ABDIRA Volume 6 Nomor 4 Tahun 2026 Halaman 1444-1453
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT
Research & Learning in Faculty of Education
ISSN: 2798-0847 (Printed); 2798-4591 (Online)

Karambol Self Control: Media Bimbingan Kelompok untuk Kontrol Diri Anak Panti Asuhan

Rahmad Fardiamsyah[1], Putri Tholhah Nabillah[2], Rahmah Widya Putri[3], Roichatul Jannah[4], Sarah Talita Primadani[5], Septia Dwi Permatasari[6], Tri Rahmawati[7], Yolanda Deanita Risang Ayu[8], Yuyun Dwi Pangestu Hidayati[9], Zulfa Rahmatika[10], Moesarofah[11], Cindy Asli Pravesti[12]

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
e-mail: arek.moged@gmail.com

Abstrak

Kontrol diri yang rendah pada masa remaja berpotensi menghambat penyesuaian sosial anak, terutama anak panti asuhan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan permainan Karambol Self Control sebagai media bimbingan kelompok dan menguji secara awal perubahan skor kontrol diri anak. Permainan memodifikasi karambol tradisional melalui kartu pertanyaan berwarna berdasarkan lima indikator kontrol diri, kartu khusus, dan tahap refleksi. Desain yang digunakan adalah pra-eksperimen one-group pretest–posttest. Berdasarkan data yang tersedia, pre-test dan post-test masing-masing diikuti empat anak yang dapat dipasangkan berdasarkan nama dan sekolah. Kontrol diri diukur dengan skala 36 butir dan dianalisis menggunakan uji-t berpasangan serta uji Wilcoxon. Rerata skor naik dari 88,50 menjadi 104,00, tetapi perubahan tersebut tidak signifikan secara statistik ($t(3) = 1,08$; $p = 0,358$; $dz = 0,54$). Dua anak mengalami peningkatan skor dan dua anak lainnya mengalami penurunan. Hasil ini merupakan indikasi awal dan belum membuktikan efektivitas permainan, sehingga diperlukan pengujian lanjutan dengan sampel lebih besar dan kelompok pembanding.

Kata Kunci: *Kontrol Diri, Permainan Karambol, Bimbingan Kelompok, Anak Panti Asuhan, Permainan Tradisional.*

Abstract

Low self-control during adolescence may hinder children's social adjustment, particularly among children living in orphanages. This study aimed to describe Karambol Self Control as a group-guidance medium and preliminarily examine changes in children's self-control scores. The game adapts traditional carom with colour-coded question cards based on five self-control indicators, special cards, and a reflection stage. A one-group pretest–posttest pre-experimental design was used. The available dataset contained four matched pretest and posttest responses. Self-control was measured using a 36-item scale and analysed with a paired-samples t-test and the Wilcoxon test. The mean score increased from 88.50 to 104.00, but the change was not statistically significant ($t(3) = 1.08$, $p = .358$, $dz = 0.54$). Two children showed an increase and two showed a decrease. These findings are preliminary and do not establish the game's effectiveness; further evaluation with a larger sample and a comparison group is needed.

Kata Kunci: *Self-Control, Carom Game, Group Guidance, Orphanage Children, Traditional Games.*

PENDAHULUAN

Remaja berada pada tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang diwarnai perubahan fisik besar dan emosi yang mudah bergejolak. Pada tahap ini korteks prefrontal, bagian otak yang mengatur penghambatan impuls, perencanaan, dan pengambilan keputusan, belum matang sepenuhnya (Blankenstein, Peper, & Crone, 2022). Karena itu, remaja kerap sulit menahan diri, cepat tersulut, impulsif, dan bertindak tanpa menimbang akibat jangka panjang.

