

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Saat Ujian Di SMP Negeri 5 Karanganyar

Eny Kusumawati

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

E-mail : enylajanu86@gmail.com

Correspondent Author: Eny Kusumawati, enylajanu86@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.5745](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5745)

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi perilaku siswa saat ujian. Metode penelitian ini merupakan jenis eksperimen dan menggunakan *one group pre-test post-test design* dengan populasi penelitian yaitu siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Karanganyar. dan penarikan sampel dilakukan dengan purposive sampling yang berjumlah 6 siswa. Teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara, angket (kuisisioner), dan observasi. Analisis data yang dilakukan menggunakan Analisis Paired Sampel t-Test. Hasil dari penelitian ini adalah pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self control* dapat mengurangi perilaku menyontek siswa saat ujian. Hal ini dibuktikan berdasarkan analisis uji t (paired sample t-test) diperoleh bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $14.029 > 2.0150$ dan Sig. (2-tailed) = $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut disimpulkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi perilaku menyontek siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Karanganyar.

Kata kunci : konseling kelompok, teknik *self control*, perilaku menyontek

Abstract

The aim of this research is to determine the effect of group counseling services on self-control techniques to reduce student behavior during exams. This research method is an experimental type and uses a one group pre-test post-test design with the research population, namely students in class VIII F of SMP Negeri 5 Karanganyar. and sampling was carried out using purposive sampling, totaling 6 students. Data collection techniques include interviews, questionnaires and observations. Data analysis was carried out using Paired Sample t-Test Analysis. The results of the t test analysis (paired sample t-test) showed that t_{count} was greater than t_{table} , namely $14.029 > 2.0150$ and Sig. (2-tailed) = $0.000 < 0.05$. These results concluded that the H_0 hypothesis was rejected and H_a was accepted. This statement can be said that there is an influence of self-control technique group counseling services to reduce cheating behavior in class VIII F students at SMP Negeri 5 Karanganyar.

Keywords: group counseling, self control techniques, cheating behavior

Info Artikel

Diterima Desember 2023, disetujui Juni 2024, diterbitkan Agustus 2024

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki berbagai permasalahan dalam belajar. Salah satu permasalahan belajar yang menjadi persoalan siswa adalah menyontek. Menyontek merupakan permasalahan yang dihadapi oleh sebagian besar siswa. Perilaku menyontek juga merupakan permasalahan klasik yang terjadi di dalam sistem pendidikan Indonesia. Sayangnya masalah ini kurang ditanggapi secara serius oleh guru, sekolah maupun pihak-pihak yang terkait sehingga perilaku menyontek masih terus terjadi sampai saat ini. Perilaku menyontek sering dilakukan siswa saat ujian maupun saat ulangan yang dapat mengikis kepribadian positif dalam diri siswa. Perilaku menyontek merupakan tindakan individu menyalin jawaban dari orang lain pada waktu ujian dengan cara-cara yang tidak sah dan mengaku jawaban itu dari diri sendiri, menggunakan catatan kecil yang tidak sah atau membantu orang lain curang pada saat tes atau ujian (Lauren, 2019). Menurut Masada & Dachmiati, (2016) perilaku mencontek adalah suatu perbuatan meniru atau menyalin sesuatu dari hasil orang lain atau catatan yang ada karena desakan keadaan yang disebabkan tidak mempersiapkan diri dengan baik dan rendahnya nilai moral seorang anak yang dimilikinya. Perilaku mencontek bukan suatu hal yang baru terjadi saat ini, tetapi sudah dilakukan sejak yang namanya evaluasi, ujian, dan ulangan mulai diadakan (Masada & Dachmiati, 2016)

