



**EFEKTIVITAS TEKNIK *STOP THINK ACT* DALAM LAYANAN KONSELING
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ADAPTIF SISWA UPT
SMPN 5 SATAP MASAMBA**

Lira Pirna¹, Abdul Kadir², Marhani³

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Palopo

e-mail: firnaliraa@gmail.com¹, abdulkadir@umpalopo.ac.id²,
marhani88@umpalopo.ac.id³.

Abstrak

Perilaku maladaptif pada siswa, seperti tindakan impulsif, ketidakmampuan meregulasi emosi, dan pelanggaran aturan sekolah, menjadi kendala serius dalam lingkungan pendidikan di UPT SMPN 5 Satap Masamba. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *Stop, Think, Act* (STA) dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan perilaku adaptif siswa. Pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *One Group Pretest-Posttest Design* diterapkan dalam penelitian ini. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dengan skor perilaku adaptif rendah hingga sedang. Pengumpulan data menggunakan Angket Perilaku Adaptif (Skala Likert), sedangkan analisis data menggunakan uji prasyarat normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis *Paired Sample t-Test* berbantuan IBM SPSS. Hasil penelitian menunjukkan kenaikan skor rata-rata yang signifikan dari *pre-test* sebesar 61,40 menjadi *post-test* sebesar 101,50. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *Stop, Think, Act* dalam layanan konseling kelompok terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan perilaku adaptif siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Perilaku Adaptif, *Stop Think Act*.

Abstract

Maladaptive behavior among students, such as impulsive actions, inability to regulate emotions, and school rule violations, is a serious obstacle in the educational environment at UPT SMPN 5 Satap Masamba. This study aims to examine the effectiveness of the *Stop, Think, Act* (STA) technique in group counseling services to improve students' adaptive behavior. A quantitative approach with a pre-experimental *One Group Pretest-Posttest Design* was applied in this research. The sample was selected using purposive sampling technique consisting of 10 male students with low to moderate adaptive behavior scores. Data collection used the

Adaptive Behavior Questionnaire (Likert Scale), while data analysis utilized the Shapiro-Wilk normality prerequisite test and the Paired Sample t-Test hypothesis test assisted by IBM SPSS. The results showed a significant increase in the mean score from pre-test at 61.40 to post-test at 101.50. The hypothesis test results showed a Sig. (2-tailed) value of 0.000 (< 0.05), so H_0 is rejected and H_1 is accepted. The conclusion of this study indicates that the application of the Stop, Think, Act technique in group counseling services is proven to be significantly effective in improving students' adaptive behavior.

Keywords: Adaptive Behavior, Group Counseling, Stop Think Act.

Pendahuluan

Perkembangan individu merupakan proses yang berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling berkaitan, meliputi dimensi kognitif, emosional, dan sosial (Maurer et al., 2023). Dalam konteks pendidikan, sekolah memiliki peran yang strategis dalam memfasilitasi siswa untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri guna menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara efektif (Hasanah & Yaqin, 2025). Guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mendampingi proses tersebut melalui pemberian layanan yang bersifat preventif maupun kuratif, agar siswa mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan dengan cara yang lebih adaptif (Handayani, 2025).

Lingkungan sekolah tingkat menengah pertama merupakan fase krusial bagi individu dalam menempuh tahapan perkembangan remaja awal. Pada masa transisi ini, remaja dituntut untuk mampu melakukan penyesuaian diri yang matang terhadap perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional di lingkungan sekitarnya. Kemampuan individu untuk merespons tuntutan lingkungan tersebut secara konstruktif disebut sebagai perilaku adaptif. Perilaku adaptif mencakup kapasitas seseorang dalam meregulasi emosi, mengendalikan dorongan impulsif, mengambil keputusan secara bijak, serta menyelaraskan tindakan pribadi dengan norma sosial yang berlaku di sekolah (Eker, 2026). Kemampuan ini erat kaitannya dengan keterampilan regulasi emosi dan kontrol diri yang membantu siswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial secara lebih efektif, sehingga turut menentukan kompetensi siswa baik pada domain akademik maupun sosial – emosional (Babicka-Wirkus et al., 2023; Collie & Martin, 2024). Ketika siswa memiliki perilaku adaptif yang tinggi, proses akademis dan interaksi sosial dapat berjalan secara harmonis.