Kontrol diri berhubungan dengan beragam capaian hidup. Meta-analisis menunjukkan hubungan positif sedang antara kontrol diri dan prestasi akademik (r = 0,32; Cahyono, Retnawati, Mahmudah, & Pratama, 2024), meskipun penelitian longitudinal pada remaja awal menemukan bahwa kecerdasan merupakan prediktor prestasi yang lebih kuat daripada kontrol diri (Vazsonyi, Javakhishvili, & Blatný, 2022). Dalam jangka panjang, kontrol diri pada kelas satu sekolah dasar turut memprediksi keberhasilan pada masa transisi menuju dewasa (Johnson, Voegtline, Ialongo, Hill, & Musci, 2023). Sebaliknya, kontrol diri yang rendah dikaitkan dengan perilaku bermasalah dan perilaku yang tidak bertanggung jawab pada remaja (Chen, Zhang, Tian, & Zhao, 2022). Atas dasar itu, kontrol diri patut menjadi sasaran layanan bimbingan dan konseling sejak usia sekolah.

Persoalan ini lebih rumit bagi anak yang tinggal di panti asuhan. Keluarga yang terpisah, pengalaman ditolak, dan tuntutan hidup bersama dalam lingkungan institusional dapat meningkatkan kerentanan psikologis dan stres, sementara figur lekat yang membantu mengatur emosi relatif sedikit (Program Studi Bimbingan dan Konseling [Prodi BK] PPG Calon Guru Gelombang 1 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, 2026). Pada anak-anak Panti Asuhan Harapan Kasih, hal ini terlihat dari kebiasaan menunda tugas dan pekerjaan rumah, sulitnya mempertahankan fokus saat belajar, serta kecenderungan menunda kegiatan panti dengan alasan kelelahan (Prodi BK, 2026).

Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika antaranggota untuk membahas suatu topik sekaligus mendorong perkembangan pribadi setiap anggota (Hartanti, 2022). Agar layanan ini menarik bagi anak, berbagai penelitian memakai media permainan, baik hasil modifikasi maupun permainan tradisional, untuk meningkatkan kontrol diri (Berliani & Wangid, 2022; Liswantiani, Wibowo, & Nugrahanta, 2024; Prasetiawan, Putri, Wahyudi, Muyana, & Amirudin, 2022; Pratiwi, 2023). Permainan kelompok juga lazim diposisikan sebagai salah satu teknik layanan bimbingan kelompok (Hartanti, 2022), dan tinjauan sistematis terhadap intervensi regulasi diri pada anak prasekolah menempatkan permainan termediasi (mediated play) di antara pendekatan dengan bukti efikasi yang lebih konsisten (Muir, Howard, & Kervin, 2023). Karambol dipilih karena menuntut lebih dari sekadar ketangkasan fisik; permainan ini memerlukan konsentrasi, kesabaran, perhitungan, dan kemampuan menahan diri agar tidak gegabah (Prodi BK, 2026).

Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan pada peserta didik di sekolah, sedangkan kajian tentang permainan tradisional sebagai media

bimbingan kelompok bagi anak panti asuhan masih sedikit. Keseharian anak panti diwarnai rutinitas bersama yang menuntut pengaturan diri, sehingga media yang akrab dengan dunia bermain mereka dan mudah dipandu pengasuh bernilai praktis. Kebaruan artikel ini terletak pada rancangan karambol yang dilengkapi kartu pertanyaan berdasarkan indikator kontrol diri dan tahap refleksi, serta uji awal perubahan skor yang dilaporkan apa adanya.

Permainan Karambol Self Control disusun sebagai bagian dari Projek Kepemimpinan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling PPG Calon Guru Gelombang 1 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Kontrol diri dipahami sebagai kemampuan untuk menimpa atau mengubah respons dominan serta menahan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan tidak bertindak mengikutinya (Chen et al., 2022). Pada Self-Control Scale yang berisi 36 butir, kontrol diri terdiri atas lima dimensi, yaitu kapasitas umum disiplin diri, tindakan yang disengaja (tidak impulsif), kebiasaan sehat, etos kerja, dan keandalan (Chen et al., 2022). Adapun buku panduan permainan menetapkan lima indikator sebagai dasar isi kartu, yaitu disiplin diri, pengendalian dorongan impuls, kebiasaan sehat, fokus/kinerja, dan regulasi emosi (Prodi BK, 2026). Perbedaan penamaan ini menunjukkan bahwa indikator pada kartu merupakan penyesuaian untuk kebutuhan layanan. Karena pengukuran memakai skor total skala, analisis per aspek tidak dilakukan.

Tinjauan sistematis tentang kontrol diri pada remaja memetakan sejumlah strategi intervensi psikologis untuk meningkatkannya, di antaranya Self-Control Training dan Mindfulness in Schools Project (Mayangsari, Sugiharto, & Mulawarman, 2024). Temuan ini relevan bagi bimbingan karena kontrol diri dapat diposisikan sebagai keterampilan yang dilatih secara terstruktur dan berkesinambungan, bukan sifat bawaan semata. Pada permainan ini, tahap refleksi mengajak anak menceritakan pengalamannya sendiri (Prodi BK, 2026).

Karambol menuntut pemain menunggu giliran, menaati aturan, mengatur kekuatan dan arah bidikan, serta menerima hasil yang tidak sesuai harapan. Situasi tersebut dekat dengan tuntutan kontrol diri sehari-hari, yaitu menahan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan (Chen et al., 2022). Pada Karambol Self Control, pengalaman bermain digabungkan dengan kartu pertanyaan reflektif dan tahap refleksi agar anak dapat menghubungkan permainan dengan pengalamannya di sekolah dan di panti (Prodi BK, 2026).

Hipotesis kerja penelitian ini menyatakan bahwa skor kontrol diri anak setelah bermain lebih tinggi daripada sebelumnya, dengan hipotesis nol bahwa tidak ada perbedaan. Karena data sangat terbatas, pengujian hipotesis bersifat eksploratif.

Artikel ini bertujuan (1) mendeskripsikan rancangan permainan sebagai media bimbingan kelompok untuk melatih kontrol diri anak panti asuhan, dan (2) menguji secara awal apakah skor kontrol diri anak berubah setelah mengikuti permainan.

Secara teoretis, artikel ini memperkaya kajian pemanfaatan permainan tradisional dalam bimbingan kelompok. Secara praktis, rancangan ini dapat digunakan guru BK, pengasuh, dan relawan sebagai kegiatan terstruktur, dan hasil uji awalnya dapat menjadi dasar penelitian lanjutan yang lebih kuat.

METODE

Desain dan Partisipan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *one-group pretest–posttest*, yakni satu kelompok diukur sebelum dan sesudah perlakuan tanpa kelompok pembanding (Bierer et al., 2025). Berdasarkan berkas hasil pre-test dan post-test yang dianalisis, pre-test dilaksanakan pada 12 September 2026 dan post-test pada 3 Oktober 2026. Setiap lembar data memuat empat responden. Setelah nama dan sekolah dicocokkan dan variasi penulisan nama disesuaikan, terbentuk empat pasangan data. Identitas partisipan disamarkan dengan kode P1–P4, dan analisis dibatasi pada empat pasangan tersebut karena hanya itu yang tersedia.

Lokasi, Mitra, dan Etika Pelaksanaan

Kegiatan berlangsung di Panti Asuhan Harapan Kasih Surabaya dengan pengasuh panti sebagai mitra. Pelaksana adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling PPG Calon Guru Gelombang 1 2026 yang bertindak sebagai fasilitator. Sebelum kegiatan dimulai, pihak panti memberikan izin dan anak-anak dijelaskan tujuan kegiatan serta haknya untuk berpartisipasi secara sukarela. Identitas anak disamarkan dengan kode dan data hanya dipakai untuk kegiatan dan pelaporan.

