

**KONTROL DIRI PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 2
KUTASARI, PURBALINGGA TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

***SELF-CONTROL IN STUDENTS IN SMP STATE 2 KUTASARI,
PURBALINGGA LESSONS YEAR 2012/2013***

Oleh :
Destri Fajar Rianti *)
Pambudi Rahardjo **)

ABSTRAK

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. Hasil analisis datanya adalah 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.

Kata kunci : Kontrol Diri, Peserta Didik

ABSTRACT

This study aims to measure the level of self-control students in Junior High School 2 Kutasari academic year 2012/2013. Population of all students of SMPN 2 Kutasari numbering 595. A sample of 120 students, taken using a stratified random sample. Instruments in this study is the scale of self-control. Data were analyzed using descriptive quantitative data analysis technique that aims to describe the level of self-control students at SMPN 2 Kutasari. Results of the data analysis is 18.33% of students have high self-control, 68.83% of students have self-control medium and 13, 33% of students have low self-control.

Keywords: Self-Control, Students

PENDAHULUAN

Menurut Desmita (2009) Peserta didik adalah individu yang memiliki kemampuan untuk mandiri. Dalam perkembangannya peserta didik memiliki kemampuan untuk berkembang ke arah kedewasaan.

*) Mahasiswa Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**) Dosen Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Disamping itu dalam diri peserta didik juga terdapat kecenderungan untuk melepaskan diri dari ketergantungan dari pihak lain, untuk itu peserta didik memiliki kesempatan untuk mandiri dan bertanggung jawab sesuai dengan kepribadiannya sendiri. Pada masa perkembangan peserta didik masa sekolah menengah pertama (SMP) adalah pada tahap usia remaja. Peserta didik sekolah menengah pertama termasuk dalam usia remaja, karena peserta didik sekolah menengah pertama berusia 12- 15 tahun (Yusuf, 2010).

William Kay (dalam Yusuf, 2010) menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah mampu memperkuat *Self control* kemampuan mengendalikan diri atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip falsafah hidup. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya. Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima (Hurlock dalam Ghufron, 2010).

Menurut Michele (2001) kontrol diri adalah kekuatan moral secara sementara menghentikan tindakan berbahaya sehingga remaja mampu mengetahui konsekuensi yang mungkin timbul akibat dari perbuatannya sehingga dapat mengerem perilakunya sehingga tidak melakukan tindakan yang berbahaya.

Savage (dalam Widodo, 2008), mengemukakan bahwa individu dengan kontrol diri (*Self Control*), tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memenuhi kebutuhan tanpa mengabaikan tanggung jawab, norma atau aturan-aturan yang ada. Individu ini memiliki kemampuan dalam menahan keinginan-keinginan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma-norma sosial.

Sebaliknya individu dengan kontrol diri rendah, cenderung bertingkah laku yang tidak sesuai atau perilakunya menyimpang dari kaidah atau norma-norma dan aturan-aturan yang ada, termasuk diantaranya adalah melanggar tata tertib sekolah, individu kurang memiliki kemampuan dalam menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku positif atau yang sesuai dengan norma sosial (Gul & Pesendorfer, dalam Gunarsa 2004).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama, ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Jika individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasional, bertanggung jawab, sesuai dengan tata tertib yang ada sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung perilakunya menyimpang dari aturan-aturan yang ada. Sehingga dapat diasumsikan seorang peserta didik yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berperilaku dan bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya meskipun hal tersebut seharusnya tidak

dilakukan oleh seorang peserta didik, perilaku yang dilakukan diantaranya adalah membolos, tidak mengerjakan tugas, terlambat masuk kelas, tidak mengikuti pelajaran, membuat kegaduhan saat jam mata pelajaran, mencontek, berkelahi, memalak dan merokok.

Tetapi lain halnya dengan peserta didik yang memiliki kontrol diri yang tinggi mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar. Untuk membantu peserta didik berperilaku sesuai dengan norma-norma atau aturan yang ada maka di sekolah terdapat tata tertib sekolah yang wajib ditaati oleh seluruh peserta didik, tata tertib sekolah dibuat agar dalam proses belajar di sekolah berjalan dengan baik dan akan tumbuh rasa kedisiplinan sehingga peserta didik dapat mencapai prestasi dalam belajarnya.

