

**ANALISIS *SELF CONTROL* SISWA DI SMP NEGERI 27 PESAWARAN
PADA TAHUN AJARAN 2022/2023**

(Skripsi)

Oleh

FATWA NUR WAHDAN

NPM 1813052029



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2023

ABSTRAK

ANALISIS *SELF CONTROL* SISWA DI SMP NEGERI 27 PESAWARAN PADA TAHUN AJARAN 2022/2023

Oleh

FATWA NUR WAHDAN

Masalah yang dihadapi dalam penelitian ini adalah rendahnya *self control* pada siswa SMP Negeri 27 pesawaran. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui *self control* yang dimiliki setiap siswa di SMP Negeri 27 Pesawaran. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini sebanyak 397 siswa dengan sampel 100 siswa. Teknik pengumpulan data berupa angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat siswa yang memiliki *self control* dengan hasil perhitungan rendah (8%), sedang (73%), dan tinggi (19%). Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa siswa memiliki kategori *self control* dengan kategori sedang artinya siswa SMP Negeri 27 Pesawaran sudah memiliki kontrol diri sesuai dengan aspek-aspek seperti kemampuan dalam mengontrol perilaku, mengontrol stimulus, mengontrol keputusan.

Kata kunci: *self control*, kontrol perilaku, kontrol stimulus, kontrol keputusan, remaja.

ABSTRACT

ANALYSIS SELF CONTROL DEVELOPMENT STUDENTS AT JUNIOR HIGH SCHOOL OF 27 PESAWARAN FOR ACADEMIC YEAR 2022/2023

By

Fatwa Nur Wahdan

The problem faced in this research is the low self-control of students at SMP Negeri 27 Pesawaran. The purpose of this research is to find out about the self-control analysis that each student at SMP Negeri 27 Pesawaran has. This research uses quantitative descriptive methods. The population in this study was 397 students with a sample of 100 students. The data collection technique is in the form of a questionnaire. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis. The results of this study show that there are students who have moderate self-control with low (8%), medium (73%), and high (19%) calculation results. Based on the results of data processing, it is known that students have a moderate category of self-control, meaning that students at SMP Negeri 27 Pesawaran already have the ability to self-control according to aspects such as the ability to control behavior, control stimuli, control decisions.

Keywords: *self control, behavior control, stimulus control, decision control, adolescent*

**ANALISIS *SELF CONTROL* SISWA SMP NEGERI 27 PESAWARAN
TAHUN AJARAN 2022/2023**

Oleh

FATWA NUR WAHDAN

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2023

Judul Skripsi : **ANALISIS *SELF CONTROL* SISWA SMP
NEGERI 27 PESAWARAN TAHUN
AJARAN 2022/2023.**

Nama Mahasiswa : **Fatwa Nur Wahdan**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1813052029

Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A.
NIP 19861102 200812 2 002

Pembimbing II

Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.
NIP 19871006 201302 2 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Ag., M. Si.
NIP 19830308 201504 1002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.

Sekretaris : Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.

Penguji : Dr. Mujiyati, M.Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651230 199111 1001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Oktober 2023

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fatwa Nur Wahdan

Nomor Pokok Mahasiswa : 1813052029

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan Judul "**ANALISIS SELF CONTROL SISWA SMP NEGERI 27 PESAWARAN TAHUN AJARAN 2022/2023**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 30 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Fatwa Nur Wahdan

1813052029

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Fatwa Nur Wahdan, lahir di Candi Rejo pada tanggal 09 juli 2000, penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Peneliti merupakan anak pertama dari 3 bersaudara, putra dari pasangan Bapak Mukhlisin dan Ibu Sulasmi.

Pendidikan formal yang sudah ditempuh oleh peneliti sebagai berikut,

1. Pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) TK PKK Candi Rejo, lulus pada tahun 2006
2. SD Negeri 2 Candi Rejo, lulus pada tahun 2012
3. MTs Sunan Pandanaran Yogyakarta, lulus pada tahun 2015
4. MAN 3 Yogyakarta pada tahun 2015-2017
5. MAN 1 Kebumen 2017-2018, lulus pada tahun 2018

Pada tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Pengalaman berorganisasi selama masa studi penulis diantaranya adalah aktif dalam mengikuti organisasi Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA) dan diamanahkan sebagai anggota danus pada masa periode 2020/2021.

