

Tingkat Kontrol Diri Siswa Kelas X IPA SMA N 1 Bandar

Anggi Mariana^{1*}, Heri Saptadi Ismanto², Venty³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Semarang

Email: Anggimariana903@gmail.com^{1*}

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kontrol diri siswa. jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan metode *Deskriptif Kuantitatif*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Bandar. Sumber data di peroleh secara langsung dari sumber yang menjadi subyek penelitian yaitu siswa kelas X IPA SMA N 1 Bandar yang berjumlah 162 siswa. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *Sampling Jenuh*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala kontrol diri. Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen dengan menggunakan Rumus *Alpha Cronbach* diperoleh dari skala kontrol diri $r_{11} = 0,857$. Hasil tersebut selanjutnya dikonsultasikan dengan r tabel *Product moment* Untuk $N = 61$ dengan taraf signifikasi $5\% = 0,254$. Dikarenakan $r_{11} (0,8574) > r$ tabel ($0,254$) maka dapat disimpulkan bahwa instrumen skala konsep diri dan instrumen skala kontrol diri dinyatakan reliabel. Dari hasil penelitian tentang tingkat kontrol diri siswa kelas X IPA SMA N Bandar diperoleh data bahwa siswa memiliki kontrol diri pada kategori sangat tinggi sejumlah 1 siswa atau sebesar 1,01 %, sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri pada kategori tinggi sejumlah 73 siswa atau sebesar 71,96 % dan siswa yang memiliki kontrol diri pada kategori rendah dengan jumlah 27 siswa atau sebesar 27,03 %.

Kata Kunci: *Tingkat, Kontrol diri, siswa.*

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of student self-control. this type of research is quantitative research with quantitative descriptive method. This research was conducted at SMA N 1 Bandar. Sources of data obtained directly from sources who are the subject of research, namely students of class X IPA SMA N 1 Bandar, totaling 162 students. The sampling technique in this study is saturated sampling. The data collection tool used is a self-control scale. Based on the results of the instrument reliability test using the Alpha Cronbach formula, it was obtained from the self-control scale $r_{11} = 0.857$. These results were then consulted with r table Product moment for $N = 61$ with a significance level of $5\% = 0.254$. Because $r_{11} (0.8574) > r$ table ($0, 254$) it can be concluded that the self-concept scale instrument and the self-control scale instrument are declared reliable. From the results of research on the level of self-control of students in class X IPA SMA N Bandar obtained data that students have self-control in the very high category of 1 student or 1.01%, while students who have self-control in the high category are 73 students or 71 ,96% and students who have self-control in the low category with a total of 27 students or 27.03%.

Keywords: *Level, Self-Control, Student.*

PENDAHULUAN

Remaja berasal dari kata latin *adolescence* berarti “tumbuh” menjadi dewasa. Istilah Adolescence seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik Hurlock (dalam Ali & Asrori, 2014: 9). Masa remaja merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun lingkungan sekitar. Menurut Sidik Jatmika (dalam Khamim, 2017: 26) Kesulitan yang dialami masa remaja diawali dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus yakni, Remaja mulai menyampaikan kebebasan dan hak untuk mengemukakan pendapat mereka. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, serta bisa menjauhkan remaja dari keluarga. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-teman sebaya dari pada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda

bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang modern. Remaja mengalami perubahan fisik luar biasa, baik pertumbuhan maupun seksualitas. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua. Berdasarkan pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa remaja berusia 12-20 tahun telah mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional. Permasalahan sering muncul pada remaja disebabkan karena ketidak mampuan seseorang untuk mengendalikan diri. Pertahanan diri yang lemah menyebabkan seseorang mudah terpengaruh dan mudah tersulut emosi. Hal ini terjadi karena pada masa ini remaja sedang mengalami masa peralihan, masa dimana remaja memiliki emosi berkobar-kobar, berperilaku tidak baik serta mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif dari lingkungan. Masa ini dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi diri individu, keluarga dan lingkungannya.

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat di kembangkan di gunakan individu selama proses kehidupan. Sesuai dengan pendapat Borba & Michele (dalam Syarifah, dkk 2017: 133) kontrol diri (*self-control*) merupakan pengendalian pikiran serta tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun dari luar sehingga dapat bertindak dengan benar. Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan dirinya kepada tindakan atau pikiran yang positif.