Namun, kondisi ideal tersebut sering kali berbanding terbalik dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di UPT SMPN 5 Satap Masamba, ditemukan kesenjangan nyata (*gap*) di mana sejumlah siswa justru menampilkan kecenderungan perilaku adaptif. Fenomena yang tampak meliputi tingginya tingkat impulsivitas siswa, ketidakmampuan mengelola emosi secara stabil yang berujung pada konflik verbal maupun fisik antarteman sebaya, serta maraknya pelanggaran terhadap aturan tata tertib sekolah. Siswa cenderung langsung bertindak secara reaktif tanpa memikirkan dampak jangka panjang dari perbuatan mereka, sebuah pola yang beresiko membuat siswa terisolasi dari kelompok sebaya dan mengalami penolakan sosial (Barnett, 2018) sekaligus meningkatkan kerentanan terhadap distress psikologis apabila regulasi emosinya tidak dilatih secara memadai (Vuijk et al., 2024). Rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan mengendalikan perilaku juga terbukti juga berkorelasi dengan lemahnya kemampuan adaptasi siswa SMP (Rahma et al., 2025) serta dapat memicu stres dan ketidakmampuan

mengendalikan pikiran dan tindakan (Sari et al., 2020). Kesenjangan antara perilaku adaptif yang diharapkan dengan realitas perilaku maladaptif siswa ini jika dibiarkan akan merusak iklim belajar di sekolah dan menghambat perkembangan psikologis siswa itu sendiri.

Rendahnya perilaku adaptif tersebut turut berkaitan dengan lemahnya kecakapan kecerdasan emosional siswa, yang mencakup kesadaran diri, regulasi diri, motivasi dan empati (Antonopoulou, 2024). Ketidakmampuan mengelola pikiran dan emosi secara memadai berpotensi berkembang menjadi bentuk perilaku maladaptif lain, seperti kecendrungan menarik diri dari lingkungan sosial maupun tindakan yang tidak sesuai dengan norma, termasuk perilaku bullying di sekolah (Selvia et al., 2017). Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi yang mampu menguatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan mengendalikan perilaku secara lebih adaptif.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan sebuah intervensi bimbingan dan konseling yang terstruktur melalui pendekatan kelompok. Layanan konseling kelompok dipilih karena menyediakan laboratorium sosial yang alami, di mana siswa dapat saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan memperoleh umpan balik positif dari teman sebaya (*peer group*). Dalam konteks penelitian mutakhir, salah satu teknik yang dinilai sangat relevan untuk melatih regulasi diri kognitif dan perilaku adalah teknik *Stop, Think, Act* (STA). Teknik ini mengarahkan individu untuk menghentikan impuls. Mempertimbangkan alternatif tindakan, dan memilih perilaku yang tepat (Zelazo et al., 2018). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa program intervensi berbasis pendekatan interaksi semacam ini terbukti efektif dalam membentuk perilaku adaptif melalui penguatan regulasi diri kemampuan berpikir sebelum bertindak, serta kecakapan sosial emosional (Kellens et al., 2023). Berdasarkan teori regulasi emosi, memberikan jeda sadar sebelum memunculkan perilaku merupakan kunci utama dalam mengubah tindakan destruktif menjadi adaptif.

Layanan konseling kelompok sendiri telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman diri, keterampilan sosial, dan penyesuaian diri siswa (Yudianto et al., 2021), sehingga pengintegrasian dengan teknik *Stop, Think, Act* diharapkan mampu memperkuat efektifitas intervensi dalam menguatkan perilaku adaptif siswa. Integrasi ini diharapkan dapat menciptakan proses konseling yang lebih terstruktur, dimana siswa tidak hanya memperoleh dukungan emosional dari kelompok sebaya, tetapi juga di latih untuk menerapkan langkah – langkah kognitif secara sistematis dalam menghadapi situasi yang memicu perilaku impulsif. Dengan demikian, penggabungan kedua pendekatan ini diyakini mampu memberikan dampak yang lebih komprehensif dan berkelanjutan terhadap peningkatan perilaku adaptif siswa di lingkungan sekolah (Cahyani et al., 2026).