Instrumen

Kontrol diri diukur dengan skala 36 butir yang diadaptasi dari Self-Control Scale (lihat Chen et al., 2022). Responden memilih satu dari empat pilihan jawaban (1–4) melalui formulir daring. Skala berisi 18 butir favorable (misalnya, “Saya fokus dalam melaksanakan tugas”) dan 18 butir unfavorable (misalnya, “Saya mudah untuk lepas kontrol”). Skor butir unfavorable dibalik (5 dikurangi jawaban) sehingga skor total berada pada rentang 36–144, dengan skor lebih tinggi menandakan kontrol diri yang lebih baik. Butir dan arah skoring tercantum pada Lampiran 1. Koefisien reliabilitas tidak dilaporkan karena hanya empat responden yang tersedia sehingga estimasinya tidak stabil.

Rancangan Kegiatan: Permainan Karambol *Self Control*

Permainan dimainkan satu kelompok yang terdiri atas empat anak pada sebuah papan karambol. Perlengkapannya meliputi papan berpetak warna dengan posisi START dan FINISH yang saling berhadapan, gaco (bidak), Kartu Self Control, dan Kartu Khusus (Prodi BK, 2026). Pemain bergiliran menurut urutan yang disepakati dan masing-masing mendapat lima kesempatan membidik petak warna yang belum diperoleh. Tim pendamping mencatat jatah bidikan yang terpakai dan mengingatkan warna yang sudah atau belum diperoleh.

Jika bidak berhenti pada petak berwarna, pemain mengambil satu Kartu Self Control berwarna sama, membacakan pertanyaannya dengan jelas, lalu menjawab berdasarkan pengalaman atau pendapatnya sendiri, sementara pemain lain menyimak tanpa menyela. Bidak yang berhenti miring dinilai menurut warna petak tempat bidak benar-benar berhenti. Bidak yang masuk lubang memberi pemain Kartu Khusus sebagai penghargaan atas ketepatan bidikan, dan fasilitator dapat memberi penguatan singkat sesudah pemain menjawab. Kartu dibedakan menurut warna dan indikator kontrol diri seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Kartu dalam permainan Karambol Self Control

Indikator	Kartu	Contoh pertanyaan atau isi
Disiplin diri	Biru	Apa yang kamu lakukan jika sudah lelah tetapi tugas atau PR belum selesai?
Pengendalian dorongan impuls	Hijau	Apa yang kamu lakukan saat ingin marah kepada teman?
Kebiasaan sehat	Kuning	Apa yang kamu lakukan agar tidak menunda-nunda pekerjaan rumah di panti?
Fokus/kinerja	Oranye	Bagaimana caramu tetap fokus belajar meskipun suasana di sekitarmu ramai?
Regulasi emosi	Merah muda	Bagaimana caramu menenangkan diri ketika sedang kesal?
Kartu Khusus	Ungu	Apresiasi, tantangan tambahan, atau kesempatan istimewa (misalnya maju satu langkah mendekati FINISH)

Setelah semua pemain selesai bermain, kegiatan dilanjutkan dengan tahap refleksi. Tiap pemain memilih satu kartu refleksi, membacanya, lalu menceritakan pengalamannya yang relevan secara bergiliran searah jarum jam. Pemain lain boleh memberi dukungan, semangat, atau apresiasi tanpa paksaan, dan setiap pemain bebas bercerita sesuai kenyamanannya (Prodi BK, 2026). Di antara pre-test dan post-test, anak mengikuti sesi permainan sesuai prosedur dalam buku panduan.

Tahapan Pelaksanaan dan Peran Fasilitator

Kegiatan dapat disejajarkan dengan tahapan umum bimbingan kelompok (Hartanti, 2022), yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap pembentukan, fasilitator membuka kegiatan, menyampaikan tujuan, dan menyepakati aturan bersama, antara lain saling mendengarkan dan menghargai. Tahap peralihan digunakan untuk menjelaskan alat, urutan giliran, dan cara memakai kartu. Tahap kegiatan memuat permainan, jawaban atas Kartu Self Control, dan refleksi. Pada tahap pengakhiran, fasilitator merangkum pembelajaran dan menutup dengan penguatan. Fasilitator tidak menilai jawaban anak benar atau salah, melainkan menjaga suasana aman dan memberi kesempatan yang adil bagi setiap pemain.

