

KONTROL DIRI SISWA DALAM BELAJAR BERDASARKAN DARI TAHAP PERKEMBANGAN MASA REMAJA

Students' Self-Control in Learning Based on Adolescent Development Stages

Reni & Afrizal Sano

Universitas Negeri Padang

rhenny61@gmail.com; afrizal_sano@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jan 13, 2025	Jan 25, 2025	Feb 6, 2025	Feb 11, 2025

Abstract

This study is motivated by the importance of self-control for students in the learning process, but there are still gaps related to differences in self-control at various stages of adolescent development. The purpose of this study is to describe the self-control of students who are (1) early adolescence development stage students, (2) mid adolescence development stage students, and (3) test whether there is a significant difference between the two. The research method used is descriptive comparative with a quantitative approach. The study population consisted of UPT students of SMP Negeri 04 Solok Selatan and SMA Negeri 5 Solok Selatan. The research sample was 299 students, selected through stratified random sampling technique. The results showed that students' self-control at the early adolescent and middle adolescent developmental stages was in the moderate category, with a percentage of 51.18% and 68.02% respectively. However, there is no significant difference between students' self-control at the two stages of development ($t = 1.647$; $p > 0.05$).

Keywords: Self-Control, Students, Adolescent Developmental Stage

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kontrol diri bagi siswa dalam proses pembelajaran, namun masih ditemukan kesenjangan terkait perbedaan kontrol diri pada berbagai tahap perkembangan remaja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan kontrol diri siswa yang (1) siswa tahap perkembangan masa remaja awal, (2) siswa tahap perkembangan masa remaja pertengahan, dan (3) menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari siswa UPT SMP Negeri 04 Solok Selatan dan SMA Negeri 5 Solok Selatan. Sampel penelitian sebanyak 299 siswa, dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri siswa pada tahap perkembangan remaja awal dan remaja pertengahan berada pada kategori sedang, dengan persentase masing-masing 51,18% dan 68,02%. Namun, tidak terdapat perbedaan signifikan antara kontrol diri siswa pada kedua tahap perkembangan tersebut ($t = 1,647$; $p > 0,05$).

Kata Kunci: Kontrol Diri, Siswa, Tahap Perkembangan Masa Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja, sebagai periode transisi antara anak-anak dan dewasa (Santrock, 2007; Hurlock, 2003), ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang signifikan. Pada masa ini, individu menghadapi tugas perkembangan penting, salah satunya adalah penguatan kontrol diri (Yusuf, 2012). Kontrol diri, yaitu kemampuan mengendalikan dorongan dari dalam dan luar diri (Thalib, 2010), berperan penting dalam membentuk perilaku yang sesuai norma. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu membuat keputusan efektif dan menghindari konsekuensi negatif (Chaplin, 2008). Kontrol diri tidak hanya terbatas pada pengendalian perilaku, tetapi juga mencakup kontrol emosi, kognitif, dan pengambilan keputusan (Puspita, Erlamsyah, & Syahniar, 2013). Dengan demikian, kontrol diri melibatkan pertimbangan kognitif yang matang agar individu dapat menampilkan perilaku yang mengarah pada hasil positif. Averill (1973) merinci tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).

Kontrol diri sangat penting bagi siswa, terutama dalam konteks akademik. Siswa dengan kontrol diri yang baik cenderung bertanggung jawab, mampu mengelola emosi, dan mengambil keputusan bijaksana. Sebaliknya, kurangnya kontrol diri dapat menyebabkan kesulitan mengatur perilaku, menentukan tindakan, dan memicu perilaku agresif (Marsela & Supriatna, 2019). Penelitian Chasanah (2020) menunjukkan bahwa kontrol diri yang rendah dapat menurunkan prestasi akademik. Kontrol diri berperan penting dalam membentuk perilaku baik. Kemampuan menyelaraskan keinginan pribadi dengan godaan adalah kunci

perilaku positif (Gul & Pesendofer, 2000). Penelitian Syilvina, Yusri, & Said (2017) menemukan banyak siswa kesulitan mengontrol diri saat belajar, seperti mengganggu teman dan mudah terpengaruh hal-hal yang mengganggu konsentrasi. Godaan seperti malas belajar, mencontek, atau bermain game berlebihan dapat mengganggu efektivitas pembelajaran.

Fenomena kurangnya kontrol diri juga ditemukan dalam penelitian Utari, Ulfah, & Warneri (2017), yang menunjukkan siswa bermain handphone saat pelajaran, mengobrol, tidur di kelas, kurang berpartisipasi, tidak menghargai guru, atau pulang sebelum waktunya. Penelitian Putri, Daharnis, & Zikra (2017) menunjukkan bahwa meskipun rata-rata kontrol diri siswa tinggi, masih ada siswa yang melakukan tindakan indisipliner seperti membolos. Belajar di sekolah adalah kegiatan pokok yang menentukan keberhasilan pendidikan. Belajar, sebagai proses perubahan perilaku yang relatif menetap (Syah, 2012; Slameto, 2010), membutuhkan kontrol diri yang baik (Hakim, 2005). Kontrol diri dalam belajar adalah kemampuan mengendalikan diri dari gangguan (Syah, 2012). Siswa dengan kontrol diri yang baik mampu membimbing tingkah lakunya, menjalani proses belajar dengan baik, berkontribusi, dan mematuhi aturan (Djaali, 2011). Untuk meningkatkan kontrol diri dapat memperhatikan beberapa aspek kontrol diri yaitu mampu menahan godaan dan mengendalikan diri untuk meraih tujuan (Fauzia, 2022).

Kontrol diri yang baik diperlukan agar siswa dapat meraih hasil belajar yang optimal. Upaya untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam belajar merupakan salah satu tugas dan tanggung jawab dari Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. BK sebagai bagian integral dari pendidikan berperan dalam memfasilitasi perkembangan siswa secara utuh dan optimal, dengan fokus pada kemandirian pribadi dan kemampuan mengendalikan diri (Wibowo, 2015). Guru BK berperan dalam mengatasi kesulitan belajar siswa, mengatasi kebiasaan-kebiasaan buruk yang dilakukan siswa saat belajar, serta memberikan layanan bimbingan dan konseling yang dibutuhkan (Syukur, Neviyarni & Zahri, 2019).

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di UPT SMP Negeri 04 Solok Selatan saat pelaksanaan PLBK-S pada bulan Juli-Desember 2023, serta hasil wawancara dengan guru BK SMA Negeri 5 Solok Selatan pada tanggal 18 Maret 2024, teridentifikasi adanya permasalahan terkait kontrol diri siswa dalam belajar. Beberapa permasalahan yang ditemukan antara lain kurangnya penghargaan terhadap guru, keributan di kelas, keluar masuk kelas saat pelajaran, serta tidak mengerjakan tugas.

Fenomena-fenomena tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri siswa dalam belajar masih menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian serius. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendalami lebih lanjut mengenai "**Kontrol Diri Siswa dalam Belajar Berdasarkan Tahap Perkembangan Masa Remaja**".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kontrol diri siswa pada tahap perkembangan remaja awal dalam belajar, mendeskripsikan kontrol diri siswa pada tahap perkembangan remaja pertengahan dalam belajar, serta menguji perbedaan antara kontrol diri siswa pada tahap perkembangan remaja awal dengan siswa yang berada pada tahap perkembangan remaja pertengahan dalam belajar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa UPT SMP Negeri 04 Solok Selatan dan SMA Negeri 5 Solok Selatan dengan jumlah keseluruhan 1.178 orang siswa. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 127 siswa SMP dan 172 siswa SMA. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen kontrol diri dalam belajar yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk menguji perbedaan antar kelompok menggunakan *independent sample t-test*. Pengolahan data menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 20.0 *for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kontrol Diri Siswa dalam Belajar Tahap Perkembangan Masa Remaja Awal

Tabel 1. Deskripsi rata-rata (*mean*) dan persentase (%) kontrol diri pada remaja tahap awal (N=127)

No	Aspek	Skor						
		Ideal	Min	Max	Mean	SD	%	Ket
1	Kontrol Perilaku (<i>Behaviour Control</i>)	55	23	43	32,93	3,89	59,87	Sedang
2	Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	50	17	46	32,11	5,67	64,22	Sedang
3	Kontrol Keputusan (<i>Decesional Control</i>)	60	22	52	40,22	5,67	67,03	Sedang
Keseluruhan		165	77	132	108,0	10,34	64,45	Sedang

Berdasarkan dapat dilihat secara umum remaja awal memiliki kontrol diri sedang dengan persentase 64,45%. Artinya sebagian besar siswa berada dalam tahap perkembangan yang relatif stabil dalam mengelola kontrol diri mereka selama masa remaja awal. Siswa dengan kontrol diri sedang cenderung mampu mengelola perilaku dan emosi mereka dalam situasi belajar, namun belum sepenuhnya optimal. Mereka masih menghadapi tantangan seperti gangguan dari lingkungan sekitar atau kurangnya motivasi dalam menyelesaikan tugas.

2. Kontrol Diri Siswa dalam Belajar Tahap Perkembangan Masa Remaja Pertengahan

Tabel 2. Deskripsi rata-rata (*mean*) dan persentase (%) kontrol diri pada remaja pertengahan (N=172)

No	Aspek	Skor						
		Ideal	Min	Max	Mean	SD	%	Ket
1	Kontrol Perilaku (<i>Behaviour Control</i>)	55	21	47	32,29	4,79	58,71	Sedang
2	Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	50	19	43	32,09	4,98	64,19	Sedang
3	Kontrol Keputusan (<i>Decesional Control</i>)	60	26	50	39,01	4,66	65,01	Sedang
Keseluruhan		165	84	137	106,0	9,66	64,2	Sedang

Berdasarkan dapat dilihat secara umum remaja pertengahan memiliki kontrol diri sedang dengan persentase 64,2%. Artinya sebagian besar siswa mampu mengelola diri mereka dalam belajar pada tahap perkembangan masa remaja pertengahan, meskipun tidak sepenuhnya optimal. Siswa yang memiliki kontrol diri sedang mampu mempertahankan fokus dalam belajar meskipun menghadapi distraksi, tekanan sosial, atau tantangan akademik lainnya.

3. Uji Beda Kontrol Diri Siswa dalam Belajar berdasarkan dari Tahap Perkembangan Masa Remaja.

Tabel 3. Uji Beda Kontrol Diri Siswa

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
									Lower Upper
Kontrol diri remaja	Equal variances assumed	3.555	.060	1.647	297	.101	1.98631	1.20577	-.38662 4.35924
	Equal variances not assumed			1.613	248.779	.108	1.98631	1.23137	-.43892 4.41155

Untuk menguji perbedaan nilai rata-rata kontrol diri siswa berdasarkan tahap perkembangan dilakukan uji t dengan bantuan program SPSS *for windows* versi 20. Nilai koefisien signifikansi yang diperoleh sebesar 0.060 atau $>0,05$ yang menandakan bahwa data bersifat homogen. Secara lebih rinci dijelaskan bahwa diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0,101 atau >0.05 sehingga diartikan bahwa H_a ditolak, atau dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perbedaan kontrol diri siswa berdasarkan tahap perkembangan remaja awal dan remaja pertengahan. Artinya, kemampuan kontrol diri siswa dalam belajar tidak mengalami peningkatan atau penurunan yang signifikan ketika siswa beranjak dari tahap perkembangan remaja awal ke remaja pertengahan. Hal ini menunjukkan bahwa baik siswa remaja awal maupun remaja pertengahan memiliki tantangan yang serupa dalam mengelola diri mereka untuk belajar secara efektif, seperti mengatur waktu, mengatasi distraksi, dan menjaga konsistensi belajar.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Monica dan Suhaili (2024), yang menyebutkan bahwa perkembangan kontrol diri tidak semata-mata dipengaruhi oleh usia atau tahapan perkembangan, tetapi lebih terkait dengan faktor internal dan eksternal, seperti kognitif, budaya, situasi, pengalaman, kepribadian dan lingkungan keluarga. Faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kontrol diri siswa, seperti pengaruh teman sebaya, pola asuh orang tua, serta penerapan program bimbingan dan konseling di sekolah, juga perlu diperhatikan. Studi oleh Nst, Wulandari, Harahap dan Yentiarsini (2024) peningkatan kemampuan kontrol diri siswa dengan pemberian konseling kelompok dan konseling individual. Peran orang tua dalam pengontrolan dan

pengembangan kontrol diri siswa sangat penting. Tanpa adanya dukungan dan keterlibatan orang tua, upaya untuk meningkatkan kontrol diri siswa dapat mengalami hambatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai kontrol diri siswa dalam belajar berdasarkan tahap perkembangan masa remaja, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Sebagian (51,2%) siswa dari tahap perkembangan remaja awal memiliki kontrol diri pada kategori sedang. 2) Lebih dari sebagian (68,02%) siswa dari tahap perkembangan remaja pertengahan memiliki kontrol diri pada kategori sedang. 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri remaja awal dengan remaja pertengahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*. Padang: UNP Press.
- Akmaliyah, L. Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Motivasi Belajar Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Uin Walisongo Skripsi.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan: Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Chasanah, U. (2020). *Pengaruh Kontrol diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa kelas X SMK Ar-Roudhoh Beji Pasuruan*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 219-228.
- Djaali, H. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fauzia, M. A., & Taufik. (2022). Perilaku Seksual Pranikah Remaja ditinjau dari Kontrol Diri, Komunikasi Orang Tua Anak tentang Seksual dan Konformitas. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 91-104.
- Gul, F., & Penderfer, W. (2000). *Self Control and The Theory of Consumption*. New York: Mc Graw Hill.
- Gunawan, L. N. (2017). Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Kedisiplinan Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 16-24.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.

- Monica, A., & Suhaili, N. (2024). Faktor-faktor yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa. *MASALIQ*, 4(5), 978-988.
- Nst, M. D., Wulandari, S. U., Harahap, J., & Yentiarsini, Y. (2024). Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri Siswa dengan Pemberian Konseling Kelompok dan Konseling Individual. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 2(1), 137-145.
- Puspita, M., Erlamsyah, E., & Syahniar, S. (2013). Hubungan antar Perlakuan Orangtua dengan Kontrol Diri Siswa di Sekolah. *Konselor*, 2(1).
- Putri, M. S., Daharnis, & Zikra. (2017). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Siswa*. *Konselor*, 6(1), 1-5.
- Rukaya. (2019). *Aku Bimbingan Konseling*. Jakarta: Guepedia.
- Safaria dan Saputra. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2019). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Bullying* Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 88-99.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Edisi Kedua. Terjemahan: Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana.
- Setiawan, I., & Mugiarto, H. (2021). Konseling Kelompok Berbasis Cybercounseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 30-41.
- Syah. M. (2012). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: IRDH.
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana.
- Tohirin. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Utari, N. D., Ulfah, M., & Warneri, W. (2017). Analisis Faktor Penyebab Ketidaksiplinan Siswa di SMA Santun Untan Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3).
- Wibowo, M. E. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar Sebagai Upaya Membangun Peserta Didik Berkarakter*. Prosiding Seminar Nasional PGSD. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.