Nilai kebaruan (*novelty*) sekaligus inovasi dalam penelitian ini terletak pada integrasi penuh teknik *Stop, Think, Act* ke dalam struktur tahapan layanan konseling kelompok yang disesuaikan secara spesifik dengan karakteristik kultural dan psikologis siswa remaja di sekolah satu atap daerah pedesaan (UPT SMPN 5 Satap Masamba), sebuah konteks yang belum banyak diulas dalam kajian perilaku adaptif siswa SMP sebelumnya (Insantuan et al., 2026). Melalui pembiasaan langkah-langkah sistematis dimulai dari *Stop* (menghentikan reaksi spontan/impulsif), *Think* (mempertimbangkan berbagai pilihan tindakan beserta konsekuensinya), hingga *Act* (mengeksekusi tindakan yang paling bijak dan adaptif) siswa tidak hanya diberikan pemahaman teoretis, melainkan dilatih secara eksperiensial dalam

dinamika kelompok selama enam sesi pertemuan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menguji secara empiris efektivitas penerapan teknik *Stop, Think, Act* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan perilaku adaptif siswa di UPT SMPN 5 Satap Masamba.

Metode

Pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental diterapkan dalam pelaksanaan studi ini. Desain eksperimen yang dipilih adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yang dikategorikan ke dalam bentuk pra-eksperimental (*pre-experimental design*). Melalui skema ini, kelompok tunggal yang menjadi subjek penelitian akan diukur tingkat perilaku adaptifnya terlebih dahulu (*pre-test*), kemudian diberikan program intervensi (*treatment*), dan diakhiri dengan pengukuran kembali (*post-test*). Selisih atau perbandingan hasil antara pengukuran awal dan akhir tersebut menjadi indikator objektif guna menguji seberapa besar efektivitas dari perlakuan yang telah diujicobakan (Jauza & Albina, 2025).

Siswa UPT SMPN 5 Satap Masamba yang berlokasi di Kelurahan Sepakat, Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara menjadi populasi dalam penelitian ini, dengan jumlah keseluruhan mencapai 80 orang. Penentuan sampel diawali dengan melakukan proses penyaringan (*screening*) menggunakan skala perilaku adaptif ke seluruh populasi tersebut. Dari tahapan penyaringan ini, terpilih sampel final sebanyak 10 siswa laki-laki yang telah memenuhi kriteria inklusi spesifik, meliputi: memiliki skor perilaku adaptif pada rentang rendah sampai sedang, berkomitmen mengikuti jalannya intervensi dari awal hingga akhir, serta mengantongi izin resmi dari guru Bimbingan dan Konseling (BK). Teknik penarikan sampel dilakukan secara non-probabilitas lewat metode *purposive sampling*, di mana subjek dipilih berdasarkan pertimbangan dan karakteristik khusus demi menjawab tujuan utama penelitian.

Proses pengumpulan data mengandalkan Skala Perilaku Adaptif yang dikembangkan lewat format skala Likert dengan 5 opsi jawaban, berkisar dari Sangat Setuju, Setuju, Cukup Setuju, Tidak Setuju, hingga Sangat Tidak Setuju. Penyediaan lima pilihan ini sengaja dirancang demi mengeliminasi bias respons yang biasa muncul akibat adanya pilihan netral. Angket ini memuat 30 butir pernyataan yang merepresentasikan empat dimensi mendasar dari perilaku adaptif, yaitu manajemen emosi, kendali impuls, penentuan keputusan, serta kapasitas penyesuaian diri. Seluruh pernyataan didistribusikan secara proporsional ke dalam bentuk item positif (*favorable*) dan item negatif (*unfavorable*), yang secara substansial mengukur kecakapan siswa dalam meredam emosi saat diterpa masalah, mengembangkan pola pikir positif, menahan diri di bawah situasi penuh tekanan, menimbang dampak sebelum bertindak, menghindari kecerobohan saat mengambil keputusan, terbuka terhadap masukan eksternal, menerima kondisi diri, serta membangun relasi sosial di sekolah. Keempat dimensi tersebut disusun mengacu pada model perilaku adaptif yang mencakup regulasi diri, kontrol perilaku, serta kemampuan penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan (Price et al., 2018), dengan dimensi manajemen emosi secara khusus merujuk pada konsep regulasi emosi sebagai strategi sadar dalam mengelola respons efektif (Gross, 1998).

