

ANALISIS SELF CONTROL SISWA KELAS VIII SMP YOS SUDARSO PARINDU KABUPATEN SANGGAU

Dionisia Luya¹⁾, Martin²⁾, dan Ema Sukmawati³⁾

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia Pontianak

Jl. Ampera No. 88 Pontianak, Telp, (0561) 748219/6589855

e-mail: dionisia@gmail.com¹⁾, thesikinrani@gmail.com²⁾, emasukmawati1175@gmail.com³⁾

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan mengetahui informasi yang objektif tentang self control siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau. Penelitian ini juga terdapat tujuan khusus yang dibagi menjadi 3 bagian yaitu sebagai berikut: 1) behavior control siswa Kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau. 2) cognitive control siswa Kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau. 3) decisional control siswa Kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 185 siswa, kemudian diambil sampel sebesar 20 % sehingga menjadi 32 siswa. Berdasarkan hasil analisis data self control secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa self control siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau mendapat perolehan persentase sebesar 74,16%. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa self control siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau dapat dikategorikan baik. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa secara umum pengendalian diri yang dilakukan para siswa cukup baik..

Kata kunci : *Self Control*

Abstract

The aim of this research is to describe and find out objective information about the self-control of class VIII students at Yos Sudarso Parindu Middle School, Sanggau Regency. This research also has specific objectives which are divided into 3 parts, namely as follows: 1) behavior control of Class VIII students at Yos Sudarso Parindu Middle School, Sanggau Regency. 2) cognitive control of Class VIII students at Yos Sudarso Parindu Middle School, Sanggau Regency. 3) decisional control for Class VIII students at Yos Sudarso Parindu Middle School, Sanggau Regency. The research method uses quantitative descriptive methods. The population in this study was 185 students, then a sample of 20% was taken to become 32 students. Based on the results of the overall self control data analysis, it can be said that the self control of class VIII students at Yos Sudarso Parindu Middle School, Sanggau Regency, obtained a percentage gain of 74.16%. Based on the research results above, it can be concluded that the self control of class VIII students at Yos Sudarso Parindu Middle School, Sanggau Regency can be categorized as good. This can be interpreted to mean that in general the students' self-control is quite good.

Keywords: *Self Control*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Dalam hal ini remaja merupakan bagian dari kehidupan masyarakat, baik sebagai anggota keluarga, anggota kelompok, maupun anggota masyarakat. Kehidupan sosial yang lebih luas menyebabkan remaja akan mengalami beberapa bentuk perubahan hubungan dengan orang lain, di antaranya remaja harus melakukan lebih banyak interaksi di bandingkan dengan masa sebelumnya. Ketika berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, remaja dituntut peka terhadap lingkungan sosialnya. Pada perkembangannya, remaja sudah memasuki tiga lingkungan yang di hadapinya yakni lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Idealnya urutan yang dilalui oleh anak (remaja) yakni lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan sebaya.

Masa remaja ditandai dengan kematangan fungsi reproduksi atau disebut dengan masa pubertas. Periode ini dilihat sebagai transisi masa kanak-kanak memasuki masa dewasa. Charlotte Buhler (2007:130) mengatakan “suatu masa transisi keperiode ini ialah masa pre-puberteit (pra-remaja) yang berkisar sekitar 10-12 tahun dari kalender kelahiran yang bersangkutan”. Pada masa ini mereka mulai meninggalkan perilaku yang dianggap kanak-kanak memasuki masa dewasa, mereka mulai meninggalkan perilaku yang dianggap kekanak-kanakan dan mulai mengadopsi perilaku yang dianggap sebagai orang dewasa yang bertanggung jawab.

Remaja sebagai mahluk sosial, dituntut untuk mempelajari segala sesuatu yang layak dikerjakan dalam pergaulan di masyarakat atau melakukan interaksi dengan orang lain. Jika segala sesuatu hanya ditujukan pada kemampuan sendiri, maka akan dapat mempertajam sifat *egocentrisme*. Sifat seperti ini bertentangan dengan tuntutan pergaulan yang menghendaki kebersamaan, dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar, oleh sebab itu individu harus dapat belajar memperhatikan orang lain, dan menghargai dan memahami antar sesama.