Kasus *bullying* telah marak terjadi di kalangan remaja, salah satunya sebagaimana dilansir dari *Cnnindonesia.com* yang di beritakan pada tanggal 11 desember 2021 bahwa telah terjadi perundungan atau *bullying* terhadap perempuan di bawah umur di Sulawesi utara. Peristiwa perundungan terjadi pada 7 Desember 2021 sekitar pukul 11 malam. Rekaman yang disebar oleh Hillary memperlihatkan sekelompok remaja yang tengah merundung seorang perempuan berjilbab. Ada lebih dari lima orang yang didominasi oleh perempuan terlihat menarik-narik korban. Korban diseret keluar dari rumah oleh sekelompok pelaku. Setelah sampai di luar ruangan, korban dibanting dan dianiaya oleh para pelaku. Beberapa orang merundung hingga melakukan pemukulan fisik seperti menarik baju dan menendang tubuh korban. Hal tersebut terjadi karena remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah akan lebih mudah emosi dan tidak mampu menahan diri.

Kontrol diri yang dimiliki oleh peserta didik kelas X IPA SMA N 1 Bandar dalam kategori rendah di peroleh dari hasil daftar cek masalah (DCM) yang peneliti sebar pada tanggal 6 september 2021, diperoleh data dari 100 responden kelas X IPA dan IPS 62% menyatakan mudah tersinggung dan 46% menyatakan saya mudah emosi dengan apapun. Wawancara dilakukan dengan beberapa peserta didik pada tanggal 6 september 7 september 2021 peserta didik masih belum bisa mengontrol dirinya untuk tidak membeli sesuatu yang tidak penting, sering marah marah karena salah paham, masih sering melontarkan kata kata yang terbilang kasar, suka membully dll. Hal ini sesuai dengan pendapat Soesilowindradini (dalam Petrisia dan Zummy, 2018: 110), perasaan remaja, senantiasa tersinggung dan sering kali merasa terhina. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri usia remaja terbilang rendah, selain itu mudah marah, dan selalu bertindak tanpa memikirkan konsekuensinya adalah salah satu bentuk bahwa remaja itu pengendalian dirinya sangat rendah, oleh sebab itu pengendalian diri pada masa remaja perlu dilatih dan dibina.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 BANDAR. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA SMA N 1 Bandar yang berjumlah 162 siswa. Kelas *Try Out* diambil dari kelas X IPA 1 dan kelas X IPA 4 yang berjumlah 61 siswa, sampel diambil dari populasi yaitu kelas X IPA 2 (33 Siswa), kelas X IPA 3 (35 Siswa) dan kelas X IPA 5 (33 Siswa) dengan total 101 siswa. dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *nonprobability sampling* (*sampling* jenuh). Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan angket skala likert, uji instrumen dilakukan dengan menggunakan uji validitas dan uji reabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca kepekaan serta melihat situasi diri dan lingkungan, serta kemampuan untuk mengontrol serta mengelola perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi dalam menampilkan diri dalam bersosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilakunya (Ghufroon & Rini, 2010: 21). Sehingga, dalam hal ini kontrol diri siswa diartikan sebagai kemampuan dalam

mengendalikan diri dalam berperilaku, emosi serta dalam pengambilan keputusan serta mampu berinteraksi dengan baik. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kontrol diri siswa kelas X IPA di SMA N 1 Bandar.