Analisis Data

Data dianalisis dengan Python (SciPy). Skor total dikategorikan dengan rerata ideal (Mi = 90) dan simpangan baku ideal (SDi = 18): rendah (< 72), sedang (72–108), dan tinggi (> 108). Perubahan skor diuji dengan uji-t berpasangan dan uji peringkat bertanda Wilcoxon dengan taraf signifikansi 0,05. Ukuran efek

dilaporkan sebagai d_z (rerata selisih dibagi simpangan baku selisih) dengan acuan empiris Lovakov dan Agadullina (2021). Besar peningkatan juga dinyatakan sebagai gain ternormalisasi, yaitu selisih skor dibagi selisih antara skor maksimum (144) dan skor pre-test (Westphale, Backhaus, & Koenig, 2022). Karena jumlah pasangan data hanya empat, seluruh hasil inferensial diperlakukan sebagai eksploratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kontrol Diri pada Pre-test

Pada pre-test (n = 4), skor total kontrol diri berkisar 70–106 dengan rerata 88,50 (SD = 15,07) dan median 89. Berdasarkan kategorisasi yang digunakan, tiga anak (75%) berada pada kategori sedang dan satu anak (25%) berada pada kategori rendah. Tidak ada anak yang berada pada kategori tinggi pada pengukuran awal.

Gambaran Kontrol Diri pada Post-test

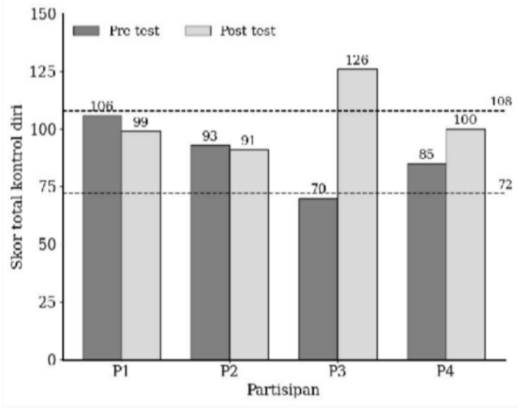
Pada post-test (n = 4), skor total kontrol diri berkisar 91–126 dengan rerata 104,00 (SD = 15,21) dan median 99,5. Berdasarkan kategorisasi yang sama, tiga anak (75%) berada pada kategori sedang dan satu anak (25%) berada pada kategori tinggi, sedangkan tidak ada anak yang berada pada kategori rendah. Dibandingkan dengan pre-test, terdapat pergeseran satu anak dari kategori rendah ke kategori tinggi, sementara tiga anak lainnya tetap berada pada kategori sedang.

Perubahan Skor Kontrol Diri

Perubahan skor dianalisis pada empat anak yang mengikuti pre-test dan post-test (Tabel 2 dan Gambar 1). Rerata skor meningkat dari 88,50 (SD = 15,07) menjadi 104,00 (SD = 15,21), atau naik 15,50 poin (sekitar 17,5% dari rerata skor awal). Dua dari empat anak mengalami peningkatan skor, sedangkan dua anak lainnya mengalami penurunan. Peningkatan terbesar terjadi pada P3 (+56 poin; kategori rendah menjadi tinggi), diikuti P4 (+15 poin). P1 mengalami penurunan 7 poin dan P2 menurun 2 poin. P1, P2, dan P4 tetap berada pada kategori sedang. Gain ternormalisasi individual berturut-turut sebesar −0,18 (P1), −0,04 (P2), 0,76 (P3), dan 0,25 (P4).