Fase perkembangan masalah remaja merupakan salah satu tahap yang dialami oleh setiap manusia. Pada masa tersebut dapat menimbulkan masa krisis, yang ditandai dengan kecenderungan munculnya perilaku menyimpang. Pada kondisi tertentu perilaku menyimpang akan menjadi perilaku yang mengganggu. Sarwono (2011:253). Semua tingkah laku yang menyimpang dari ketentuan yang berlaku dalam masyarakat (norma agama, etika, peraturan sekolah dan keluarga, dan lain-lain) dapat disebut sebagai

perilaku menyimpang (*deviation*). Perilaku-perilaku pelanggaran yang dilakukan remaja tidak lagi mencerminkan karakter budaya bangsa. Kecenderungan fenomena yang terjadi di masyarakat, antara lain (1) melemahnya nilai-nilai moral dan etika sosial di kalangan siswa; (2) maraknya tindakan kekerasan dan perilaku tercela yang menjurus ke tindak kejahatan tingkat tinggi, yang menyiratkan lemahnya kontrol terhadap sistem persekolahan; dan (3) makin langkanya keteladanan (sikap dan perilaku) di kalangan pendidik dan pengelola sekolah tentang nilai-nilai kebajikan seperti kejujuran, kesantunan, kasih sayang, berprinsip, berintegritas dan perilaku sosial terpuji yang merujuk pada moralitas publik.

Salah satu faktor pendorong terjadi penyimpangan perilaku pada remaja adalah ditandai dengan lemahnya pengendalian diri atau sering dikenal dengan *self control*. Pengendalian diri merupakan salah satu kemampuan yang harus ada pada setiap orang, karena bayangkan saja apabila seseorang tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya mungkin saja dia tidak dapat bersikap seperti orang normal lainnya. Pada dasarnya manusia termasuk remaja memiliki dorongan-dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan atau memenuhi sesuatu yang ia inginkan, dengan berbagai macam mekanisme pertahanan diri remaja cenderung untuk melakukan apa yang menjadi keinginannya dan apabila mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan tersebut maka kehidupannya tidak dapat berjalan dengan seimbang.

Seorang remaja dengan pengendalian diri yang baik dapat memahami setiap konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya. Pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki. Kemampuan *Self-control* sangat erat kaitannya dengan kondisi kognitif individu, boleh jadi dikatakan bahwa semakin baik kondisi kognitif individu maka semakin baik pula kemampuan *self-control*nya. Dengan pemikiran operasional formal ini, siswa sudah bisa membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi apabila ia melakukan suatu tindakan, dengan demikian seharusnya siswa sudah bisa melakukan pengendalian terhadap dirinya dan mempunyai pemahaman *self-control* yang baik.

Menurut penelitian Galla dan Wood (Jelita and Aslamawati 2020) berjudul "*Trait Self-Control Predicts Adolescents' Exposure and Response to Daily Stressful Events*", siswa dari dua sekolah umum di timur laut Amerika Serikat menjadi sasaran pengendalian diri, neurosis, dan respons stres dengan melakukan pengukuran selama 14 hari berturut-

turut. Partisipan harus melaporkan kejadian stres sehari-hari (depresi akademik, pertengkaran dengan teman, kebutuhan keluarga, tingkat stres yang dialami, emosi, cara mengatasinya, dan kecerobohan sebagai hal utama bagaimana siswa akan bereaksi terhadap dirinya sendiri. Ditemukan bahwa siswa dengan keterampilan pengendalian diri yang lebih tinggi mengalami tingkat stress yang lebih rendah.

Self-control sebagai kemampuan seorang individu untuk mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Kemampuan *self-control* yang terdapat pada seseorang memiliki peran penting ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk melatih pembentukan *self control* yang matang. Dibutuhkan pembiasaan untuk memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik (Nurhanifa, Widiyanti, and Yamin 2020). Kemudian menurut Amalia Putri dalam jurnalnya (2016) *Self control* merupakan kemampuan individu yang terdiri dari tiga aspek, yaitu. Kemampuan untuk dapat mengontrol tingkah laku yang bersifat menyakiti atau merugikan orang lain. Kemampuan untuk bekerjasama dengan individu lain dalam kemampuan mengikuti peraturan yang berlaku. Kemampuan untuk mengungkapkan keinginan dan perasaan kepada orang lain, tanpa menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain.

Menurut (Marsela dan Supriatna 2019) mengelompokkan pengendalian diri menjadi tiga jenis yaitu :

- a. Kendali kognitif (*cognitive control*), Kemampuan seseorang untuk mengolah sebuah informasi yang tidak diinginkan dan menginterpretasikan, menilai secara kognitif sebagai sebuah adaptasi dan pengendalian untuk mengurangi tekanan.
- b. Mengontrol keputusan (*decision control*), Kemampuan individu untuk memilih suatu hasil perilaku berdasarkan pada sesuatu yang sudah diyakini untuk usaha pengembangan diri.
- c. Kendali tingkah laku (*behavior control*), Merupakan kesiapan yang dikembangkan untuk menjadi sebuah respon agar dapat secara tepat mempengaruhi dan memodifikasi suatu situasi yang tidak menyenangkan.

Masalah pada penelitian yang peneliti temukan ini salah satunya adalah terdapat kurangnya pemahaman *Self-control* dalam diri siswa. Karakteristik masalah tersebut dibuktikan dengan adanya gejala perilaku negatif yang dialami siswa, antara lain yaitu dalam hal *behavior control*, perilaku negatif yang ditunjukkan siswa yaitu kurangnya sikap sopan santun kepada guru, sikap dalam bergaul dengan teman-temannya yang salah atau kurang memiliki etika seperti penggunaan kata-kata kotor dan kasar, tidak menghargai teman dan personil sekolah lainnya seperti guru, kepala sekolah, penjaga

kantin dan penjaga sekolah serta kurangnya kemampuan siswa dalam mengelola emosinya. Dalam hal *cognitive control*, perilaku negatif yang ditunjukkan siswa yaitu kurang dapat memahami keadaan orang lain, kurangnya pemikiran yang matang sebelum melakukan suatu tindakan, mereka selalu bersikap tergesa-gesa dalam melakukan kegiatan, dan tidak dapat bersikap sabar. Dalam hal *decision control*, perilaku negatif yang ditunjukkan siswa antara lain yaitu seringkali tidak dapat mengikuti keinginan sendiri atau perilakunya sangat terpengaruh oleh keadaan lingkungan sekitarnya, tidak bisa menolak semua ajakan teman baik itu positif atau negatif untuknya, rata-rata siswa belum memiliki pandangan tentang masa depannya kelak atau belum memiliki cita-cita.

Pentingnya *self-control* untuk remaja menuntut agar seseorang mampu mengendalikan diri ketika memberikan suatu respon tertentu. *Self-control* memegang peran yang penting dalam menentukan dan mengarahkan perilaku individu, bersangkutan dengan pribadi individu yang harus memunculkan konsep diri yang positif. *Self-control* yang rendah dapat mengakibatkan individu senang melakukan risiko yang berpotensi melanggar tanpa memikirkan akibat jangka panjang.

Berdasarkan penjelasan dan uraian di atas menjadi alasan dasar peneliti untuk mengetahui secara dalam mengenai *self-control* siswa kelas VIII di SMP Yos Sudarso Kabupaten Sanggau. Penelitian diperlukan sebagai bahan analisis kebutuhan terkait rancangan program bantuan yang akan diberikan oleh guru bimbingan dan konseling baik yang bersifat pencegahan maupun pengentasan. *Self control* dianggap penting karena merupakan dasar ketahanan siswa untuk berpikir, bertindak dan melakukan sesuatu.

METODE

Penentuan metode penelitian sebagai cara dalam menjawab rumusan masalah penelitian merupakan suatu hal yang penting. Pemilihan metode sangat ditentukan oleh tujuan penelitian. Hadari Nawawi (2011:25) mengemukakan “Metode diartikan sebagai suatu cara atau teknis yang digunakan dalam proses penelitian”. Sugiyono (2010:1) “Metode merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Dari penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode adalah seperangkat cara yang digunakan oleh peneliti untuk menyelesaikan atau memecahkan permasalahan dalam penelitian.

Metode penelitian pada umumnya dapat diklarifikasikan dari berbagai cara yang secara

keseluruhan saling memiliki hubungan satu dengan yang lain. Hadari Nawawi (2012:61) metode penelitian yang digunakan dapat dibedakan menjadi empat macam, yaitu :

- a. Metode filosofis
- b. Metode historis
- c. Metode deskriptif
- d. Metode eksperimen

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yaitu prosedur yang memaparkan keadaan objek yang diselidiki (seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain-lainnya) sebagaimana adanya berdasarkan fakta-fakta yang aktual pada saat sekarang, (Hadari Nawawi 2012:67). Stephen and Michael (2002:14) bahwa: “*Descriptive methode that describes systematically a situation or area of interest factually and accurately*”. Artinya; metode deskriptif adalah metode yang menggambarkan secara sistematis suatu situasi atau wilayah yang diminati secara apa adanya (faktual) dan akurat. Adapun M.Subana dan Sudrajat (2017:23) mengatakan : “Penelitian deskriptif menuturkan dan menafsirkan data yang terjadi pada saat penelitian ini berlangsung dan berlangsung dan menyajikan apa adanya.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa metode deskriptif adalah merupakan prosedur pemecahan masalah yang meliputi pengumpulan data kemudian menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek tersebut pada saat penelitian dilangsungkan berdasarkan pada fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya. Penulis mendeskripsikan tentang penyesuaian diri siswa dan merancang program bimbingan pribadi kelas VIII SMP Yos Sudarso Kabupaten Sanggau.

Setelah metode ditentukan, maka bentuk penelitian harus sesuai dengan metode yang digunakan. Karena metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, maka bentuk penelitian pun sesuai dengan metode tersebut. Menurut Yatim Riyanto (2011:23) ada beberapa bentuk penelitian dalam penelitian deskriptif yaitu : a) Penelitian survei; b) Penelitian kasus; c) Penelitian perkembangan; d) Penelitian tindak lanjut; e) Penelitian kecenderungan”. Sedangkan menurut Hadari Nawawi (2012:64) menggolongkan kedalam tiga bentuk penelitian, yaitu : a) Survey (*Survey Studies*), b) Studi Hubungan (*Interraltion Studies*), c) Studi Perkembangan (*Developmental Studies*).

Menurut Subana Sudrajat (2017:30-37) menyebutkan beberapa macam bentuk penelitian deskriptif sebagai berikut :

- a. Studi kasus
- b. Studi survey
- c. Studi perkembangan

- d. Studi tindak lanjut
- e. Studi kecenderungan
- f. Studi korelasi
- g. Studi analisis

Dari beberapa bentuk penelitian tersebut, bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian studi survey. Hal ini disebabkan penelitian ini berkenaan dengan variabel penelitian yaitu dengan cara mengkaji, memaparkan dan mengungkapkan data berkaitan dengan *self control siswa*. Yatim Riyanto (2011:23) menyebutkan bahwa ciri-ciri penelitian survey adalah sebagai berikut :

- a. Data survey dapat dikumpulkan dari populasi, dapat pula dari hanya sebagian saja dari populasi.
- b. Untuk suatu hal data yang sifatnya nyata.
- c. Hasil survey dapat dimanfaatkan untuk kepentingan yang sifatnya terbatas, karena data yang dikumpulkan dibatasi oleh waktu, dan saat data itu dikumpulkan.
- d. Biasanya untuk memecahkan masalah yang sifatnya incidental.
- e. Pada dasarnya metode survey adalah metode *cross-sectional* (John W.Best, 1977). Sedangkan Fraenkel dan Wallen (1990:361) menyatakan bahwa ada dua bentuk survey yang dapat dilakukan, yaitu "*Cross sectional surveys and longitudinal surveys*).
- f. Cenderung mengandalkan data kuantitatif.
- g. Mengandalkan teknik data kuantitatif.
- h. Mengandalkan teknik pengumpulan data berupa kuesioner dan wawancara berstruktur.

Sejalan dengan hal tersebut Winarno Surachman (2014:134) mengatakan : "survei pada umumnya merupakan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu yang bersamaan". Dengan demikian penelitian ini dilaksanakan dengan mengadakan survey langsung ke siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau. Menghimpun data-data yang diperlukan, kemudian menganalisis dan mendeskripsikan data-data tersebut hingga diperoleh jawaban pertanyaan-pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat diuraikan analisis data hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Secara umum hasil penelitian analisis *self control* siswa kelas VII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau dapat dilihat sebagaimana diuraikan pada tabel 4.2 berikut :

TABEL
HASIL ANALISIS DATA

Variabel dan Aspek	Skor Aktual	Skor Maks. Ideal	%	Kategori Penilaian
Self Control	2848	3840	74,16	Baik
a. Behavioral Control	1040	1280	81,25	Sangat Baik
b. Cognitive Control	829	1152	71,96	Baik
c. Decisional Control	979	1408	69,53	Baik

2. Berdasarkan hasil analisis data *self control* secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa *self control* siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau termasuk kategori baik dengan perolehan persentase sebesar 74,16 %. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa siswa sudah dengan baik dalam mengontrol diri baik secara perilaku, pikiran maupun dalam pengambilan keputusan.

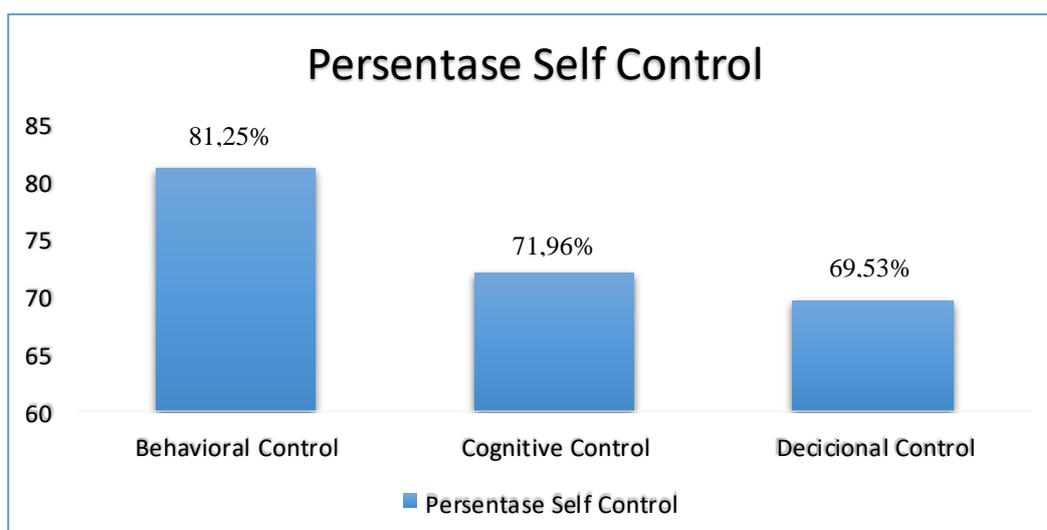
Lebih terinci dapat dijelaskan melalui aspek-aspek *self control* sebagai berikut :

- a. Behavioral control siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau memperoleh persentase sebesar 81,25% dengan kategori “sangat baik”. Ini artinya siswa sudah sangat baik dalam memiliki kemampuan mengendalikan perilaku, kemampuan mengendalikan stimulus respon, kemampuan mengatur stimulus/pengendalian diri di berbagai situasi, penyesuaian diri dengan baik. Kemampuan ini merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan.
- b. Cognitive Control siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau memperoleh persentase sebesar 71,96 % dengan kategori “baik”. Ini berarti siswa sudah baik dalam berpikir realistis, memiliki kemampuan mengontrol, menilai dan menghubungkan informasi yang diperoleh dengan pengalaman dan memahami kondisi diri dan orang lain. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu dapat mengantisipasi mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan mentafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif dan secara subjektif

c. Decisional Control siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau memperoleh persentase sebesar 69,53 % dengan kategori “baik”. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa siswa sudah baik dalam memiliki kemampuan memilih tindakan yang diyakini, mampu membedakan mana yang baik dan yang buruk, bersikap tegas dan memiliki keyakinan dalam menentukan keputusan.. siswa sudah memiliki kemampuan dalam mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuannya untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. *Decision control* dapat membantu suatu siswa dalam menetapkan pilihannya, baik di suatu kesempatan maupun kebebasan pada individu tersebut untuk memutuskan dan menetapkan berbagai kemungkinan perbuatan. Kontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Dengan demikian seseorang yang mampu mengambil keputusan dengan tepat berlandaskan pemikiran sebelumnya dapat menentukan hal apa yang selanjutnya akan dilakukan. Kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan siswa untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang disetujuinya.

3. Hasil persentase penelitian dapat juga dideskripsikan melalui gambar sebagai berikut :

Gambar
Persentase Self Control



Berdasarkan diagram di atas dapat dijelaskan bahwa *self control* siswa sudah baik. Kategori dari ketiga aspek memperoleh kategori Baik Sekali dan Baik. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa *Self-control* atau kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, konstruktif, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya.

