

GAMBARAN *SELF CONTROL* SISWA KELAS X IPS DI SMAN 1 CISARUA

Siti Salma Rahmatiani¹, Euis Eti Rohaeti², Devy Sekar Ayu Ningrum³

¹sitisalmarahmatiani@gmail.com, ²e2rht@ikipsiliwangi.ac.id, ³devysekar@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

The purpose of this study was to determine the self-control description of class X IPS students at SMAN 1 Cisarua. Self control is an activity of controlling behavior, controlling behavior implies making considerations before deciding something to act. This study uses a quantitative descriptive method. The sampling technique in this study was purposive sampling technique, the sample in this study amounted to 36 students. The measuring instrument used in this study is a questionnaire derived from self-control theory Tangney which consists of 18 items. Can be concluded that. the results of the study were 12 students (33.3%) in the high self-control category and 24 students (66.6%) in the low category.

Keywords: *Self Control, Students*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran *self control* siswa kelas X IPS di SMAN 1 Cisarua. *Self control* merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang diturunkan dari teori *self control* Tangney yang berjumlah 18 item. Dapat disimpulkan bahwa. hasil penelitian siswa yang *self control* kategori tinggi sebanyak 12 siswa (33,3%) dan untuk kategori rendah sebanyak 24 siswa (66,6%).

Kata Kunci: *Self Control, Siswa*

PENDAHULUAN

Permasalahan pada masa remaja sering terjadi dalam kehidupan ini karena ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan diri sendiri. Menurut Hurlock (2003) Remaja adalah usia transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh

tanggung jawab baik terhadap dirinya maupun masyarakat, semakin maju masyarakat semakin panjang usia remaja karena ia harus mempersiapkan diri untuk menyesuaikan dirinya dengan masyarakat yang banyak dan tuntutananya. Kurangnya motivasi belajar, bolos dalam mengikuti pembelajaran, lalai dalam mengerjakan tugas, tidak fokus dalam mengikuti ujian, asal-asalan dalam mengerjakan tugas, tidak dapat mengatur dirinya sendiri serta tidak mengetahui apa yang harus dilakukan untuk dirinya sendiri termasuk contoh perilaku yang timbul karena ketidak mampuan seseorang dalam mengendalikan diri sendiri (*self control*). *Self control* atau pengendalian diri merupakan kemampuan individu yang dapat dikembangkan dalam menghadapi situasi atau kondisi dalam lingkungan sekitarnya. Individu yang memiliki *self control* berpotensi dapat melakukan tindakan seperti mengendalikan perilaku, menyesuaikan perilaku dengan orang lain, kemampuan untuk merencanakan, membantu, dan mengarahkan kearah yang lebih positif.

Menurut Ghufron (2011) kontrol diri (*self control*) merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Sedangkan 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. Menurut Tangney, Roy & Boone (2004) *self control* dipahami sebagai sumber daya mental yang penting dan dasar untuk menghindari dan menahan diri dari perilaku yang dapat merugikan dirinya sendiri. Juga menurut DeWall, Baumeister, Stillman, dan Gailiot (2005) *self control* dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas.

Self control menurut Tangney, dkk (2004) terdapat tiga aspek atau dimensi kontrol diri (*self control*). Pertama, disiplin diri (*self discipline* yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya. Kedua, tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*deliberate/non-impulsive*) yaitu menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang).

Ketiga, kebiasaan sehat (*healthy habits*) merupakan kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan.

Fenomena yang terjadi terkait *self control* di SMAN 1 Cisarua secara umum dan pembelajaran jarak jauh hampir sama yaitu lalai dalam mengerjakan tugas (5 orang), tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran (7 orang), kurangnya motivasi belajar (6 orang), serta asal-asalan dalam mengerjakan tugas (6 orang). Fenomena yang sering dialami oleh siswa yaitu sering tidak fokus dalam mengerjakan tugas, sering terganggu oleh keberadaan *smartphone* yang membuat siswa ingin terus bermain dengan *smartphone* terutama *game* dan media sosial. Hal ini dapat menimbulkan siswa menjadi malas dan lalai dalam mengerjakan tugas, pengawasan dan peran orang tua sangat penting ketika pembelajaran dilakukan dirumah dan peran guru BK juga sangat berpengaruh terhadap *self control* siswa.

Beberapa pernyataan yang sudah di kemukakan dapat dipahami bahwa *self control* sangat berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran agar tidak terjadi penyimpangan dalam kegiatan belajar siswa. Maka dari itu sekolah memiliki peran dalam memberikan cara kepada siswa agar bisa mengendalikan atau mengontrol dirinya sendiri karena masih banyak siswa yang bermasalah dalam mengendalikan dirinya ketika melaksanakan pembelajaran di SMAN 1 Cisarua.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006). Penelitian ini dilaksanakan kepada siswa kelas X IPS SMAN 1 Cisarua. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang diturunkan dari teori *self control* (Tangney dkk., 2004) yang berjumlah 18 item. Pilihan jawaban setiap pernyataan yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju, juga memiliki 9 pernyataan positif 9 pernyataan negatif. Menentukan kategorisasi bisa dilihat dari skor tertinggi dan terendah dengan menggunakan skala likert.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian mencakup dari hasil angket mengenai *self control*, hasil penelitian akan dipaparkan mencakup data keseluruhan untuk menggambarkan *self control* siswa kelas X IPS SMAN 1 Cisarua. Hasil pengolahan data menggunakan microsoft excel mendapatkan responden sebanyak 36 siswa yang dapat dikumpulkan melalui tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran *Self Control* Tinggi dan Rendah Siswa Kelas X IPS SMAN 1 Cisarua