Hartono, (2018) mengemukakan perilaku menyontek dikelompokkan dalam empat bentuk, yaitu 1) *individualistik-opportunistik* (perilaku siswa dengan mengganti suatu jawaban ketika ujian atau tes sedang berlangsung dengan menggunakan catatan ketika guru atau guru keluar dari kelas), 2) *independent-planned* (menggunakan catatan ketika tes atau ujian berlangsung, atau membawa jawaban yang telah lengkap atau telah dipersiapkan dengan menuliskannya terlebih dahulu sebelum ujian berlangsung), 3) *Social-active* (perilaku menyontek siswa dengan meniru, melihat atau meminta jawaban dari orang lain, 4) *Social-passive* (mengizinkan seseorang melihat atau menyalin jawabannya. Paisal, (2020) menyatakan bahwa bentuk perilaku menyontek yang sering dilakukan oleh siswa adalah *independent-planned dan social-active* dengan kategori tinggi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku menyontek yaitu kontrol diri. Kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Sebagai seorang pelajar yang bertugas untuk belajar, jika siswa mempunyai kontrol diri yang tinggi, maka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku (Yovita & Riska, 2019). Menurut Dody Hartanto dalam (Agustin et al., 2013) menyatakan sebagian besar siswa telah terbiasa melakukan perilaku menyontek dan sulit untuk meninggalkannya. Sebaliknya, siswa lain yang tidak menyontek namun melihat perilaku siswa lain yang menyontek seperti masuk dalam pusaran angin dan terjebak di dalamnya.

Hartanto (2012) menjelaskan penyebab perilaku menyontek adalah adanya tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, adanya keinginan untuk menghindari kegagalan, adanya persepsi bahwa sekolah melakukan hal yang tidak adil. Kurangnya waktu untuk belajar menyelesaikan tugas sekolah di rumah, tidak adanya sikap menentang disekolah dalam perilaku menyontek.



Menurut Sari et al., (2013) menyatakan bahwa menyontek yang dilakukan siswa saat ujian, dapat mengikis kepribadian positif di dalam diri siswa. Mujahidah, (2009) juga mengemukakan bahwa praktik menyontek bila dilakukan terus menerus akan menjadi bagian dari diri individu. Dampaknya masyarakat menjadi permisif terhadap menyontek. Hal ini akan berakibat bahwa menyontek menjadi bagian dari kebudayaan yang berdampak pada hilangnya nilai-nilai moral dalam setiap aspek kehidupan dan pranata sosial bahkan bisa melemahkan kekuatan masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 5 Karanganyar, terdapat banyak siswa yang melakukan tindakan yang tidak jujur seperti menyontek pekerjaan teman lainnya saat mengerjakan latihan maupun tugas rumah, menyontek dan membuat catatan kecil saat ujian. Beberapa alasan yang dilontarkan oleh siswa diantaranya karena kurang menyukai guru yang mengajar ataupun mata pelajaran tersebut yang menyebabkan mereka tidak serius dalam belajar sehingga saat ada tugas maupun ujian tidak mampu menyelesaikannya sendiri. Perilaku menyontek yang dilakukan oleh siswa di sebabkan karena siswa tersebut merasa cemas terhadap nilainya, situasi lingkungan yang mendukung untuk menyontek sehingga meniru perilaku menyontek yang di lakukan oleh teman-temannya.

Perilaku menyontek bersifat destruktif dan apabila tidak ditangani akan berdampak pada munculnya masalah dalam belajar maupun kebiasaan siswa untuk menyontek. Mengingat akibat yang akan ditimbulkan dari perilaku menyontek tersebut, membawa pemikiran bahwa perilaku menyontek perlu diatasi agar siswa tidak mengalami akibat serius dari perilaku tersebut. Salah satu layanan konseling yang dapat dimanfaatkan untuk menangani permasalahan ini adalah layanan konseling kelompok teknik *self control*.

Menurut Sukardi (2010) layanan konseling kelompok yaitu layanan yang bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pemahaman dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Menurut Prayitno & Amti (2015) menjelaskan bahwa dengan menggunakan konseling kelompok masalah yang dialami individu dari anggota kelompok dicoba diantaskan melalui dinamika interaksi sosial yang terjadi diantara anggota kelompok. Dengan konseling kelompok proses pengentasan masalah individu mendapatkan dimensi yang lebih luas. Individu juga memperoleh bahan-bahan bagi pengembangan diri dan pengentasan masalahnya baik dari konselor maupun rekan-rekan anggota kelompok.