4. Secara khusus hasil penelitian tentang *self control* siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau dapat diuraikan dan dijabarkan hasil per aspek *self control* dalam table sebagai berikut :

Variabel dan Aspek	Skor Aktual	Skor Maks. Ideal	%	Kategori Penilaian
Self Control	2848	3840	74,16	Baik
a. Behavioral Control Dengan aspek :				
1) Kemampuan mengendalikan perilaku	284	384	73,95	Baik
2) Kemampuan mengendalikan stimulus respon	223	256	87,10	Sangat Baik
3) Kemampuan mengatur stimulus/pengendalian diri di berbagai situasi	222	256	86,71	Sangat Baik
4) Penyesuaian diri dengan baik	311	384	80,98	Sangat Baik
b. Cognitive Control, dengan aspek :				
1) Berpikir realistis	201	256	78,51	Baik
2) Kemampuan mengontrol, menilai dan menghubungkan informasi yang diperoleh dengan pengalaman.	372	512	78,51	Baik
3) Memahami kondisi diri dan orang lain	256	384	66,66	Cukup Baik
c. Decisional Control, dengan aspek :				
1) Kemampuan memilih tindakan yang diyakini	307	384	69,53	Cukup Baik
	241	384	62,73	Cukup Baik

2) Mampu Membedakan mana yang baik dan yang buruk	187	256 384	73,04 63,54	Baik Cukup Baik
3) Bersikap tegas	244			
4) Keyakinan dalam menentukan keputusan				

Berdasarkan hasil wawancara juga dapat dideskripsikan bahwa guru bimbingan dan konseling telah melaksanakan analisis kebutuhan dengan baik. Akan tetapi secara spesifik terkait *self control* belum termuat langsung dalam program bimbingan dan konseling. Program disusun setiap tahun ajaran dan dilaksanakan serta dievaluasi untuk melihat sejauhmana keberhasilan dari pelaksanaan program dan layanan bimbingan dan konseling di sekolah tersebut.

Bepijak dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling memiliki program bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan dan dievaluasi dengan baik. Guru bimbingan dan konseling terus berupaya melalui kegiatan layanan, membantu dalam mengendalikan perilaku siswa. Terkait dengan *self control* dalam pengendalian perilaku siswa, guru bimbingan dan konseling terus berupaya dengan menerapkan pemahaman tentang aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah. Guru bimbingan dan konseling juga berupaya memberikan pemahaman bagaimana cara mengendalikan emosi dan manajemen diri, jika mengalami permasalahan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *self control* siswa SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau termasuk sudah baik. Hal ini mesti dijaga dan dipertahankan agar agar terjadi keseimbangan yang baik bagi para siswa dalam bersosialisasi dan berinteraksi di sekolah. *Self control* merupakan suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan yang positif, dengan kata lain, membentuk pengendalian emosi dalam diri individu. Terdapat aspek-aspek *self control*, yaitu : 1) kontrol perilaku yaitu kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri terhadap suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Contohnya, ketika ada pertanyaan yang kurang menyenangkan seperti pertanyaan kapan nikah, kita bisa menjawab dengan kalimat doakan saja semoga disegerakan untuk menikah. 2) Kognitif control, kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara

menginterpretasi dan menilai. 3) Mengontrol keputusan, kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini individu.

Terdapat faktor dari kontrol diri meliputi faktor genetik yang merupakan seiring bertambahnya usia seseorang akan lebih mampu mengendalikan dirinya kemudian faktor lingkungan ikut berperan terutama dari orang tua karena orang tua merupakan pembentuk pertama kontrol diri, seperti ketika anak mendapati kegagalan maka orang tua merespon seperti apa, langsung marah atau malah sebaliknya. Kemudian jenis kontrol yang mempengaruhi individu dalam pengendalian diri seperti *over control* seseorang dengan kontrol diri yang berlebihan yang menyebabkan menjadi pribadi yang kurang bisa mengekspresikan dirinya, *under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan apakah yang dilakukan atau diucapkan pantas atau tidak, *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Manfaat menerapkan *self control* yaitu mencegah melakukan kesalahan yang sama, mengubah cara pandang seseorang dalam menyikapi masalah, menjadi lebih dewasa dan mempermudah dalam meraih tujuan. Oleh sebab itu, setiap individu tentunya harus memiliki *self control* bagi dirinya sendiri agar dalam menjalankan segala sesuatu dapat terarah dari perencanaan, penyelesaian masalah, dan pengambilan keputusan. Dengan adanya *self control* pada diri individu, secara tidak langsung setiap orang mampu untuk membangun perilaku baik, lebih bertanggung jawab, bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain, serta menjalin hubungan baik dengan orang lain. *Self control* adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri untuk melakukan tindakan yang berbentuk positif. Pengendalian diri yang baik perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar lebih mudah diterima oleh masyarakat.

Menurut (Marsela dan Supriatna 2019) mengelompokkan pengendalian diri menjadi tiga jenis yaitu :

- d. Kendali kognitif (*cognitive control*), Kemampuan seseorang untuk mengolah sebuah informasi yang tidak diinginkan dan menginterpretasikan, menilai secara kognitif sebagai sebuah adaptasi dan pengendalian untuk mengurangi tekanan.
- e. Mengontrol keputusan (*decision control*), Kemampuan individu untuk memilih suatu hasil perilaku berdasarkan pada sesuatu yang sudah diyakini untuk usaha pengembangan diri.

Kendali tingkah laku (*behavior control*), Merupakan kesiapan yang dikembangkan untuk menjadi sebuah respon agar dapat secara tepat mempengaruhi dan memodifikasi suatu situasi yang tidak menyenangkan. Penelitian sejenis dilakukan oleh Destri Fajar Rianti (2013) dalam Kontrol diri pada peserta didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kontrol diri peserta didik di SMP Negeri 2 Kutasari Tahun Pelajaran 2012/2013. Populasi seluruh peserta didik SMP Negeri 2 Kutasari yang berjumlah 595. Sampel sebanyak 120 peserta didik, diambil menggunakan teknik stratified random sample. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kontrol diri peserta didik di SMP Negeri 2 Kutasari. Dengan hasil analisis data sebesar 18,33% peserta didik memiliki kontrol diri tinggi, 68,83 % peserta didik memiliki kontrol diri sedang dan 13,33 % peserta didik memiliki kontrol diri rendah. Dari penelitian tersebut dapat diambil makna bahwa tingkat control diri siswa sangat bervariasi dan control diri tersebut sangat menentukan perilakunya sehari-hari.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data skala psikologis dan deskripsi hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa secara umum bahwa *self control* siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau termasuk kategori “baik” dengan perolehan persentase sebesar 74,16 %. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa secara umum penguasaan diri yang dilakukan para siswa dengan baik. Dengan demikian secara khusus dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Behavioral control siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau memperoleh persentase sebesar 81,25 % kategori “sangat baik”. Ini artinya siswa sudah sangat baik dalam memiliki kemampuan mengendalikan perilaku, kemampuan mengendalikan stimulus respon, kemampuan mengatur stimulus/pengendalian diri di berbagai situasi, penyesuaian diri dengan baik. Kemampuan ini merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Cognitive Control siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau memperoleh persentase sebesar 71,96% dengan kategori “baik”. Ini berarti siswa sudah baik dalam berpikir realistis, memiliki kemampuan mengontrol, menilai dan menghubungkan informasi yang diperoleh dengan pengalaman dan memahami kondisi

diri dan orang lain. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu dapat mengantisipasi mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan mentafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif dan secara subjektif.

- b. Decisional Control siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau memperoleh persentase sebesar 69,53 % kategori “baik”. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa siswa sudah baik dalam memiliki kemampuan memilih tindakan yang diyakini, mampu membedakan mana yang baik dan yang buruk, bersikap tegas dan memiliki keyakinan dalam menentukan keputusan.. siswa sudah memiliki kemampuan dalam mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuannya untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsudin (2016) *Psikologi Pendidikan*, Bandung : Rosda Karya Remaja.
- Anas (2017) *Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Amiruddin. (2012). *Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Self- Control Siswa Yang Prokastinasi Akademik : Studi Kasus Siswa Kelas VII SMP Jati Agung Sidoarjo 2011/2012*. Tesis. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Amalia Putri (2016) *Psikologi Belajar*. Semarang: UNNES Press
- Atina Yuni (2022) *Pengaruh Kontrol Diri (Self Control) Terhadap Tingkat Perilaku Agresif Siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi*. S1 thesis, Bimbingan dan Konseling.
- Aydin, D. (2009). *Effectiveness Of A Group Guidance On Realistic Study Field Choice Among First Year High School Students*. *Journal of Theory and Practice in Education*. Turkey : Ahi Evran University.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Calhoun & Acocella. (2017). *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan Edisi Ketiga*. Terj. Satmoko. Semarang : IKIP Semarang Press.