Intervensi yang berbasis pada teknik *Stop, Think, Act* (STA) ini diintegrasikan ke dalam struktur layanan konseling kelompok yang terbagi menjadi 4 tahapan operasional. Pertama, Tahap Pembentukan (*Formation stage*) yang diisi dengan pengakraban antar-anggota kelompok, membangun hubungan saling percaya (*rapport*), menciptakan atmosfer yang aman

dan kondusif, serta menyosialisasikan tujuan, kegunaan, dan asas kerahasiaan layanan. Kedua, Tahap Peralihan (*Transition stage*) yang mengondisikan para anggota agar berani mengeksplorasi persoalan kognitif maupun perilaku secara terbuka, sekaligus menjadi jembatan untuk memperkenalkan mekanisme dasar teknik STA. Ketiga, Tahap Kegiatan Inti (*Working stage*) yang memfokuskan dinamika kelompok pada penerapan sistematis formula STA lewat rekonstruksi kognitif dan perilaku, yang mencakup langkah *Stop* (secara sadar menghentikan dorongan reaktif atau perilaku menyimpang), langkah *Think* (menganalisis alternatif penyelesaian beserta dampaknya secara logis), serta langkah *Act* (mempraktikkan tindakan adaptif baru melalui simulasi dan diskusi interaktif). Keempat, Tahap Pengakhiran (*Termination stage*) yang berfokus pada evaluasi capaian kelompok, penegasan komitmen siswa dalam menerapkan prinsip STA di realitas sehari-hari, serta penutupan sesi konseling secara formal.

Seluruh data numerik yang terkumpul selanjutnya dikalkulasi menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS melalui tiga prosedur analisis statistik yang runtut. Langkah pertama melibatkan analisis deskriptif untuk memetakan capaian nilai terendah, nilai tertinggi, skor rata-rata (*mean*), dan tingkat sebaran data (standar deviasi). Langkah kedua adalah pengujian asumsi prasyarat melalui uji normalitas sebaran data dengan teknik Shapiro-Wilk. Pemilihan metode ini didasarkan pada tingkat sensitivitas dan akurasinya yang sangat tinggi ketika menguji distribusi data pada kelompok sampel berukuran mini atau di bawah 50 responden. Setelah asumsi normalitas terpenuhi, pengujian hipotesis dijalankan pada tahap ketiga memakai statistik inferensial parametrik berupa uji *Paired Sample t-Test*. Uji ini berfungsi untuk mendeteksi ada tidaknya perbedaan rata-rata yang signifikan pada dua sampel berpasangan antara kondisi sebelum (*pre-test*) dan sesudah diberikan intervensi (*post-test*). Keputusan untuk menolak Hipotesis Nol (H_0) mengacu pada perolehan koefisien signifikansi (Sig. 2-tailed) yang berada di bawah ambang batas 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Pelaksanaan teknik *Stop, Think, Act* dalam layanan konseling kelompok pada siswa Upt SMPN 5 Satap Masamba berlangsung secara terstruktur dan bertahap selama enam kali pertemuan. Pertemuan pertama dan kedua di fokuskan pada pembangunan kepercayaan antaranggota kelompok (*rapport*) serta pengenalan konsep dasar teknik STA dan identifikasi perilaku implusif yang selama ini ditampilkan siswa. Pertemuan ketiga digunakan untuk melatih tahap *Stop*, yaitu menghentikan reaksi spontan melalui teknik menarik napas dan visualisasi berhenti. Pertemuan keempat melatih tahap *Think*, yaitu mempertimbangkan pilihan dan konsekuensi tindakan sebelum breaksi. Pertemuan kelima melatih tahap *Act*, yaitu memilih tindakan yang paling adaptif dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Pertemuan keenam digunakan untuk evaluasi, refleksi, serta penguatan komitmen siswa dalam menerapkan teknik STA pada kehidupan sehari-hari. Seluruh tahapan tersebut dilaksanakan dalam suasana kelompok yang suportif sehingga siswa dapat berbagi pengalaman, memberi umpan balik, dan berlatih perilaku adaptif secara langsung dalam lingkungan yang aman (Jacobs et al., 2016).

Pengumpulan data tingkat perilaku adaptif siswa dilakukan sebanyak dua kali, yakni sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) subjek diberikan program intervensi berupa layanan

konseling kelompok melalui penerapan teknik *Stop, Think, Act* (STA). Karakteristik data dasar, pemusatan, serta sebaran nilai dari kedua sesi pengukuran tersebut dapat dicermati pada

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>PRE_TEST</i>	10	55	68	61.40	4.033
<i>POST_TEST</i>	10	90	114	101.50	8.222
<i>Valid N (listwise)</i>	10				

ringkasan hasil uji statistik deskriptif yang tertera pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Deskriptif Perilaku Adaptif Siswa

Sumber : Hasil Analisis Data SPSS

Merujuk pada paparan data statistika deskriptif di atas, terlihat terjadinya pergeseran nilai capaian kelompok sampel setelah mendapatkan perlakuan. Kenaikan skor rata-rata dibarengi dengan melebarnya rentang deviasi standar yang menunjukkan adanya variasi dinamika pemulihan kompetensi perilaku adaptif pada masing-masing individu setelah mengikuti rangkaian intervensi teknik STA. Sebelum melangkah ke pembuktian hipotesis, asumsi sebaran data dianalisis terlebih dahulu guna menentukan keabsahan model statistik. Mengingat ukuran sampel berukuran kecil ($n \leq 50$), uji normalitas dilakukan menggunakan pendekatan Shapiro-Wilk. Hasil uji sebaran data tersebut dirangkum pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil
Pengujian Normalitas Sebaran Data**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
PRE_T EST	.141	10	.200*	.976	10	.937
POS_T EST	.119	10	.200*	.958	10	.765

Sumber: Hasil Analisis Data SPSS

Berdasarkan hasil kalkulasi algoritma Shapiro-Wilk pada Tabel 3, diketahui bahwa nilai probabilitas yang diperoleh dari kedua kelompok pengukuran memiliki indeks yang berada di atas ambang batas standar keabsahan yaitu 0,05. Temuan ini membuktikan secara empiris bahwa data hasil penelitian berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat mutlak untuk diuji menggunakan statistik inferensial parametrik. Uji hipotesis untuk mendeteksi efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik STA dilakukan melalui rumus komparatif uji *Paired Sample t-Test*. Ringkasan pengujian beda rata-rata sampel berpasangan ini disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-40.100	10.482	3.315	-47.599	-32.601	-12.097	9	.000	

Sumber : Hasil Analisis Data SPSS

Data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi dua arah (*Sig. 2-tailed*) menghasilkan indeks yang sangat condong mendekati angka nol. Melalui perolehan angka probabilitas yang berada jauh di bawah nilai batas penolakan sebesar 0,05 tersebut, secara otomatis Hipotesis Nol (H_0) dinyatakan ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_1) resmi diterima. Angka-angka statistik inferensial ini mengonfirmasi adanya perbedaan yang sangat nyata terhadap performa perilaku adaptif siswa antara sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

Pembahasan

Temuan empiris dari penelitian eksperimen ini menegaskan bahwa penerapan teknik *Stop, Think, Act* (STA) dalam kerangka konseling kelompok efektif secara signifikan dalam memicu peningkatan perilaku adaptif siswa di UPT SMPN 5 Satap Masamba. Hal tersebut dibuktikan oleh lonjakan nilai rata-rata kelompok dari yang semula berada pada kategori rendah dan cenderung

homogen saat *pre-test*, bergeser drastis menuju kategori tinggi pada saat *post-test*. Perubahan positif yang masif ini mengindikasikan bahwa struktur pengkondisian kognitif-perilaku yang diperkenalkan lewat model STA mampu membantu siswa mengikis kecenderungan bertindak impulsif dan menggantinya dengan respons logis yang selaras terhadap norma sekolah. Temuan ini relevan mengingat siswa dengan perilaku adaptif rendah cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, mengendalikan emosi, serta mematuhi tata tertib sekolah (Sabanal & Bantulo, 2025). Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi dapat meningkatkan resiko munculnya perilaku maladaptif yang berdampak pada hambatan prestasi belajar dan hubungan sosial siswa (Daulay, 2021).

Secara statistik, pemilihan uji Shapiro – Wilk untuk memeriksa asumsi normalitas data telah tepat mengingat metode ini dinilai paling sensitif dalam mendeteksi penyimpangan distribusi pada sampel berukuran kecil ($n \leq 50$), sebagaimana pada penelitian ini melibatkan 10 subjek (Ahadi et al., 2023). Terpenuhinya asumsi tersebut menjadi dasar yang sah bagi penggunaan uji *Paired Sampel t-Test*, yang secara khusus dirancang untuk membandingkan rata – rata dua data berpasangan dari subjek yang sama pada dua waktu pengukuran berbeda, yaitu sebelum dan sesudah intervensi diberikan (Rahmani et al., 2025). Nilai signifikansi yang jauh berada di bawah ambang batas 0,05 sekaligus memperkuat keyakinan bahwa perubahan skor perilaku adaptif siswa bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan akibat langsung dari intervensi teknik STA yang diberikan.