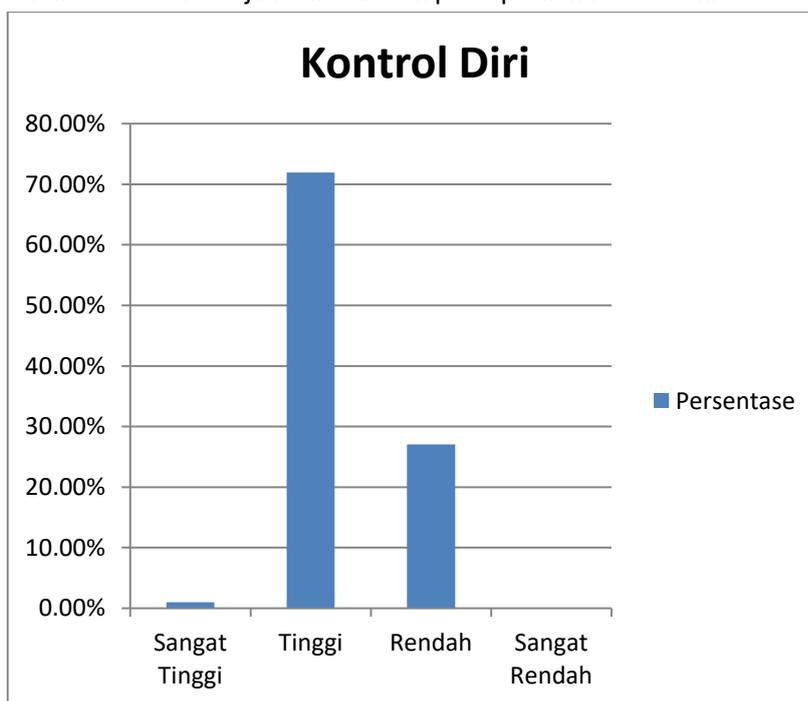
Penelitian ini dimulai pada bulan Januari-Agustus 2022 dengan cara memberikan skala kontrol diri siswa kepada siswa kelas X IPA SMA N 1 Bandar dengan jumlah 101 siswa. Kemudian pengukuran terhadap kontrol diri siswa melalui pengisian angket dengan indikator yang terdiri dari: 1) kemampuan mengatur pelaksanaan 2) kemampuan mengatur stimulus 3) kemampuan mengantisipasi peristiwa atau kejadian 4) kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan 5) kemampuan mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 terdapat 73 siswa (71,9 %) memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori tinggi dan sebanyak 1 siswa (1,01%) memiliki tingkat kontrol diri sangat tinggi, artinya siswa memiliki tingkat kontrol diri sangat bagus atau siswa mampu mengontrol diri dengan baik. Menurut Thalib (dalam Syilvina sari, dkk 2017: 33) menyebutkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil tingkah yang efektif serta mampu menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis H_a ditolak sedangkan H_o diterima.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Fachrurrozi, 2018: 1) menyebutkan bahwa ada dua alasan mengapa siswa harus mempunyai kontrol diri yang kontinu. Pertama, siswa hidup bersama dan berkelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya harus memperhatikan serta mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan siswa yang lain. Kedua, dalam bermasyarakat untuk mendorong siswa secara konstan menyusun standar yang lebih baik baginya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatlah pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut tidak sampai melakukan hal-hal yang menyimpang.

Adapun 27 siswa (27,03 %) memiliki kontrol diri dalam kategori rendah serta ada 0 siswa yang memiliki kontrol diri dalam kategori sangat rendah. Menurut Gunarsa (dalam Destri & Pambudi, 2014: 20) menyebutkan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri rendah, cenderung bertingkah laku yang tidak sesuai atau perilakunya menyimpang dari aturan yang ada termasuk diantaranya melanggar tata tertib sekolah. Siswa yang memiliki kontrol diri rendah memiliki kemampuan yang kurang dalam menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku positif atau sesuai dengan aturan yang ada.

Sejalan dengan hal tersebut menurut Runtuksa, dkk (dalam Cucu arumsari, 2016: 2) kontrol diri rendah membuat remaja tidak akan mampu mengatur serta mengarahkan perilakunya sehingga muncul tindakan tidak terkontrol seperti merokok. Perubahan pada remaja seharusnya lebih tertarik pada belajar akan tetapi karena kontrol diri rendah remaja lebih tertarik pada perilaku merokok.



Grafik Kontrol Diri

Berdasarkan data bagan diatas, diperoleh data bahwa siswa memiliki kontrol diri pada kategori sangat tinggi sejumlah 1 siswa atau sebesar 1,01%, sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri pada kategori tinggi

sejumlah 73 siswa atau sebesar 71,96% dan siswa yang memiliki kontrol diri pada kategori rendah dengan jumlah 27 siswa atau sebesar 27,03%.

Pada dasarnya kontrol diri merupakan kemampuan yang paling dasar. Akan tetapi pada kehidupan sehari-hari siswa sering tidak bisa mengontrol dirinya, perilaku merokok, melanggar tata tertib serta melakukan perilaku menyimpang dari norma yang seharusnya. Menghadapi situasi seperti ini, siswa akan sadar bahwa dibutuhkan pengetahuan mengenai bagaimana caranya mengontrol diri yang baik serta tepat yang harus dimiliki oleh seorang siswa.

Kemampuan mengontrol diri yang baik dan tepat sangat diharapkan oleh siswa agar menjalani semua aktivitasnya agar sesuai dengan norma atau aturan yang ada. Utamanya saat siswa melakukan aktivitas pada keadaan apapun terutama saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sehingga, guru BK mempunyai peranan penting untuk meningkatkan kontrol diri siswa yang baik.