- Dariyo (2017) *Seri Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang : Pendidikan Profesi Konselor
- Destri Fajar Rianti & Pembudi Raharjo (2014) *Kontrol Diri Pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013*. Jurnal Psycho Idea Nomor 1 Volume 12 Tahun 2014 ISSN 1693-1076
- Ernawati, I., & Ahzani, A. P. (2023). 20. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Pengendalian Diri Siswa Kelas VIII SMP*. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 7(02), 349-357.
- Fundukian, L.J and Jeffrey W. (2018). *Self-control Strategies Vol 2. The Gale Encyclopedia of Mental Health*. Detroit : Gale, Cengage Learning.
- Gunarsa, S.D. (2019). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi OFFSET.
- Hadari Nawawi (2012) *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Hamid Darmadi (2011) *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Jelita & Aslmawati (2020) *Trait Self-Confidence Predicts Adolescents' Exposure and Response to Daily Stressful Events*. Jakarta Rineka Cipta
- Kartono (2022) *Psikologi Abnormal, Bandung : Bandar Maju*
- LATIFAH, I. (2022). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Smp Negeri 4 Mesuji* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Michiko Mamesah & Sjenny A. Indrawati (2022) *Kontrol Diri Siswi Kelas VIII Dalam Menghadapi Konflik Sebaya di SMP Diponegoro 1 Jakarta Timur*
- M. Subana dan Sudarajat (2017) *Statistik Pendidikan*. Bandung : Pustaka Setia
- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita (2010) *Teori Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruz media
- Ngalim Purwanto (2019) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Nur Khasanah. (2009). *Peningkatan Kemampuan Kendali Diri Dalam Memilih Kegiatan di Luar Jam Sekolah Melalui Konseling Realita Pada Pengurus OSIS di SMA N 1 Wirosan Grobogan Tahun 2008/2009*. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan. UNNES.
- Nurhanifs dkk (2020) *Psikologi Remaja*. Yogyakarta : Tiara Wacana Yogya
- Nurul Huda Pulungan (2020) *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja di SMP PAB 8 Sampali Percut Sei Tuan*. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Novi Dwi Lestari (2020) *Self Control Pada Mahasiswa Unnes Yang Kecanduan Instagram Ditinjau Dari The Big Five Personality*. Skripsi Jurusan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

- Panuju, P. (2019). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta : Tiara Wacana Yogya.
- Rahmawati, S. (2011). *Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Resiko Perilaku Seksual Pra Nikah Melalui Layanan Informasi dengan Menggunakan Media Visual Di Kelas VIII SMP Negeri 4 Purbalingga*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Rina Rahayu Siregar (2020) *Self-Control Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja*.
- Romlah, T. (2019). *Teori dan praktik*. Malang :Universitas Negeri Malang. Safaria, T. 2004. *Terapi Kognitif-Perilaku untuk Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sarwono (2011) *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta
- Santosa, S. (2016). *Dinamika Kelompok*. Jakarta : PT . Bumi Aksara.
- Santrock, J.W. (2013). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta :Erlangga.
- Sjarkawi. (2018). *Pembentukan Kepribadian Anak*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : BinaAksara
- Sriyanti (2011) *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Narcissistic Personality Disorder Pada Pengguna Instagram di SMA N 1 Seyegan*. E-Journal Bimbingan dan Konseling , 184-195.
- Tohirin. (2017). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Walgito, B. (2019). *Psikologi Kelompok*. Yogyakarta: Andi OFFSET.
- Wina Sanjaya (2018) *Pembentukan Karakter Bangsa Melalui Pendidikan Nilai*. Jurnal Pendidikan Vol 1 Nomor 1 Tahun 2012.
- Yuliandita, S. (2016) *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self-Control Siswa*. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(1).
- Zuldafrial (2014) *Metode Penelitian*. Pontianak : Stain Press
- Zulkarnaen (2022) *Hubungan Kontrol Diri dan Kreatifitas Pekerja*. *Laporan Penelitian*. Universitas Negeri Sumatra. On Line
- Gufron dalam
<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/21943/F.%20BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y>