Santrok (2003) menyatakan pelanggaran tata tertib di sekolah merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja ketika di sekolah, kenakalan remaja dapat digambarkan kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku. Disiplin adalah metode mengajarkan anak tentang karakter, kontrol diri dan nilai moral (Papalia,dkk 2009).

Dalam rangka mencapai tujuan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku perlu belajar dan berusaha terus-menerus, dan mengendalikan diri dengan menunda pemuasan kebutuhan-kebutuhan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang. Dengan mengembangkan kemampuan mengendalikan diri sebaik-baiknya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada Senin 23 oktober, 2011 dengan guru BK menyatakan bahwa peserta didik sering melakukan pelanggaran tata tertib sekolah baik itu peserta didik kelas VII, VIII, IX, pelanggaran tata tertib yang dilakukan diantaranya adalah tidak berseragam lengkap, membolos, terlambat masuk kelas, tidak mengerjakan tugas sekolah, tidak mengikuti pelajaran saat pelajaran berlangsung, memalak, berkata tidak sopan, berkelahi dan merokok.

Pelanggaran-pelanggaran tata tertib yang dilakukan peserta didik tidak hanya dilakukan sendiri tetapi ada juga yang bersama dengan beberapa temannya mereka melakukan pelanggaran dengan alasan meniru gaya teman, ikut-ikutan dengan teman atau diajak oleh teman, padahal peserta didik sudah mengetahui bahwa hal itu melanggar tata tertib di sekolah tetapi peserta didik tetap melakukannya dan tanpa memikirkan akan dampak dari perilakunya. Pernah terjadi kasus perkelahian pada tanggal 12 Desember 2011 yang dilakukan 15 peserta didik kelas dari VIII terhadap peserta didik lain. Dari hasil observasi pada tanggal 30 Juli dan 2 Agustus 2012 di SMP Negeri 2 Kutasari pada kelas VII, VIII, IX pada saat jam ganti pelajaran hampir seluruh siswa keluar dari kelas untuk sekedar menunggu guru datang ke kelas atau pun mereka bercanda dan bermain dengan teman di luar kelas, selain itu ada 38 peserta didik terlambat masuk kelas. Tidak hanya itu saja pada saat pengisian skala yang di bagikan oleh peneliti terdapat 13 anak berkerja sama saling menanyakan jawaban.

Dari berbagai permasalahan kontrol diri di atas dapat menggambarkan bahwa ada kemungkinan peserta didik kurang memiliki kemampuan mengontrol perilaku dimana peserta didik tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri atau sesuatu dari luar sehingga peserta didik tetap melakukan pelanggaran tata tertib di sekolah seperti membolos, tidak mengerjakan tugas sekolah, tidak mengikuti pelajaran saat jam pelajaran berlangsung, memalak, berkata tidak sopan, mencontek, tidak berseragam dan merokok. Peserta didik tidak mampu mengontrol secara kognitif dimana peserta didik tidak dapat menilai dan menafsirkan informasi yang diberikan oleh teman sehingga peserta didik tidak berfikir dahulu apa dampak dari perilakunya, peserta didik tidak mampu mengontrol secara keputusan sehingga peserta didik tidak mampu memilih suatu tindakan berdasarkan apa yang diyakini tetapi lebih terpengaruh atas ajakan teman dan memilih untuk ikut-ikutan dengan teman-temannya. Dengan adanya perilaku yang demikian menunjukkan bahwa ada kemungkinan kurangnya kontrol diri dalam berperilaku dalam diri peserta didik.

Jannah, M dan Sri Rahayu (2007), dalam penelitiannya menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri anak makin mampu menunda pemuasannya, karena perilaku menunda pemuasan membutuhkan kesabaran anak untuk tidak memuaskan keinginannya dengan segera. Pada lingkungan sekolah, lingkungan sosial anak bertambah luas sehingga anak mendapatkan pengalaman baru dari lingkungan luar. Anak memiliki kesempatan bergaul dengan teman sebaya serta belajar untuk mengikuti tata tertib sekolahnya. Semua itu membuat anak berusaha untuk mengendalikan diri dari dorongan dan keinginan sejenak, agar dapat diterima oleh lingkungan sosialnya.

Offer et al (dalam Papalia, 2008) dalam sebuah studinya terhadap 5.938 remaja di sepuluh negara anak-anak muda tersebut seringkali dilaporkan gembira, rileks, menikmati hidup dan merasa mampu melatih kontrol diri. Mereka menikmati relasi dengan yang lainnya, sekolah dan kerja. Merasa nyaman dengan seksualitas dan memandang jauh ke depan, yakni akan kemampuan mereka menghadapi masalah yang mungkin dibawa oleh kehidupan.