Tabel 2. Skor total kontrol diri dan kategori tiap partisipan

Kode	Pre	Kategori	Post	Kategori	Selisih
P1	106	Sedang	99	Sedang	−7
P2	93	Sedang	91	Sedang	−2
P3	70	Rendah	126	Tinggi	+56
P4	85	Sedang	100	Sedang	+15
Rerata	88,50	–	104,00	–	+15,50



Gambar 1. Skor total kontrol diri pre-test dan post-test (garis putus-putus: batas kategori 72 dan 108)

Hasil Uji Statistik

Uji-t berpasangan menunjukkan bahwa perubahan skor belum signifikan secara statistik, t(3)=1,08; p=0,358, dengan ukuran efek dz= 0,54 (berada di antara ambang sedang 0,36 dan ambang besar 0,65 menurut acuan empiris Lovakov & Agadullina, 2021). Interval kepercayaan 95% untuk selisih rerata sangat lebar, yaitu −30,00 hingga 61,00, dan mencakup nol. Uji Wilcoxon juga tidak signifikan (W = 3; p = 0,625). Gain ternormalisasi kelompok sebesar 0,28 yang termasuk kategori rendah menurut klasifikasi gain yang lazim dipakai (< 0,3). Dengan hanya empat pasangan data, hasil inferensial ini harus ditafsirkan secara hati-hati dan bersifat eksploratif.

Analisis Sensitivitas

Analisis sensitivitas dilakukan dengan mengeluarkan P3 yang merupakan nilai ekstrem. Pada tiga anak lainnya, rerata skor berubah dari 94,67 menjadi 96,67 (selisih rerata +2,00 poin) dengan dua anak menurun dan satu anak meningkat. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan rerata pada tingkat kelompok sebagian besar bersumber dari satu partisipan. Pasangan data dibentuk berdasarkan kecocokan nama dan sekolah setelah penyesuaian variasi penulisan nama.

Tabel 3. Ringkasan analisis perbedaan skor pre-test dan post-test (n = 4)

Indikator	Hasil
Rerata pre-test (SD)	88,50 (15,07)
Rerata post-test (SD)	104,00 (15,21)
Rerata selisih (SD)	15,50 (28,59)
Uji-t, t(3)	1,08
Uji-t, p	0,358
Wilcoxon, W	3
Wilcoxon, p (eksak)	0,625
dz	0,54
95% CI selisih	[−30,00; 61,00]
Gain ternormalisasi	0,28

Pembahasan

Rerata skor kontrol diri bergerak searah dengan hipotesis kerja, tetapi perubahan tersebut belum dapat dinyatakan nyata. Interval kepercayaan yang mencakup nol, nilai *p* yang jauh di atas 0,05, dan ketergantungan hasil pada satu anak menunjukkan bahwa temuan ini rapuh. Apabila P3 dikeluarkan, rerata perubahan tiga anak lainnya hanya +2,00 poin dan dua di antaranya menurun. Dengan demikian, peningkatan 15,50 poin tidak patut dibaca sebagai bukti efektivitas permainan. Ukuran sampel sekecil ini juga membatasi seberapa informatif data bagi inferensi tentang besar efek (Lakens, 2022).

Secara konseptual, arah peningkatan tersebut sejalan dengan rancangan permainan. Anak berlatih menunggu giliran, menaati aturan, menahan diri ketika bidikan gagal, menyimak teman tanpa menyela, dan merefleksikan pengalamannya lewat kartu (Prodi BK, 2026). Latihan berulang seperti ini berpotensi menguatkan kapasitas pengendalian diri, sejalan dengan strategi pelatihan kontrol diri yang dipetakan dalam tinjauan sistematis (Mayangsari et al., 2024), dan penelitian terdahulu melaporkan pemakaian permainan dalam bimbingan kelompok untuk tujuan serupa (Berliani & Wangid, 2022; Liswantiani et al., 2024). Meskipun demikian, proses tersebut tidak diukur dalam penelitian ini sehingga hubungan antara pengalaman bermain dan perubahan skor tetap berupa dugaan.

Kekhasan anak panti asuhan perlu dipertimbangkan bersama temuan ini. Penelitian pada remaja yang pernah diasuh di lembaga menemukan gejala internalisasi yang lebih tinggi daripada remaja pembanding, dan penggunaan supresi emosi yang lebih sering turut menjelaskan hubungan tersebut (Waizman et al., 2021). Dalam konteks panti, sesi kelompok yang hangat dan terstruktur berpotensi menjadi ruang latihan regulasi emosi bersama teman sebaya dan pendamping. Meski begitu, gagasan ini bersifat konseptual dan tidak diuji dalam penelitian ini.

Penjelasan alternatif juga perlu dipertimbangkan. P3, dengan skor awal terendah, mengalami kenaikan terbesar, sedangkan P1, dengan skor awal tertinggi, dan P2 mengalami penurunan. Pola ini dapat mencerminkan variasi individual dan regresi menuju rerata, yakni kecenderungan skor ekstrem bergerak mendekati rerata pada pengukuran ulang. Pengaruh pengalaman mengisi skala yang sama dua kali, peristiwa selama jeda sekitar tiga minggu, dan kecenderungan menjawab secara diinginkan secara sosial tidak dapat disingkirkan karena tidak ada kelompok pembanding (Bierer et al., 2025). Temuan ini pun hanya menggambarkan empat responden yang datanya tersedia dan tidak mewakili seluruh anak di panti.

Bagi praktik bimbingan dan konseling, penelitian ini memperlihatkan bahwa permainan dapat dijalankan sebagai bimbingan kelompok dengan prosedur yang jelas dan dapat dilanjutkan oleh guru BK maupun pengasuh. Buku panduan menganjurkan fasilitator mencatat perkembangan peserta pada lembar observasi sederhana (Prodi BK, 2026); data observasi tersebut akan melengkapi skala tertulis pada penelitian lanjutan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan: (1) hanya tersedia empat pasangan data sehingga daya uji rendah dan hasil sangat dipengaruhi nilai ekstrem; (2) tidak adanya kelompok pembanding menghalangi kesimpulan sebab-akibat; (3) skala merupakan adaptasi dengan empat pilihan jawaban dan validitas konstruk serta reliabilitasnya belum dapat dipastikan dari data yang ada; (4) skor per aspek tidak dianalisis; (5) data berupa laporan diri, sedangkan pengamatan proses dan kehadiran tiap sesi tidak dianalisis; serta (6) kategorisasi memakai rerata ideal sehingga bersifat relatif terhadap skala dan bukan norma baku.

SIMPULAN

Karambol Self Control dirancang sebagai media bimbingan kelompok untuk melatih kontrol diri anak melalui permainan empat pemain dengan lima kesempatan membidik, kartu pertanyaan berwarna menurut lima indikator, Kartu Khusus, dan tahap refleksi. Pada empat pasangan data, rerata skor kontrol diri naik dari 88,50 menjadi 104,00; dua anak meningkat dan dua anak menurun. Perubahan ini tidak signifikan secara statistik sehingga belum dapat dianggap sebagai bukti efektivitas permainan.

Bagi guru BK dan pengasuh, permainan dapat digunakan sebagai latihan terstruktur yang disertai catatan observasi pada tiap sesi. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar, memastikan seluruh peserta mengikuti post-test, menambahkan kelompok pembanding atau desain deret waktu, menguji validitas dan reliabilitas skala pada sampel yang memadai, menganalisis skor per aspek, memadukan skala dengan observasi proses, dan menyertakan pengukuran tindak lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Berliani, A., & Wangid, M. N. (2022). The improvement of students' self-control through group guidance simulation game technique. *European Journal of Education Studies*, 9(6).