Self Control (kontrol diri) menurut Ghufroon & Risnawita, (2014) diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya. Konsep teknik *self control* memungkinkan siswa untuk mengatur diri sendiri, mengarahkan, mengkoordinasikan, membimbing dan mengatur perilaku mereka sendiri untuk membentuk perilaku yang lebih baik. *Self control* juga membantu individu mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka. Teknik *self control* memberikan kesempatan pada individu untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih baik melalui beberapa tahap yaitu, pencatatan diri (*self recording*), evaluasi diri (*self evaluation*), dan pengukuhan diri (*self reinforcement*). Peneliti



memutuskan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self control* ini, dikarenakan perilaku menyontek yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 5 Karanganyar belum mendapat perhatian khusus dari pihak sekolah. Guru BK pun juga belum pernah memberikan layanan konseling kelompok teknik *self control* dalam mengurangi perilaku menyontek pada siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Karanganyar. Alasan dipilihnya lokasi tersebut menjadi tempat penelitian antara lain (1) sebagian siswa memiliki perilaku menyontek yang cukup tinggi; (2) layanan konseling kelompok teknik *self control* belum pernah dilaksanakan di sekolah tersebut; (3) menerapkan layanan konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi perilaku menyontek siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variable bebas atau X (Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*) dengan variable terikat atau Y (Perilaku Menyontek). Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan *one-group pre-test post-test*.

Tabel 1.

Pre-Test and Post-Test One-Group Design

Grup	Pre-Test	Treatment	Post-Test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : Pre-test kelompok eksperimen

O₂ : Post-test kelompok eksperimen

X : Konseling kelompok teknik *self control*

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Karanganyar berjumlah 32 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Peneliti mengambil sampel berjumlah 6 siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Karanganyar yang memiliki perilaku mencontek kategori tinggi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kepada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, jenis skala pengukuran digunakan skala interval, dan tipe skala pengukuran menggunakan skala sikap yang berupa skala Likert. Sugiyono, (2016) mengemukakan bahwa “penskoran angket dengan ketentuan sebagai berikut : (a) Selalu diberi skor 4; (b) Sering diberi skor 3; (c) Kadang-kadang diberi skor 2; (d) Tidak pernah diberi skor 1. Dilakukan uji validitas instrument perilaku menyontek siswa yang diperoleh jumlah item valid 40 pernyataan. Hasil nilai uji validitas yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat reliabilitas instrument sangat reliabel. Dapat dilihat pada tabel berikut :



Tabel 2.
Uji Coba Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.715	51

Analisis data yang dilakukan menggunakan Analisis Paired Sampel t-Test. Peneliti menggunakan uji ini untuk mengetahui apakah ada tidaknya pengaruh pemberian layanan konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi perilaku menyontek siswa saat ujian sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Saat Ujian

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi perilaku menyontek siswa di SMP Negeri 5 Karanganyar. Adapun pemberian layanan konseling kelompok teknik *self control* dilaksanakan dengan 3 kali pertemuan tatap muka di sekolah, diantaranya :

Pre-test

Pre- test dilaksanakan pada hari Selasa di ruang kelas VIII F SMP Negeri 5 Karanganyar.

Perlakuan

Perlakuan I (*self recording*)

Perlakuan I dilaksanakan pada hari Selasa. Pada tahap awal ini peneliti menyampaikan tujuan penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengenalan apa itu konseling kelompok dan apa tujuannya. Selanjutnya pemberian materi mengenai pentingnya mengurangi perilaku menyontek. Tahapan kegiatan sebagai berikut :

a) Tahap awal

1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar setelah itu mengajak siswa untuk berdoa bersama
2. Peneliti memperkenalkan diri kepada anggota kelompok dilanjutkan perkenalan masing-masing anggota kelompok.
3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok berusaha mencairkan suasana dengan melakukan permainan ice breaking yang diberikan yaitu “tebak siapa aku”
4. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan dan asas-asas dalam pelaksanaan konseling kelompok.
5. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk bersikap saling terbuka dan bebas dalam mengungkapkan pendapat.

b) Tahap inti

1. Peneliti menyampaikan topik pentingnya mengurangi perilaku menyontek.
2. Peneliti mengajak siswa untuk membahas topik secara mendalam.



3. Peneliti mengajak siswa mencatat semua perilakunya baik perilaku positif maupun negatif dalam seminggu dalam sebuah tabel yang sudah diberikan oleh konselor. Dalam menuliskan perilakunya siswa juga diajak memberikan penilaian terhadap perilakunya tersebut dalam skala 1 sampai 10.
 4. Peneliti dan anggota kelompok mendiskusikan tabel yang sudah diisi.
 5. Peneliti memberikan penguatan.
- c) Tahap pengakhiran
1. Peneliti menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
 2. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan dan memberikan kesan selama mengikuti kegiatan layanan.
 3. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan.
 4. Peneliti menyampaikan kegiatan selanjutnya akan disesuaikan dengan waktu yang ada
 5. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam penutup.

Perlakuan II (*self evaluation*)

Perlakuan II ini dilaksanakan pada hari Rabu. Bertempat diruang kelas VIII F, dengan jumlah 6 siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Karanganyar. Tahapan kegiatan sebagai berikut :

- a) Tahap awal
1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar setelah itu mengajak siswa untuk berdoa bersama
 2. Peneliti memperkenalkan diri kepada anggota kelompok dilanjutkan perkenalan masing-masing anggota kelompok.
 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok berusaha mencairkan suasana dengan melakukan permainan ice breaking yang diberikan yaitu “tebak siapa aku”
 4. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan dan asas-asas dalam pelaksanaan konseling kelompok.
 5. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk bersikap saling terbuka dan bebas dalam mengungkapkan pendapat.
- b) Tahap inti
1. Peneliti menyampaikan topik pentingnya mengurangi perilaku menyontek.
 2. Peneliti mengajak siswa untuk membahas topik secara mendalam.
 3. Peneliti mengajak siswa menganalisis tabel perilaku yang sudah diisi siswa kemarin.
 4. Peneliti dan anggota kelompok mengklasifikasikan perilaku yang sama dan menganalisis apakah terjadi peningkatan atau penurunan nilai yang sudah ditulis oleh siswa.
 5. Peneliti memberikan penguatan.
- c) Tahap pengakhiran
1. Peneliti menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
 2. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan dan memberikan kesan selama mengikuti kegiatan layanan.
 3. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan.



4. Peneliti menyampaikan kegiatan selanjutnya akan disesuaikan dengan waktu yang ada
5. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam penutup.

Perlakuan III (*self reinforcement*)

Perlakuan III ini dilaksanakan pada hari Kamis . Bertempat diruang kelas VIII F, dengan jumlah 6 siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Karanganyar. Tahapan kegiatan sebagai berikut :

a) Tahap awal

1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar setelah itu mengajak siswa untuk berdoa bersama
2. Peneliti memperkenalkan diri kepada anggota kelompok dilanjutkan perkenalan masing-masing anggota kelompok.
3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok berusaha mencairkan suasana dengan melakukan permainan ice breaking yang diberikan yaitu “tebak siapa aku”
4. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan dan asas-asas dalam pelaksanaan konseling kelompok.
5. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk bersikap saling terbuka dan bebas dalam mengungkapkan pendapat.

b) Tahap inti

1. Peneliti menyampaikan topik pentingnya mengurangi perilaku menyontek.
2. Peneliti mengajak siswa untuk membahas topik secara mendalam.
3. Peneliti mengajak siswa untuk dapat bangga dengan perilaku positif yang sudah dituliskannya dalam sebuah proses konseling.
4. Peneliti mengajak siswa untuk lebih bisa menerima keadaannya dengan sebuah proses konseling.
5. Peneliti mengajak siswa untuk menuliskan pujian untuk dirinya sendiri
6. Peneliti memberikan penguatan.

c) Tahap pengakhiran

1. Peneliti menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
2. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan dan memberikan kesan selama mengikuti kegiatan layanan.
3. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan.
4. Peneliti menyampaikan kegiatan selanjutnya akan disesuaikan dengan waktu yang ada
5. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam penutup.



Post test

Post test ini dilaksanakan pada hari Kamis. Post test dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan pada anggota kelompok dalam mengurangi perilaku menyontek dengan teknik *self control*.

Deskripsi Tingkat Perilaku Menyontek Siswa Saat Ujian

Langkah pertama dalam penelitian ini adalah menyebarkan angket perilaku menyontek siswa kepada 32 siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Karanganyar. Kemudian dipilih 6 siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Karanganyar yang memiliki perilaku menyontek kategori tinggi. Di dalam angket kepercayaan diri siswa ini ada 40 item pernyataan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku menyontek siswa. Data diperoleh dari angket pretest dan posttest. Skor dari hasil data tersebut di tabulasikan dengan melakukan penyekoran sesuai dengan tahap penyekoran yang telah ditetapkan. Hasil tabulasi data tersebut kemudian dihitung menggunakan SPSS versi 23 for windows. Berikut hasil data penelitian yang diperoleh :

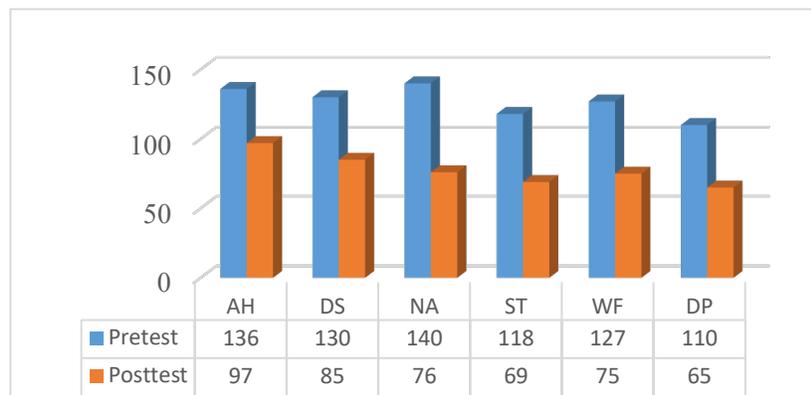
Tabel 3.
 Hasil Pretest dan Posttest

No.	Nama	Hasil Pretest	Hasil Posttest
1.	AH	136	97
2.	DS	130	85
3.	NA	140	76
4.	ST	118	69
5.	WF	127	75
6.	DP	110	65

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara hasil pre test dan post test. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa perilaku menyontek siswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self control*. Adapun penurunan ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Grafik 1.

Grafik Penurunan Perilaku Menyontek



Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor antara skor hasil pretest dan skor hasil posttest. Jadi dapat dibuktikan bahwa dengan diberikan treatment layanan konseling kelompok teknik *self control* dapat mengurangi perilaku mencontek siswa.

Selanjutnya hasil data pretest dan post test tersebut akan dihitung menggunakan program *SPSS versi 23*, untuk mengetahui hasil statistik mulai dari jumlah nilai keseluruhan, nilai rata-rata, nilai tertinggi, dan nilai terendah. Hasil perhitungannya sebagai berikut.

Tabel 4.
 Deskripsi Statistik

		Statistics	
		Pretest perilaku menyontek	Posttest perilaku menyontek
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean		126.8333	77.8333
Median		128.5000	75.5000
Mode		110.00 ^a	65.00 ^a
Std. Deviation		11.21457	11.60029
Variance		125.767	134.567
Range		30.00	32.00
Minimum		110.00	65.00
Maximum		140.00	97.00
Sum		761.00	467.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Hasil perhitungan pada data sebelum diberikan layanan (pretest) menunjukkan bahwa skor rata-rata yaitu 126,8; nilai tengah yaitu 128,5; standar deviasi (SD) yaitu 11,214; total nilai yaitu 761; nilai minimum yaitu 110; dan nilai maksimum yaitu 140. Sedangkan hasil perhitungan pada data sesudah diberikan layanan (post test) menunjukkan bahwa skor rata-rata yaitu 77,8; nilai tengah yaitu 75,5; standar deviasi (SD) yaitu 11,600; total nilai yaitu 467; nilai minimum yaitu 65; dan nilai maksimum yaitu 97.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik parametrik yaitu Paired Sample T-test. Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan yaitu sebelum dan sesudah diberikan layanan. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari uji Paired Sample t-Test.



Tabel 5.
 Hasil Uji Paired Sample t-Test

		Paired Differences						Sig. (2- tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	
					Lower	Upper		
Pair	Pretest							
1	perilaku menyontek - Posttest perilaku menyontek	49.00000	8.55570	3.49285	40.02134	57.97866	14.029	5 .000

Dasar pengambilan keputusan uji t (paired sample t test) adalah sebagai berikut :

1. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima dan H_o ditolak.
2. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak dan H_o diterima.
3. Jika $Sig (2-tailed) > 0,05$, maka H_a ditolak dan H_o diterima.
4. Jika $Sig (2-tailed) < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Berdasarkan tabel tentang uji t (paired sample t test) di atas, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah di beri layanan konseling kelompok teknik *self control*. Untuk melihat nilai t_{tabel} maka didasarkan pada derajat kebebasan (dk), yang besarnya adalah $N-1$, yaitu $6-1 = 5$. Nilai $dk = 5$ pada taraf signifikan 5% diperoleh $t_{tabel} = 2.0150$. Berdasarkan hasil analisis uji t (paired sample t-test), maka dapat diperoleh hasil bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $14.029 > 2.0150$ dan $Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05$, maka H_o ditolak dan H_a diterima.

Ghufron & Risnawita, (2014) mendefinisikan kontrol diri (*self control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain sebagai proses yang membentuk dirinya sendiri ke arah konsekuensi positif. Teknik *self control* dalam penelitian ini dilakukan melalui konseling kelompok, karena konseling kelompok merupakan suatu upaya untuk membantu pengentasan permasalahan siswa. Melalui dinamika kelompok, siswa lebih berani mengungkapkan pendapat, berani berbicara di depan umum, saling menghargai, serta mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno & Amti (2013) yang menjelaskan bahwa melalui konseling kelompok siswa dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok, diantaranya saling bekerjasama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain, dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa adanya perubahan perilaku menjadi lebih baik, ini berarti layanan konseling kelompok teknik *self control* efektif dalam menurunkan perilaku menyontek siswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Mayasari & Istirahayu, (2018) yang menunjukkan bahwa



pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self control* dapat mereduksi perilaku menyontek siswa. Kemudian hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nabila et al., (2020) membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku efektif untuk mengurangi perilaku menyontek siswa. Hasil treatment mengalami penurunan dapat dibuktikan dengan hasil penurunan skor yang menunjukkan bahwa adanya penurunan skor sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan treatment. Dengan hasil rata-rata penurunan skor sebesar 17,3 membuktikan bahwa perilaku mencontek siswa mengalami penurunan. Sedangkan hasil uji sign test wilcoxon menunjukkan bahwa nilai ($z = -2.384$, $p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku berpengaruh terhadap perilaku mencontek siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Semarang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi perilaku menyontek siswa saat ujian efektif untuk dilaksanakan. Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada penurunan perilaku menyontek siswa saat ujian. Hal tersebut dapat diketahui dengan adanya perbedaan nilai rata-rata antara hasil pre test dan hasil post test setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *self control*. Hal yang ditunjukkan adalah 6 siswa mengalami penurunan perilaku menyontek setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *self control*. Dengan perolehan rata-rata nilai pre test sebesar 126,8, kemudian hasil pretest dibandingkan dengan rata-rata nilai post test sebesar 77,8. Hal ini dibuktikan juga dengan hasil analisis uji t (paired sample t-test) diperoleh bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $14.029 > 2.0150$ dan Sig. (2-tailed) = $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut disimpulkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi perilaku menyontek siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Karanganyar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, V., Sano, A., & Ibrahim, I. (2013). Perilaku Menyontek Siswa SMA Negeri Di Kota Padang Serta Upaya Pencegahan Oleh Guru BK. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 71–75. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Amelia, S. H., Tanjung, Z., Riyant, E., Azizi, R., Nurva Novita, M. N., & Ranny. (2016). Perilaku Menyontek dan Upaya Penanggulangannya. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 1(1), 1–6. <http://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
- Andiwatir, A., & Khakim, A. (2019). Analisis Perilaku Menyontek dan Rancangan Perubahannya pada Siswa SMP (Analysis of Cheating Behavior and Change Design in Junior High School Students). *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(2), 88–97. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Dewa Ketut, S. (2010). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fathi, M. K., Yuliansyah, M., & Auliah, N. (2019). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Kontrak Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Dikelas VII SMP Negeri 9 Banjarbaru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 87–90.



- <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA> e-ISSN
- Hamdani, R. U. (2014). *Menyontek...? Yuk!! Hmm..., Nggak Ah!!*. Jakarta: TransMedia Pustaka.
- Harahap, M., Netrawati, N., Nirwana, H., & Hariko, R. (2022). Efektivitas Konseling kelompok Dengan pendekatan REBT Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 8(2), 115–122. <https://doi.org/10.29210/1202222044>
- Hartanto, D. (2012). *Bimbingan & Konseling Menyontek : Mengungkap Akar Masalah dan Solusinya*. Jakarta : Indeks.
- Hartono. (2018). Keefektifan Konseling Rational Emotif Behavior Untuk Mereduksi Perilaku Menyontek Siswa SMA. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 117–126. <https://doi.org/10.21009/PIP.322>.
- Haryati, S., & Pratisti, W. D. (2023). Hubungan Konformitas , Kontrol Diri , dan Harga Diri dengan Perilaku Mencontek pada Siswa. *Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8(3), 517–524. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v8i3.506>
- Lauren, Y. (2019). Perilaku menyontek ditinjau dari konsep diri akademik pada siswa siswi sma swasta budaya medan. *Jurnal Wahana Inovasi*, 8(2), 1–12.
- Masada, C., & Dachmiati, S. (2016). Faktor Pemengaruh Perilaku Siswa Dan Mahasiswa Menyontek. *Jurnal Sosio-E-Kons*, 8(3), 227–233.
- Mayasari, D., & Istirahayu, I. (2018). Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mereduksi Perilaku Menyontek Siswa SMP Negeri Di Kota Singkawang. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(2), 55–58.
- Mujahidah. (2009). Perilaku Menyontek Laki-laki dan Perempuan: Studi Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 177–179.
- Nabila, M., Yuliejantiningasih, Y., & Ismah. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Perilaku Mencontek Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6, 48–55.
- Nur Ghufron, M., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Paisal, A. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Kapuas Timur. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 27, 1–4. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar - Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari, I., Marjohan, & Neviyarni. (2013). Locus Of Control dan Perilaku Menyontek Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling (Studi pada Siswa Sekolah Menengah Atas Padang Ganting). *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 267–272. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Yovita, D., & Riska, A. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Menyontek Siswa. 7(2), 1–9. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pgsd>