No.	Kategori	Frekuensi siswa	Persentase
1.	Tinggi	12	33,3%
2.	Rendah	24	66,6%
Total		36	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa gambaran *self control* siswa kelas X IPS SMAN 1 Cisarua yang memiliki *self control* kategori rendah sebanyak 24 siswa dengan persentase 66,6%. Sedangkan siswa yang memiliki *self control* kategori tinggi sebanyak 12 siswa dengan persentase 33,3%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa dari 36 siswa terdapat siswa yang memiliki *self control* kategori rendah sebanyak 24 siswa dengan persentase 66,6% dan siswa yang memiliki *self control* kategori tinggi sebanyak 12 siswa dengan persentase 33,3%. Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Cisarua menghasilkan suatu indikasi bahwa siswa memiliki *self control* yang rendah. Hal ini sependapat dengan penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Agnes (2015) siswa yang memiliki skor *self control* yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 0%, 35 siswa memiliki skor *self control* yang berada pada kategori sedang dengan persentase 34,31%, 46 siswa memiliki skor *self control* yang berada pada kategori rendah dengan persentase 45,1% dan 21 siswa memiliki skor *self control* yang berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 20,59%. Berdasarkan penelitan yang telah dilakukan dan penelitian

sebelumnya dapat dikatakan bahwa rata-rata *self control* siswa berada pada kategori rendah.

Siswa yang memiliki *self control* rendah akan menimbulkan atau menunjukkan perilaku yang tidak bertanggung jawab dan tidak sesuai sebagai seorang pelajar. Salah satu contoh perilaku yang ditunjukkan oleh siswa yaitu lalai dalam mengerjakan tugas serta isi tugas yang asal-asalan dimana saat guru pelajaran memberikan perintah waktu mengumpulkan tugas di hari selasa siswa tersebut terlambat mengumpulkan tugas di hari kamis perilaku ini akan menghambat perkembangan siswa dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Hal ini tidak sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Rianti & Rahardjo (2014) mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar. Alasan tidak sesuai pernyataan dari Rianti adalah siswa yang memiliki *self control* akan lebih berperilaku positif dan bertanggung jawab sedangkan siswa kelas X IPS yang memiliki *self control* rendah cenderung memiliki sikap dan perilaku yang tidak bertanggung jawab sebagai pelajar.

Saat *self control* pada seseorang individu rendah maka individu tersebut akan sulit dalam mengendalikan kefokusannya dan kurangnya berhati-hati dalam bertindak yang dapat mengakibatkan permasalahan terutama dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Individu yang memiliki *self control* rendah lebih cenderung untuk melakukan perilaku menyimpang tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Vaughn (2008) menjelaskan bahwa tindakan menyimpang dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri. Perilaku menyimpang lainnya juga sejalan dengan Partowisastro (dalam Slameto, 1995) yang mengemukakan bahwa siswa yang meninggalkan kelas perlu mendapatkan perhatian yang serius, sebab masalah siswa meninggalkan kelas merupakan masalah yang kompleks.

Perilaku-perilaku menyimpang seperti membolos seharusnya tidak dilakukan oleh siswa, karena akan merugikan diri siswa itu sendiri. Dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X IPS memiliki *self control* rendah, siswa yang *self control* rendah sering menimbulkan perilaku yang menyimpang seperti lalai dalam mengerjakan tugas, tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran, dan tidak berhati-hati dalam bertindak tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan dialami oleh dirinya sendiri.

SIMPULAN

Siswa yang memiliki *self control* tinggi sebanyak 12 siswa dengan persentase 33,3% dan siswa yang memiliki *self control* rendah sebanyak 24 siswa dengan persentase 66,6%.

Siswa yang tergolong memiliki *self control* tinggi menunjukkan bahwa siswa dapat memahami, menguasai, dan mengetahui apa saja hal-hal yang harus dilakukan oleh siswa agar dapat mengikuti pembelajaran sekolah dengan baik, fokus, dan tidak lalai dalam mengerjakan tugas sekolah.

Siswa yang tergolong memiliki *self control* rendah menunjukkan bahwa siswa belum menguasai dan belum memahami terkait *self control* dan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan agar siswa dapat mengikuti pembelajaran disekolah dengan baik.

REFERENSI

- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- B. Hurlock, Elizabeth. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- DeWall, C.N., Baumeister, R.F., Stillman, T., & Gailliot, M.T. (2005). Violence restrained: Effect of self regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*.
- Ghufron & Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Michele, dkk. (2001). *Membangaun Keceerdasan Moral*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Rianti, D. F., & Rahardjo, P. (2014). Kontrol Diri pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013. *Psycho Idea*, 12(1).
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*.