Secara teoritis, keberhasilan intervensi ini memperkuat prinsip dasar pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang menyatakan bahwa restrukturisasi pada skema kognitif memiliki keterkaitan kausalitas langsung dalam mengubah pola emosi dan aksi motorik individu. Sebelum diberikan perlakuan, subjek penelitian kerap memperlihatkan perilaku maladaptif, seperti meledaknya emosi secara spontan, rentan terseret konflik antarteman, serta bertindak reaktif tanpa menakar imbas ke depan, yakni respons yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan dan norma sosial yang berlaku. Melalui metode STA yang dijalankan secara runtut, siswa dilatih menapaki tiga fase kontrol diri esensial. Pada langkah *Stop*, siswa dibiasakan menahan dorongan reaktif instan ketika berhadapan dengan situasi pemicu stres. Selanjutnya pada tahap *Think*, siswa distimulasi untuk menganalisis opsi penyelesaian masalah beserta risiko jangka panjangnya. Akhirnya pada langkah *Act*, barulah siswa mengeksekusi pilihan tindakan yang adaptif dan konstruktif. Pada tahap *Think* khususnya, siswa turut mengandalkan *working memory* untuk mengingat aturan serta mempertimbangkan berbagai alternatif tindakan (Dörrenbächer-Ulrich & Bregulla, 2024), sebuah proses kognitif yang sejalan dengan konsep regulasi emosi sebagai upaya memilih strategi penanganan situasi secara sadar (Gross, 1998). Sebaliknya, ketidakmampuan mengelola pikiran dan emosi terbukti berkontribusi langsung terhadap munculnya perilaku negatif yang menghambat fungsi akademik dan sosial siswa (Kupferberg & Hasler, 2023).

Perubahan perilaku adaptif yang dialami siswa juga dapat dikaitkan dengan aspek-aspek yang diukur dalam instrumen penelitian, yaitu regulasi emosi, kontrol implus, pengambilan keputusan, dan penyesuaian diri. Sebelum diberikan perlakuan, siswa cenderung mudah tersulut emosi, bertindak spontan tanpa berpikir, serta kesulitan menyesuaikan diri dengan teman maupun aturan sekolah, sebuah pola yang dikenal sebagai perilaku maladaptif. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik STA siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi secara sadar, menahan implus sebelum bertindak, serta membangun hubungan sosial yang

lebih positif. Peningkatan pada aspek kontrol impuls ini sejalan dengan temuan bahwa program pembelajaran sosial – emosional yang menekankan pengendalian impuls mampu meningkatkan fungsi eksekutif serta kemampuan berpikir sebelum bertindak (Upshur et al., 2017).

Di sisi lain, pemilihan format konseling kelompok memberikan kontribusi krusial sebagai laboratorium sosial mini yang interaktif bagi siswa. Melalui kedinamisan interaksi kelompok, para siswa berkesempatan untuk saling bertukar sudut pandang, mempraktikkan simulasi perilaku baru (*role-play*), serta memperoleh penguatan emosional dan umpan balik yang jujur dari teman sebaya. Suasana kelompok yang aman dan kohesif ini mempermudah proses penyerapan keterampilan manajemen emosi, regulasi diri, dan penyesuaian sosial, yang merupakan fondasi utama dari pembentukan perilaku adaptif. Hal ini menegaskan bahwa perilaku adaptif pada dasarnya bersifat kontekstual dan dapat dilatih melalui berbagai model intervensi sosial, termasuk melalui setting kelompok sebagaimana diterapkan dalam penelitian ini (Price et al., 2018). Hal ini turut memperkuat temuan bahwa dinamika kelompok memberikan pengalaman interpersonal yang memperkaya kesadaran diri dan kemampuan sosial siswa (Amalia et al., 2024).

Hasil ini juga sejalan dengan sejumlah literatur terdahulu yang menunjukkan bahwa pelatihan pengendalian impuls kognitif berbasis jeda sadar mampu mereduksi ketegangan psikologis serta menekan perilaku agresif remaja di sekolah (Kellens et al., 2023; McClelland & Tominey, 2016). Layanan konseling kelompok yang terstruktur juga terbukti ampuh mempercepat peningkatan penyesuaian diri dan kompetensi sosial siswa (Purba & Nasution, 2025; Yudianto et al., 2021). Implikasi praktis dari studi ini membuktikan bahwa kombinasi teknik STA ke dalam konseling kelompok menyajikan alternatif intervensi kuratif yang tak hanya sistematis, tetapi juga aplikatif bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam memitigasi isu disiplin sekaligus menguatkan perilaku adaptif siswa di jenjang sekolah menengah, khususnya pada konteks sekolah satu atap di daerah pedesaan yang selama ini belum banyak diulas dalam kajian sejenis (Insantuan et al., 2026).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Stop, Think, Act* (STA) dalam layanan konseling kelompok terbukti efektif secara signifikan dalam mengontrol kemampuan perilaku adaptif siswa di UPT SMPN 5 Satap Masamba. Temuan ini menjawab secara tuntas kesenjangan (*gap*) yang dipaparkan pada bagian pendahuluan, di mana dorongan impulsif, reaktivitas emosional, dan perilaku maladaptif siswa berhasil diredam dan dialihkan menuju respons yang lebih rasional, terkendali, serta selaras dengan norma sekolah. Keberhasilan intervensi ini menegaskan adanya kompatibilitas yang kuat antara harapan teoretis mengenai pentingnya jeda kognitif sebelum bertindak dengan realitas empiris yang ditunjukkan oleh subjek penelitian setelah melewati tahapan konseling secara konsisten.

Prospek aplikasi dari hasil penelitian ini ke depan sangat potensial untuk dijadikan sebagai program kerja layanan responsif bimbingan dan konseling yang bersifat reguler di sekolah. Teknik *Stop, Think, Act* dapat diintegrasikan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai instrumen kuratif-preventif terstruktur dalam menangani isu-isu pelanggaran disiplin siswa, kontrol diri remaja, maupun konflik interpersonal di sekolah menengah. Lebih jauh lagi, strategi ini dapat diadaptasikan ke dalam modul psikoedukasi klasikal agar manfaat pembiasaan jeda sadar ini tidak hanya dirasakan oleh kelompok sampel eksperimen saja, melainkan dapat menjangkau seluruh populasi siswa di sekolah secara inklusif.

Sementara itu, prospek pengembangan penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan studi ini dengan menambah jumlah kelompok pembanding (*control group*) dan melibatkan ukuran sampel yang lebih besar demi memperkuat tingkat generalisasi temuan. Peneliti berikutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi penggunaan teknik STA ini melalui kombinasi pendekatan konseling lain, seperti konseling penciptaan realitas (*Reality Therapy*) atau pendekatan berfokus solusi (*Solution-Focused Brief Therapy*), serta melacak persistensi perilaku adaptif siswa dalam jangka panjang melalui studi tindak lanjut (*follow-up study*) pasca-intervensi berakhir.

Daftar Pustaka

- Ahadi, G. D., Nur, N., & Ersela, Z. (2023). Studi simulasi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling, dan Shapiro-Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 6(1), 11–19.
- Amalia, R., Khalisah, N., Pohan, R. A., & Lutfatulatifah. (2024). Correspondence to Gautam et al. Adverse childhood experiences and externalizing, internalizing, and prosocial behaviors in children and adolescents: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 365(June), 144–145. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.085>
- Antonopoulou, H. (2024). The Value of Emotional Intelligence: Self-Awareness, Self-Regulation, Motivation, and Empathy as Key Components. *Technium Education and Humanities*, 8, 78–92. <https://doi.org/10.47577/teh.v8i.9719>
- Babicka-Wirkus, A., Kozłowski, P., Wirkus, L., & Stasiak, K. (2023). Internalizing and Externalizing Disorder Levels among Adolescents: Data from Poland. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Issue 3, p. 2752). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032752>
- Barnett, L. A. (2018). The education of playful boys: Class clowns in the classroom. *Frontiers in Psychology*, 9(MAR), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00232>
- Cahyani, N. K. D., Putri, D., & ... (2026). Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Setting Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. ... *Ilmu Sosial & ...*, 893–903. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/AlZayn/article/view/5350%0Ahttp://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/AlZayn/article/download/5350/3565>
- Collie, R. J., & Martin, A. J. (2024). Students' perceived competence across academic and social-emotional domains: Unique roles in relation to autonomy-supportive teaching, academic engagement, and well-being. *Learning and Individual Differences*, 116(September). <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102563>
- Daulay, N. (2021). Perilaku Maladaptive Anak dan Pengukurannya. *Buletin Psikologi*, 29(1), 45. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.50581>
- Dörrenbächer-Ulrich, L., & Bregulla, M. (2024). The Relationship Between Self-Regulated Learning and Executive Functions—a Systematic Review. In *Educational Psychology Review* (Vol. 36, Issue 3). Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09932-8>
- Eker, C. (2026). The role of self-regulation skills in social-emotional well-being and psychological resilience: Evidence from preschool children in Türkiye. *Acta Psychologica*, 264(February), 106517. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106517>

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. In *Review of General Psychology* (Vol. 2, Issue 3, pp. 271–299). Educational Publishing Foundation.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Handayani, K. S. (2025). *Optimalisasi Perkembangan Peserta Didik Melalui Bimbingan Konseling Dan Psikologi Pendidikan Optimizing Student Development Through Guidance , Counseling , and Educational Psychology adalah layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Layanan BK bertujuan memb.* 8(8), 5486–5493.
<https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8400>
- Hasanah, S. N. A., & Yaqin, M. A. (2025). Principal Strategies to Improve Teachers' Pedagogic Competence in The Digital Era. *Journal of Educational Management Research*, 4(1), 14–26. <https://doi.org/10.61987/jemr.v4i1.755>
- Insantuan, B., Sihotang, H., Murniarti, E., Buaton, J., & Indonesia, U. K. (2026). *Journal la sociale*. 07(02), 624–636. <https://doi.org/10.37899/journal-la-sociale.v7i2.2897>
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2016). *Group counseling: strategies and skills*. 478.
- Jauza, N. A., & Albina, M. (2025). *Model dan Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Kajian Filosofis , Metodologis , dan Aplikatif*. 104–111.
- Kellens, S., Dieusaert, F., De Wilde, J., Spilt, J. L., & Baeyens, D. (2023). The impact of an interaction-based classroom program on executive function development in low-SES preschoolers: first support for effectiveness. *Frontiers in Education*, Volume 8-.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1149977>
- Kupferberg, A., & Hasler, G. (2023). Journal of Affective Disorders Reports The social cost of depression : Investigating the impact of impaired social emotion regulation , social cognition , and interpersonal behavior on social functioning. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14(July), 100631. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100631>
- Maurer, M. M., Maurer, J., Hoff, E., & Daukantaitė, D. (2023). What is the process of personal growth? Introducing the Personal Growth Process Model. *New Ideas in Psychology*, 70(March). <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101024>
- McClelland, M. M., & Tominey, S. L. (2016). *Stop, Think, Act: Integrating Self-Regulation in the Early Childhood Classroom* (1st ed.). Routledge.
- Price, J. A., Morris, Z. A., & Costello, S. (2018). The application of adaptive behaviour models: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/bs8010011>
- Purba, S. A. B. P., & Nasution, F. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Thought Stopping dalam Mengurangi Academic Burnout Siswa di SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 12–24. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5328>
- Rahma, R., Marhani, M., & Kadir, A. (2025). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Beradaptasi Siswa SMP Negeri 10 Palopo. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(4), 575–587. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i4.28737>
- Rahmani, D. A., Risnawati, & Hamdani, M. F. (2025). Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t-Test). *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 568–576.
<https://jpion.org/index.php/jpi568>Situswebjurnal:<https://jpion.org/index.php/jpi>
- Sabanal, P. V. E., & Bantulo, J. S. (2025). MEDIATING EFFECT OF SCHOOL CLIMATE

ON THE RELATIONSHIP BETWEEN SCHOOL SOCIAL SKILLS AND ACADEMIC ACHIEVEMENT IN EDUKASYON SA PAGPAPAKATAO OF GRADE 5 LEARNERS. *European Journal of Education Studies*, 12(8). <https://doi.org/10.46827/ejes.v12i8.6167>

- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress Permata Sari, Siti Zahra Bulantika, Tri Dewantari, Rubi Rimonda. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 07(1), 73–79.
- Selvia, F., Sugiharto, D. Y. P., & Samsudi, S. (2017). Teknik Cognitive Restructuring dan Thought Stopping dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6, 20–27.
- Upshur, C. C., Heyman, M., & Wenz-Gross, M. (2017). Efficacy trial of the Second Step Early Learning (SSEL) curriculum: Preliminary outcomes. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 50, 15–25. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.03.004>
- Vuijk, P., Bul, K., Buil, M., Rauws, M., Curie, K., Amesz, C., Weerheijm, R., & Riper, H. (2024). Effectiveness of a blended school-based mindfulness program for the prevention of co-rumination and internalizing problems in Dutch secondary school girls: a cluster randomized controlled trial. *Trials*, 25(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07885-x>
- Yudianto, E., Budiono, A. N., Mutakin, F., Jember, U. I., Jember, U. I., & Jember, U. I. (2021). Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya dirisiswa smps al baitul amien jember. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 04(02), 48–53. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i2.1075>
- Zelazo, P. D., Forston, J. L., Masten, A. S., & Carlson, S. M. (2018). Mindfulness Plus Reflection Training: Effects on Executive Function in Early Childhood. *Frontiers in Psychology*, Volume 9-. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00208>