Data penelitian ini mempermudah bagi guru BK untuk membuat analisis kebutuhan serta selanjutnya dijadikan program layanan BK di sekolah. Upaya yang dilakukan dapat melalui pelayanan BK yang diselenggarakan oleh guru BK. Upaya tersebut dilakukan untuk menumbuhkan serta meningkatkan kontrol diri dalam siswa melalui berbagai layanan yang ada dalam BK. Hal tersebut bertujuan untuk memenuhi kekurangan siswa akan informasi yang berkaitan dengan kontrol diri siswa.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang tingkat kontrol diri siswa kelas X IPA di SMA N 1 Bandar. Maka kesimpulannya menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa kelas X IPA SMAN 1 Bandar yaitu dari sampel penelitian yang telah diteliti terdapat 1 siswa atau sebesar 1,01%, pada kategori sangat tinggi, selanjutnya terdapat 73 siswa atau sebesar 71,96% pada kategori tinggi dan pada kategori rendah terdapat 27 siswa atau sebesar 37,03%.

Maka dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki kontrol diri yang tinggi dan mempunyai kemampuan dalam mengatur pelaksanaan, kemampuan mengatur stimulus, kemampuan mengatur peristiwa atau kejadian, kemampuan dalam menafsirkan peristiwa atau kejadian serta kemampuan dalam mengambil keputusan. Sedangkan siswa dengan kontrol diri yang rendah menunjukkan kurangnya kemampuan dalam mengatur pelaksanaan, kurangnya kemampuan dalam mengatur stimulus, mengatur dan menafsirkan peristiwa atau kejadian serta kurangnya dalam kemampuan mengambil keputusan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. 2014. *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ardhiyanti, Yulrina., et al. 2015. *Bahan Ajar AIDS pada Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta. Cv Budi Utama.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arumsari, C. 2016. Konseling Individual dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri. *Jurnal konseling Gusjigang*. 2(1): 1-11.
- Cnnindonesia.com. (11 Desember 2021). "Kasus Bullying Remaja di Sulut, Polisi Amankan Empat Orang". Diakses pada 21 Juni 2022. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211211192041-12-732866/kasus-bullying-remaja-di-sulut-polisi-amankan-empat-orang#:~:text=Polisi%20menangkap%20empat%20orang%20yang,rekaman%20detik%2Ddetik%20perundungan%20tersebut>.
- Chaplin, J. P. (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Fachrurrozi, dkk. 2018. Hubungan Kontrol Diri Dengan Disiplin Siswa Dalam Belajar. *Neokonseling*. 1(1): 1-6
- Fajar, Desti Rianti & Pambudi Rahardjo. 2014. Kontrol Diri Pada Peserta Didik Di SMP N 2 Kutasari. *Psychoidea*. 12(1).

- Ghufron, M. Nur, & Risnawati, Rini. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. Nur, & Risnawati, Rini. 2014. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. Nur, & Risnawati, Rini. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Cetakan. 7. Jakarta: PT. Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK, Gunung Mulia.
- Goleman, Daniel. 2005. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, terj. Alex Tri Kantjono, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayati Panca Pertiwi. 2009. *Teori apresiasi prosa Fiksi*. Bandung: Prisma Press Prodaktama.
- Petrisia Anas W, & Zummy Anselmus D. 2018. Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Penelitian dan Jurnal Peningkatan Pendidikan*. 1(1): 109-123
- Putro, Khamim Zarkasih. 2017. *Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Remajai*. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*. 17(1): 25-32.
- Ramdhani, N. Wimbarti, S., & Susetyo, Y. F. 2018 *Psikologi untuk Indonesia tangguh dan bahagia*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Rosalinda, Resty., & Satwika., Yohana Wuri. 2019. *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU AGRESI VERBAL PADA SISWA KELAS X SMK "X" GRESIK*. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 6(2): 1-8
- Romadona Dwi Arsela dan Mamat Supriatna. 2019. *Kontrol Diri: Definisi dan Faktor*. *Journal of Innovative Counseling*. 3(2): 65-69 diakses pada tanggal 25 maret 2022
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifah Ainy, Mudjiran, & Marjohan. 2017. Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Jurnal Konselor*. 6(4): 132-137
- Sylvina, dkk. 2017. Kontrol Diri Siswa Dalam Belajar Dan Persepsi Siswa Terhadap Upaya Guru BK Untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *JPGI*. 2(1): 32-37.
- Thalib, Bachri Samsul. 2010. *Psikologi Pendidikan (berbasis analisis empiris)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Tripambudi, Bagas dan Indrawati S.E., 2018. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Gadget Pada Mahasiswa Teknik Industri Universitas Diponegoro*. *Jurnal Empati*. 7 (2): 189-195