Berdasarkan konsep Averill (Dalam Gufron, 2010) terdapat tiga jenis kontrol diri yang meliputi lima aspek, yaitu : 1) Kemampuan mengontrol perilaku (*Behavioral Control*) Kemampuan mengontrol perilaku didefinisikan sebagai kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini diperinci lebih lanjut ke dalam dua komponen kemampuan mengontrol pelaksanaan (*regulated administration*), dan kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*). 2) Kontrol kognitif (*Cognitive Control*) Kontrol kognitif yaitu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Kemampuan ini diperinci lebih lanjut ke dalam dua komponen, kemampuan memperoleh informasi (*information gain*) dan kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). 3) Kemampuan mengontrol keputusan (*Decisional Control*). Kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan

seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Ada beberapa faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kontrol diri menurut Guffron dan Rini (2010) diantaranya adalah : 1) Faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri adalah usia, semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri 2) Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

METODE PENELITIAN

Variabel yang diteliti adalah kontrol diri

Subyek Penelitiannya adalah 120 peserta didik kelas VII, VIII, IX SMP Negeri 2 Kutasari Tahun Pelajaran 2012/2013.

Pengumpulan datanya menggunakan skala kontrol diri

Analisis data menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian analisis data di atas dapat dideskripsikan bahwa peserta didik di SMP Negeri 2 Kutasari memiliki kemampuan mengontrol perilaku 14,17 % peserta didik dalam kategori tinggi, 72,50 % peserta didik dalam kategori sedang dan 13,33 % peserta didik dalam kategori rendah. Memiliki kemampuan kontrol kognitif 17,50 % peserta didik dalam kategori tinggi, 65,83 % peserta didik dalam kategori sedang dan 16,67 % peserta didik dalam kategori rendah. memiliki kemampuan mengontrol keputusan 15,83 % peserta didik dalam kategori tinggi, 67,5 % peserta didik dalam kategori sedang dan 16,67 % dalam kategori rendah.

Penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kutasari menghasilkan suatu indikasi bahwa peserta didik di SMP Negeri 2 Kutasari kebanyakan dari mereka memiliki kontrol diri yang sedang, hal ini tidak sesuai dengan tugas perkembangan peserta didik dimana kondisi peserta didik yang masih berusia remaja yang seharusnya mampu memperkuat kontrol dirinya sesuai nilai dan norma-norma yang ada, jika seorang remaja tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangannya maka akan menghambat perkembangan remaja pada masa dewasanya William Kay (dalam Yusuf, 2010). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian Jannah.

Jannah, M dan Sri Rahayu (2007) dalam penelitiannya menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri anak makin mampu menunda pemuasannya, karena perilaku menunda pemuasan membutuhkan kesabaran anak untuk tidak memuaskan keinginannya dengan segera. Pada lingkungan sekolah, lingkungan sosial anak bertambah luas sehingga anak mendapatkan pengalaman baru dari lingkungan luar. Anak memiliki kesempatan bergaul dengan teman sebaya serta

belajar untuk mengikuti tata tertib sekolahnya. Semua itu membuat anak berusaha untuk mengendalikan diri dari dorongan dan keinginan sejenak, agar dapat diterima oleh lingkungan sosialnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, deskripsi kontrol diri peserta didik di SMP Negeri 2 Kutasari adalah: 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya
- Ghufroon.M.N & Rini.R.2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar Razz Media.
- Gunarsa, S. 2004. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia. <http://books.google.com>
- Jannah, M & Sri Rahayu. 2007. Perilaku Menunda Pemuasan Ditinjau dari Kontrol Diri, dan Usia Pada Anak Usia Sekolah. <http://www.google.id/url=jurnal kontrol diri&Source>. Diakses 12 Desember 2012.
- Michele, dkk. 2001. *Membangaun Keceerdasan Moral*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. <http://books.google.com>
- Papalia, dkk. 2008. *Human Development (psikologi Perkembangan) Edisi 9*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Santrock. J. W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga
- Widodo, B. 2008. Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah. <http://www.google.id//disiplin.siswa> diakses 10 Juni 2012
- Yusuf, S. 2010. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya