korea.</p> <p>Planning (P) Subjek membuat jadwal belajar yang lebih teratur. Menghentikan kebiasaan <i>scrolling</i> media sosial. Membuat aturan untuk menyelesaikan semua tugas sekolah. Menonton drama korea hanya diwaktu libur.</p>
Subjek	Masalah	
4. AAH	<p>Subjek adalah ketua kelas. Ia merasa sulit mengendalikan emosinya saat mengkondisikan kelas. Subjek sering berteriak dengan nada keras yang sering membuat temannya tersinggung. Ketika marah ia sering menggeplak meja. Subjek juga sering digunjing teman sekelas karena dianggap cari muka dengan guru-guru.</p> <p>Want (W) Subjek ingin dapat mengendalikan emosi dengan baik dan bisa berteman dekat dengan teman lain.</p> <p>Evaluation (E) Subjek merasa upaya yang ia lakukan masih belum membuatnya mampu mengendalikan diri dengan baik</p>	<p>Doing (D) Subjek memilih diam menahan diri dan mencoba untuk tidak peduli dengan orang tersebut.</p> <p>Planning (P) Subjek akan menjauh ketika merasa tidak dapat mengendalikan diri. Ia mencoba memaafkan, lebih sabar, berfikir positif dan minta bantuan guru BK apabila masih</p>

	belum mampu mengendalikan emosi				
Subjek	Masalah				
5. SRM	Subjek sering datang terlambat. Ia juga sering melakukan prokrastinasi akademik di hampir semua mata pelajaran yang membuatnya sering mencontek teman yang lain. Subjek juga sering adu mulut dengan teman di kelas, ia selalu menganggap serius candaan teman sehingga berujung saling mengejek.				
	<table border="0"> <tr> <td>Want (W) Subjek ingin menaati peraturan sekolah dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, dan lebih mudah memaafkan.</td> <td>Doing (D) Subjek berusaha bersikap tenang. Subjek mencari teman baru, bangun awal agar tidak telat, dan menyelesaikan tugas tepat waktu</td> </tr> <tr> <td>Evaluation (E) Subjek merasa usaha yang dilakukan sudah terlihat hasilnya namun ia merasa belum puas karena terkadang masih sulit mengendalikan diri</td> <td>Planning (P) Subjek akan fokus ketika guru menjelaskan, membuat jadwal belajar, menahan diri agar tidak berkata kasar, tidak membalas perbuatan orang lain, mencoba menerima diri dengan baik dan berusaha sabar menghadapi masalah.</td> </tr> </table>	Want (W) Subjek ingin menaati peraturan sekolah dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, dan lebih mudah memaafkan.	Doing (D) Subjek berusaha bersikap tenang. Subjek mencari teman baru, bangun awal agar tidak telat, dan menyelesaikan tugas tepat waktu	Evaluation (E) Subjek merasa usaha yang dilakukan sudah terlihat hasilnya namun ia merasa belum puas karena terkadang masih sulit mengendalikan diri	Planning (P) Subjek akan fokus ketika guru menjelaskan, membuat jadwal belajar, menahan diri agar tidak berkata kasar, tidak membalas perbuatan orang lain, mencoba menerima diri dengan baik dan berusaha sabar menghadapi masalah.
Want (W) Subjek ingin menaati peraturan sekolah dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, dan lebih mudah memaafkan.	Doing (D) Subjek berusaha bersikap tenang. Subjek mencari teman baru, bangun awal agar tidak telat, dan menyelesaikan tugas tepat waktu				
Evaluation (E) Subjek merasa usaha yang dilakukan sudah terlihat hasilnya namun ia merasa belum puas karena terkadang masih sulit mengendalikan diri	Planning (P) Subjek akan fokus ketika guru menjelaskan, membuat jadwal belajar, menahan diri agar tidak berkata kasar, tidak membalas perbuatan orang lain, mencoba menerima diri dengan baik dan berusaha sabar menghadapi masalah.				
Subjek	Masalah				
6. RER	Subjek kesulitan mengatur waktu belajar karena kecanduan bermain <i>games online</i> (<i>Mobile Legend</i> dan <i>PUBG</i>). Hal ini mengakibatkan penurunan minat belajar sehingga berdampak pada prestasi belajar yang rendah. Ia sering mengantuk dalam kelas dan tidak mengerjakan tugas				
	<table border="0"> <tr> <td>Want (W) Subjek ingin dapat mengatur waktu bermain <i>games online</i> sehingga tidak mengganggu jam belajar. Ingin disiplin mengerjakan tugas yang diberikan guru</td> <td>Doing (D) Subjek berusaha mengurangi durasi bermain <i>games online</i> yang biasanya dilakukan hingga larut malam dan menggantikannya dengan belajar atau mengerjakan PR</td> </tr> <tr> <td>Evaluation (E) Subjek merasa upaya yang dilakukan masih belum mampu membuatnya berhenti kecanduan bermain <i>games online</i>.</td> <td>Planning (P) Subjek membuat jadwal belajar yang dimulai dari bangun tidur hingga malam, membuat aturan boleh bermain <i>game</i> apabila tugas-tugas sudah selesai, dan mengulang pelajaran saat di rumah.</td> </tr> </table>	Want (W) Subjek ingin dapat mengatur waktu bermain <i>games online</i> sehingga tidak mengganggu jam belajar. Ingin disiplin mengerjakan tugas yang diberikan guru	Doing (D) Subjek berusaha mengurangi durasi bermain <i>games online</i> yang biasanya dilakukan hingga larut malam dan menggantikannya dengan belajar atau mengerjakan PR	Evaluation (E) Subjek merasa upaya yang dilakukan masih belum mampu membuatnya berhenti kecanduan bermain <i>games online</i> .	Planning (P) Subjek membuat jadwal belajar yang dimulai dari bangun tidur hingga malam, membuat aturan boleh bermain <i>game</i> apabila tugas-tugas sudah selesai, dan mengulang pelajaran saat di rumah.
Want (W) Subjek ingin dapat mengatur waktu bermain <i>games online</i> sehingga tidak mengganggu jam belajar. Ingin disiplin mengerjakan tugas yang diberikan guru	Doing (D) Subjek berusaha mengurangi durasi bermain <i>games online</i> yang biasanya dilakukan hingga larut malam dan menggantikannya dengan belajar atau mengerjakan PR				
Evaluation (E) Subjek merasa upaya yang dilakukan masih belum mampu membuatnya berhenti kecanduan bermain <i>games online</i> .	Planning (P) Subjek membuat jadwal belajar yang dimulai dari bangun tidur hingga malam, membuat aturan boleh bermain <i>game</i> apabila tugas-tugas sudah selesai, dan mengulang pelajaran saat di rumah.				

Analisis individual diatas menunjukkan keragaman masalah siswa yang berkaitan dengan rendahnya *self-control*. Penerapan teknik WDEP berfungsi untuk

menelaah lebih dalam mengenai permasalahan serta aksi-aksi yang dilakukan untuk memecahkan permasalahan tersebut. Hasil post-test akan dijadikan acuan untuk menilai efektifitas rangkaian WDEP dalam meningkatkan *self-control* siswa.

Untuk membuktikan keabsahan hipotesis penelitian, maka digunakan uji paired sample-t dengan bantuan IBM SPSS 26. Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *Paired Sample T-test*, sehingga didapatkan nilai t sebesar -8.328 dan Sig (2-tailed) sebesar 0.000. Maka dapat disimpulkan bahwa $0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan mengenai tingkat *self-control* siswa sebelum dan sesudah dilakukan treatment menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Want Doing Evaluation Planning* (WDEP). Lebih lanjut, untuk menganalisis seberapa besar pengaruh konseling kelompok dengan teknik WDEP dalam meningkatkan *self-control* maka dilakukan pengujian *Effect Size* menggunakan rumus *Cohen's d*. Berikut kategorisasi *Effect Size*:

Tabel 5. Kategorisasi *Effect Size Self-control*

<i>Cohen's d</i>	<i>Effect Size</i>
0,20	<i>Small</i> (Kecil)
0,50	<i>Medium</i> (Sedang)
0,80	<i>Large</i> (Besar)
1,20	<i>Very Large</i> (Sangat Besar)

Hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan rata-rata nilai uji-t yakni 34,00 dengan standar deviasi 10,00 sehingga didapatkan nilai *Cohen's d* sebesar 3,4. Berdasarkan kategorisasi *effect size* diatas, konseling kelompok WDEP memiliki pengaruh yang sangat besar (*very large*) dalam meningkatkan *self-control* siswa berdasarkan hasil perhitungan.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik WDEP dapat membantu setiap anggota kelompok dalam mengkomunikasikan harapan mereka, mengevaluasi apa yang telah dilakukan, dan mempermudah pembuatan rencana (Afifah, Putro, Purwati 2022). Setiap anggota kelompok merasa terbantu dengan adanya teknik WDEP ini karna prosedurnya yang komprehensif, terorganisir, dan lebih menyeluruh, dimulai dari satu ide per orang. Hal tersebut dibuktikan dalam

temuan penelitian ini, dimana keseluruhan siswa mengalami peningkatan *self-control* setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik WDEP. Salah satu faktor pendorong terjadinya peningkatan ini adalah kemauan siswa untuk berubah dan memiliki pengendalian diri yang baik. Selain itu, siswa juga memiliki komitmen yang tinggi dalam menjalankan rencana yang dibuat pada tahap *planning*. Menurut Karnely & Rasdiany (2021) *reality therapy* menilai perencanaan sebagai sesuatu yang krusial sehingga orang didorong agar memiliki rencana dan tujuan jangka panjang yang kemudian dipecah menjadi rencana jangka pendek dan realistis. Rencana yang terarah dan mudah diaplikasikan inilah menjadi salah satu penentu keberhasilan siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Want Doing Evaluation Planning* (WDEP) efektif untuk meningkatkan *self-control* siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Pontianak. Sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *Want Doing Evaluation Planning* (WDEP) tingkat *self-control* siswa masuk kategori rendah dengan rata-rata 79. Selanjutnya, setelah diberikan treatment, tingkat *self-control* siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Pontianak meningkat pada kategori tinggi dengan rata-rata 113. Dari hasil tersebut, terlihat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat *self-control* siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Want Doing Evaluation Planning* (WDEP). Hal ini didasarkan pada hasil uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai t -8.328 dan nilai sig (2 tailed) adalah 0.000 yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dikatakan “Konseling kelompok dengan teknik *Want Doing Evaluation Planning* (WDEP) efektif untuk meningkatkan *self-control* siswa di VIII MTs Negeri 2 Pontianak”

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, H. N., Purwati, P., & Putro, H. E. (2022). The Effect of Reality Therapy Group Counseling with the WDEP Technique on Increasing Student Academic Resilience. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 9(2), 215-222.

- Corey, G. 2011. *Theory and practice of group counseling eight edition*. Belmont: Brooks Cole
- Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. 2020. *Teori teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz media.
- Hafifah, W., Hamdanah, H., & Surawan, S. (2023). Dampak Pembinaan Akhlak Terhadap Self Control Remaja. *Journal TA'LIMUNA*, 12(2), 128-139.
- Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 1938-1946.
- Mulawarman., Ariffuddin, I., & Rahmawati, A. 2020. *Konseling kelompok pendekatan realita*. Jakarta: Kencana
- Rasdiany, A. N., & Karneli, Y. 2021. Konseling Individual Menggunakan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 5(1), 36-43.
- Rasimin., & Hamdi, M. 2019. *Bimbingan dan konseling kelompok*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Riskiyah, R. 2017. "Implementasi Permendikbud No. 111 Tahun 2014 dan Implikasinya Terhadap Kompetensi Dan Uraian Tugas Guru Bimbingan Konseling". *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(1), 44-55.
- Sahir,H. N. 2021. *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia
- Sekar Saraswati, B. (2020). Efektivitas konseling kelompok realitas wdep untuk meningkatkan tanggung jawab siswa dalam menyelesaikan tugas akademik (Penelitian pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pringsurat) (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Sriwahyuni, N. 2017. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja Di Kelurahan Mabar Hilir". *Psikologi Konseling*, 10(1).
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Penerbit Alfabeta: Bandung
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 109-123.
- Yusuf, S., Sugandhi, N. M., & Saomah, A. 2021. *Bimbingan dan Konseling Remaja*. Bandung: PT Remaja rosdakarya.