Bierer, S. B., Beck Dallaghan, G., Borges, N. J., Brondfield, S., Fung, C. C., Huggett, K. N., Teal, C. R., Thammasitboon, S., & Colbert, C. Y. (2025). Moving beyond simplistic research design in health professions education: What a one-group pretest-posttest design will not prove. *MedEdPORTAL*, 21, 11527. doi:10.15766/mep_2374-8265.11527

Blankenstein, N. E., Peper, J. S., & Crone, E. A. M. (2022). *Behavioral and neural development of cognitive control and risky decision-making across adolescence. In O. Houdé & G. Borst (Eds.), The Cambridge handbook of cognitive development (pp. 500–515).* Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/9781108399838.027

Cahyono, S. M., Retnawati, H., Mahmudah, F. N., & Pratama, G. N. I. P. (2024). The relationship between self-control and academic achievement: A meta-analysis investigation. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 14(2), 121–132. doi:10.21831/jpv.v14i2.62649

Chen, W., Zhang, G., Tian, X., & Zhao, S. (2022). Factor structure and longitudinal measurement invariance of the Tangney's Brief Self-Control Scale in Chinese

adolescents. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 802448. doi:10.3389/fpubh.2022.802448

Hartanti, J. (2022). *Bimbingan kelompok.* Tulungagung: UD Duta Sablon.

Johnson, S. B., Voegtline, K. M., Ialongo, N., Hill, K. G., & Musci, R. J. (2023). Self-control in first grade predicts success in the transition to adulthood. *Development and Psychopathology,* 35(3), 1358–1370. doi:10.1017/S0954579421001255

Lakens, D. (2022). Sample size justification. *Collabra: Psychology,* 8(1), Article 33267. doi:10.1525/collabra.33267

Liswantiani, E., Wibowo, S. E., & Nugrahanta, G. A. (2024). Development of a traditional game module to improve children's self-control character skills. QALAMUNA: *Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 16(1), 77–90.

Lovakov, A., & Agadullina, E. R. (2021). Empirically derived guidelines for effect size interpretation in social psychology. *European Journal of Social Psychology,* 51(3), 485–504. doi:10.1002/ejsp.2752

Mayangsari, A., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman. (2024). Self-control in adolescent: A systematic literature review. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 230–245. doi:10.31851/juang.v7i2.17027

Muir, R. A., Howard, S. J., & Kervin, L. (2023). Interventions and approaches targeting early self-regulation or executive functioning in preschools: A systematic review. *Educational Psychology Review,* 35(1). doi:10.1007/s10648-023-09740-6

Prasetiawan, H., Putri, Z. F., Wahyudi, A., Muyana, S., & Amirudin, M. (2022). *Pengembangan media permainan Monopoli Topeng Cirebon dalam bimbingan kelompok tentang kontrol diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kapetakan*. Repository Universitas Ahmad Dahlan.

Pratiwi, D. A. (2023). *Game play therapy dengan media permainan tradisional untuk meningkatkan kontrol diri pada anak dengan perilaku agresi (Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang).* UMM Institutional Repository.

Program Studi Bimbingan dan Konseling PPG Calon Guru Gelombang 1 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. (2026). Buku panduan permainan Karambol Self Control: Media permainan untuk melatih pengendalian diri (self-control) anak. Surabaya: Penulis.

Vazsonyi, A. T., Javakhishvili, M., & Blatný, M. (2022). Does self-control outdo IQ in predicting academic performance? *Journal of Youth and Adolescence,* 51(3), 499–508. doi:10.1007/s10964-021-01539-4

Waizman, Y. H., Méndez Leal, A. S., Guassi Moreira, J. F., Saragosa-Harris, N. M., Ninova, E., & Silvers, J. A. (2021). Emotion regulation strategy usage explains links between institutional caregiving and elevated internalizing symptoms. *Developmental Psychobiology,* 63(5), 1202–1209. doi:10.1002/dev.22078

Westphale, S., Backhaus, J., & Koenig, S. (2022). Quantifying teaching quality in medical education: The impact of learning gain calculation. *Medical Education,* 56(3), 312–320. doi:10.1111/medu.14694