MOTTO

“ Jadilah pemenang disetiap tantangan “

(Chef Juna)

“ Jika kalian takut dan ragu untuk memulai sesuatu, kalian hanya butuh yang namanya 20 detik keberanian, setelah 20 detik itu, maka lihatlah... dunia pasti berubah”

(Benjamin Mee)

“Kita tidak pernah tau takdir kita kedepannya seperti apa (?)

Yang kita bisa sekarang hanyalah berusaha dan berdoa

Yakinlah ALLAH SWT akan mengabulkan doa-doa kita”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur atas nikmat allah yang telah diberikan untuk saya dapat sampai pada titik ini, segala puji hanya untuk Allah SWT.

Orang tuaku tercinta,

Bapak Mukhlisin dan Ibu Sulasmi

Terimakasih untuk kedua orang tua saya yang telah membiayai segala urusan selama saya kuliah disini, yang selalu mendoakan kesehatan dan keselamatan pada saat berada jauh dari mereka. Selalu memberi semangat untuk terus maju dan berkembang, selalu mengingatkan untuk jangan lupa beribadah. Mohon maaf belum bisa memberikan apapun semoga ayah dan ibu saya selalu bangga pada saya.

Adik-adikku tersayang,

Nida'an Khofiyya dan M.Azam Basthotan

Terimakasih atas semangat yang telah dibrikan, sertan do'a yang selalu kalian panjatkan setiap selesai solat fardlu. Semoga kalian dapat meraih cita-cita yang kalian inginkan dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Analisis *Self Control* Siswa SMP Negeri 27 Pesawaran Tahun Ajaran 2022/2023”** sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tentunya mungkin terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang mengesahkan ijazah dan gelar sarjana, sehingga peneliti termotivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi ini;
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Ag., M. Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi;
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi, Ma.,Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, terimakasih yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi;
5. Ibu Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A. selaku pembimbing I. Terimakasih atas bimbingan, saran, dan masukan berharga kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini;
6. Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, mengorbankan waktu demi kelancaran penulisan skripsi ini. Terimakasih atas semua masukan luar biasanya yang telah diberikan kepada penulis;

7. Ibu Mujiyati, M.Pd. selaku dosen penguji, terimakasih atas ketersediaanya dalam memberikan masukan, saran, dan kritik yang membangun;
8. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat serta pengalaman yang berharga selama perkuliahan;
9. Bapak dan Ibu Staf Administrasi FKIP Universitas Lampung, terimakasih atas bantuan dalam menyelesaikan keperluan administrasi;
10. Teristimewa untuk kedua orang tuaku, Ayahku Mukhlisin dan ibuku Sulasmi, terimakasih atas semua dukungan dan semangat yang telah diberikan untukku, rasa kasih sayang dan do'a yang selalu dipanjatkan untuk anak tercintanya, serta segala perjuangannya hingga aku sampai pada titik sekarang ini;
11. Adik-adikku tercinta Nida'an Khofiyya dan M.Azam Basthotan yang selalu memberi dukungan dan selalu menanyakan kabar baik dariku, serta selalu menantikan kedatanganku dirumah;
12. Temanku Anggie Nur Syifa dan Hana Mufidah yang selalu berjuang bersama untuk menyelesaikan per-skripsian ini. Terimakasih atas kerjasama dan bantuannya, selalu memberi *support*, canda, tawa, curhatan kesedihan selama kuliah di BK ini.
13. Seluruh keluarga besar di Candi Rejo dan teman-teman BK 2018, serta semua pihak yang turut serta membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Bandar Lampung, 30 oktober 2023

Penulis,



Fatwa Nur Wahdan

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Rumusan Masalah.....	5
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Manfaat Penelitian	5
1.6. Kerangka Berpikir.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. <i>Self Control</i>	9
2.1.1. Pengertian <i>Self Control</i>	9
2.1.2. Ciri-Ciri <i>Self Control</i>	12
2.1.3. Fungsi <i>Self Control</i>	13
2.1.4. Aspek-Aspek <i>Self Control</i>	16
2.1.5. Faktor-Faktor <i>Self Control</i>	19
2.2. Tugas Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan <i>Self Control</i> Siswa di Sekolah.....	22
2.3. Perkembangan Remaja.....	24
2.3.1. Perkembangan Kognitif pada Remaja	25
2.3.2. Perkembangan Psikologis pada Remaja	25
2.3.3. Perkembangan Emosi pada Remaja	26
2.4. Penelitian yang Relevan	27
III. METODE PENELITIAN	30
3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	30
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	30

3.3. Populasi dan Sampel	31
3.3.1. Populasi Penelitian	31
3.3.2. Sampel Penelitian.....	31
3.4. Variabel Penelitian.....	32
3.5. Definisi Operasional Variabel	32
3.6. Instrumen Penelitian	33
3.7. Teknik Pengumpulan Data.	35
3.7.1. Kuesioner.....	35
3.8. Uji Instrumen.....	36
3.8.1. Uji Validitas.....	36
3.9.2.Uji Realibilitas.....	37
3.9. Teknik Analisis Data.....	37
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1. Hasil Penelitian.....	39
4.2. Hasil Penelitian.....	39
4.2.1. Gambaran Umum Hasil Penelitian <i>Self Control</i>	39
4.3. Pembahasan	51
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1. Kesimpulan.....	57
5.2. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 3.1.	Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Control</i>	30
Tabel. 3.2	Skoring Skala <i>Self Control</i>	31
Tabel 3.3.	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self Control</i>	33
Tabel 3.4.	Rumus Perhitungan Jarak Interval.....	34
Tabel 4.1.	Data Perolehan Skor.....	36
Tabel 4.2.	Kategorisasi Skala <i>Self Control</i>	36
Tabel 4.3.	Kategorisasi <i>Self Control</i> Berdasarkan Jens Kelamin.....	38
Tabel 4.4.	Data Perolehan kemampuan Mengontrol Perilaku.....	39
Tabel 4.5.	Kategorisasi Kemampuan Mengontrol Perilaku.....	39
Tabel 4.6.	Data Perolehan Kemampuan Mengontrol Stimulus.....	40
Tabel 4.7.	Kategorisasi Kemampuan Mengontrol Stimulus.....	41
Tabel 4.8.	Data Perolehan Kemampuan Mengendalikan Peristiwa	41
Tabel 4.9.	Kategorisasi Kemampuan Mengendalikan Peristiwa.....	42
Tabel 4.10.	Data Perolehan Menafsirkan Peristiwa.....	43
Tabel 4.11	Kategorisasi Mengendalikan Peristiwa	44
Tabel 4.12.	Data Perolehan Kemampuan Mengambil Keputusan.....	44
Tabel 4.13.	Kategorisasi Mengambil Keputusan.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Alur Kerangka Berpikir.....	7
2. Persentase Kategorisasi <i>Self Control</i>	37
3. Persentase Kategorisasi <i>Self Control</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket <i>Self Control</i>	57
2. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian.....	61
3. Laporan Hasil Uji Ahli Instrumen	63
4. Uji Validitas <i>Self Control</i>	73
5. Uji Reliabilitas <i>Self Control</i>	75
6. Data Penelitian Angket <i>Self Control</i>	77
7. Data Deskriptif <i>Self Control</i>	83
8. Data Kategorisasi <i>Self Control</i>	83
9. Rumus Interval Kategorisasi <i>Self Control</i>	83
10. Hasil Perhitungan Data Per-Indikator.....	84
11. Distribusi Nilai R_{tabel}	87
12. Surat Izin Penelitian	88
13. Surat Balasan Penelitian	89

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja seringkali mengalami banyak masalah terutama dalam aspek emosi mereka sendiri, remaja juga seringkali merasa bimbang dalam menempatkan diri dan emosi. Masa remaja merupakan masa individu mengalami peralihan dari setiap tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah. Pada masa ini, individu mulai mencari jati dirinya yang sebenarnya dengan cara mencari tahu, mencoba, gagal, dan akhirnya menemukan apa yang sesuai dengan dirinya, masa ini pun penuh gejolak karena terjadinya pertumbuhan fisik, yang akan mempengaruhi perkembangan berpikir, bahasa, emosi, dan sosial anak.

Remaja sendiri adalah individu yang sedang mengalami proses pencarian jati diri, dimana mereka sedang dalam situasi psikologis antara ingin mandiri dan melepaskan diri dari orang tua. Selain itu, remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat salah satunya dalam aspek kepribadian. Proses perkembangan ini dipengaruhi oleh dua hal yang berasal dari dalam diri dan lingkungan pun memegang peranan. Masa remaja awal merupakan masa ketika seorang anak tumbuh ke tahap menjadi seseorang yang dewasa yang tidak dapat ditetapkan secara pasti. Masa remaja awal yaitu antara umur 12-15 tahun (Sary, Y. N. E., 2017). Remaja kerap kali ingin di akui kehadirannya dalam kelompok besar di luar lingkungan keluarga seperti teman sebaya dan masyarakat yang ada di lingkungannya.

Remaja seringkali melakukan hal yang negatif atas apa yang mereka inginkan. Perilaku negatif yang sering dilakukan remaja dapat berdampak

buruk bagi perkembangan pribadi dan sosial pada diri mereka, masa remaja merupakan masa untuk mencari jati diri mereka yang sesungguhnya dan mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Kenakalan remaja sudah sangat kompleks dan juga sering disebut sebagai lingkaran setan dimana permasalahannya tidak pernah putus bahkan bisa semakin rumit seiring dengan perkembangan teknologi dan globalisasi. Perkembangan teknologi dapat memudahkan setiap individu untuk mengakses apapun, tetapi dengan tidak adanya pengawasan dari orang tua dan bimbingan dari orang tua, perkembangan teknologi hanya dapat mempengaruhi bahkan dapat berdampak negatif bagi remaja dan menjadi racun bagi remaja.

Menurut Willis (dalam Fatima dan Umari; 2014) kenakalan remaja merupakan suatu tindakan perbuatan remaja yang menentang hukum, agama, norma dalam masyarakat, sehingga dapat berakibat merugikan orang lain, mengganggu kenyamanan disekitar dan juga merusak dirinya sendiri. Dilanjutkan oleh Hall (dalam Siti Fatima dan Towil Umari; 2014) remaja yang berusia 12-25 tahun, sedang mengalami masa topan badai (*strum and drag*), mencerminkan kebudayaan modern yang penuh gejolak.

Pada masa ini, remaja mulai mempunyai kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya dikarenakan pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Di samping itu, pada masa remaja ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf frontal lobe (belahan otak bagian depan sampai pada belahan atau celah sentral). Frontal lobe ini berfungsi dalam aktivitas kognitif tingkat tinggi, seperti kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan (Sarwono, 2012). Remaja juga mengalami puncak emosionalitasnya dan perkembangan emosi tingkat tinggi. Perkembangan emosi remaja awal menunjukkan sifat sensitive, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih dan murung). Remaja yang berkembang di lingkungan yang kurang

kondusif, kematangan emosionalitasnya terhambat sehingga akan mengakibatkan tingkah laku negatif misalnya agresif, lari dari kenyataan (Sary, Y. N. E, 2017).

Menurut Catriyona (2014), *self control* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon diri dalam dirinya untuk menghindari diri dari perilaku yang tidak di harapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu yang ingin di gapai. Menurut Aviyah dan Farid (2014) Kontrol diri adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku individu ke arah yang positif. Adapun aspek-aspeknya, yaitu: a) Kemampuan mengontrol perilaku *impulsive*, b) Kemampuan mengontrol stimulus, c) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, d) kemampuan mengambil keputusan. Mengontrol diri dapat dikatakan suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke arah yang positif. Dengan kata lain, *self control* berarti bentuk pengendalian emosi dalam diri individu.

Setiap individu tentunya harus memiliki *self control* bagi diri nya sendiri agar dalam dalam menjalankan hal-hal bisa lebih terarah. Dengan adanya *self control* pada setiap individu, secara tidak langsung individu tersebut mampu untuk membangun perilaku baik, lebih bertanggung jawab, bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. Pada dasarnya, *self control* memiliki banyak manfaat atau kegunaan dalam hidup individu. Dapat dikatakan merupakan hal yang cukup krusial yang perlu dimiliki oleh individu. Hal itu karena apabila individu tidak memiliki *self control* yang baik dalam dirinya, mungkin ia akan cenderung sulit dalam mengendalikan berbagai situasi, sulit mengendalikan berbagai emosi, baik yang ada pada dirinya maupun orang lain, dan semacamnya.

Siswa di sekolah umumnya memiliki banyak permasalahan pada dirinya maupun lingkungannya berdasarkan hasil pengamatan atau penelitian pendahuluan di SMPN 27 Pesawaran salah satu siswanya yang menjadi

korban mendapatkan perlakuan yang tidak sewajarnya oleh pelakunya berupa pelecehan seksual di sekolah. Siswa ini di paksa oleh beberapa siswa di suatu tempat dan siswi tersebut mendapatkan pelecehan seksual. Perilaku seperti ini sama sekali tidak mencerminkan seorang siswa karena hal ini mencerminkan rendahnya *self control* yang dimiliki siswa di SMPN 27 Pesawaran. Hal ini menyebabkan siswa tidak dapat mengontrol dirinya, sehingga korban merasa dan pada akhirnya memutuskan untuk tidak masuk sekolah yang di sebabkan oleh perlakuannya tersebut.

Permasalahan yang di alami siswa SMPN 27 Pesawaran bukan hanya tentang pelecehan seksual saja, adapun permasalahan terkait pertengkaran antar siswa. Pada umumnya pertengkaran disebabkan oleh adanya suatu konflik, dari konflik besar maupun konflik kecil bisa menyebabkan pertengkaran karena kesalahpahaman, ketidak sengaja dan/atau sengaja bisa berdampak pada pertengkaran yang merugikan kedua belah pihak. Hal ini sangat berpengaruh *self control* siswa sehingga perkembangan *self control* siswa jadi melambat. Masalah yang di alami siswa tersebut dikarenakan rendahnya *self control* yang belum terbangun.

Akibat dari banyak nya permasalahan yang ada di sekolah menyebabkan rendahnya *self control* yang dimiliki siswa. Kurang nya dalam mengontrol diri dan perilaku yang menimbulkan berbagai penyimpangan di dalam sekolah. Adanya kesenjangan antar sesama siswa, perkelahian. Selain menyebabkan kesenjangan antar siswa perkelahian memiliki dampak berupa trauma akibat dari perkelahian tersebut, hilangnya rasa untuk saling menghargai antar sesama siswa, menimbulkan rasa kecemasan pada diri sendiri, hilangnya rasa percaya diri, prestasi di dalam sekolah menurun, dan sebagainya.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut terdapat

- a. Terdapat siswa kerap bertengkar di sekolah.
- b. Terdapat siswa yang tidak memiliki kepedulian akan masalah yang telah diperbuat.
- c. Terdapat siswa yang merasa paling berani saat di sekolah.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu analisis *Self Control* yang dimiliki Siswa SMPN 27 Pesawaran Tahun Ajaran 2022/2023?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui analisis *Self Control* Siswa di SMPN 27 Pesawaran.
2. Untuk mengetahui tingkatan pada *Self Control* siswa di SMPN 27 Pesawaran.

1.5. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan masalah di atas dengan dibuatnya penelitian ini, diharapkan dapat memicu beberapa manfaat yaitu;

- a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa informasi dalam bidang ilmu pendidikan agar dapat mengembangkan dalam *self control* terhadap aspek dan faktor faktornya bagi siswa SMPN 27 Pesawaran.

b. Manfaat praktis

1) Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa untuk menstabilkan kontrol dirinya agar tingkat kenakalan remaja menjadi lebih rendah, memahami dirinya agar tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dan mampu menaati peraturan yang telah dibuat oleh sekolah.

2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi dalam bimbingan pribadi dan sosial agar dapat dikembangkan dalam bimbingan yang dilaksanakan diluar ataupun di dalam kelas.

3) Bagi Sekolah

Diharapkan lebih memperhatikan siswa dalam hal kedisiplinan mengenai peraturan yang ada di sekolah agar siswa mematuhi peraturan yang dibuat oleh sekolah, memberikan sarana dan prasarana mengenai kontrol diri siswa.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian analisis *self control* siswa, dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode dan pendekatan lain agar hasil yang diperoleh lebih mendalam dan dapat mengembangkan penelitian *self control* dari aspek maupun faktor-faktornya bagi siswa.

1.6. Kerangka Berpikir

Sistem pendidikan sangatlah penting karena sistem pendidikan menentukan keberhasilan serta mampu membentuk karakter serta perilaku siswa. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal sangat berperan dalam

mempengaruhi karakter dan perilaku sosial siswa, agar mereka sesuai dengan visi dan misi yang diharapkan lembaga pendidikan tersebut, menjadi siswa yang berkompoten, cerdas, berkarakter, bermartabat, religius dan berperilaku akhlakul karimah dan mampu bersaing sesuai kemajuan jaman. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam membentuk perilaku siswa adalah kemampuan dalam kontrol diri atau *self control*.

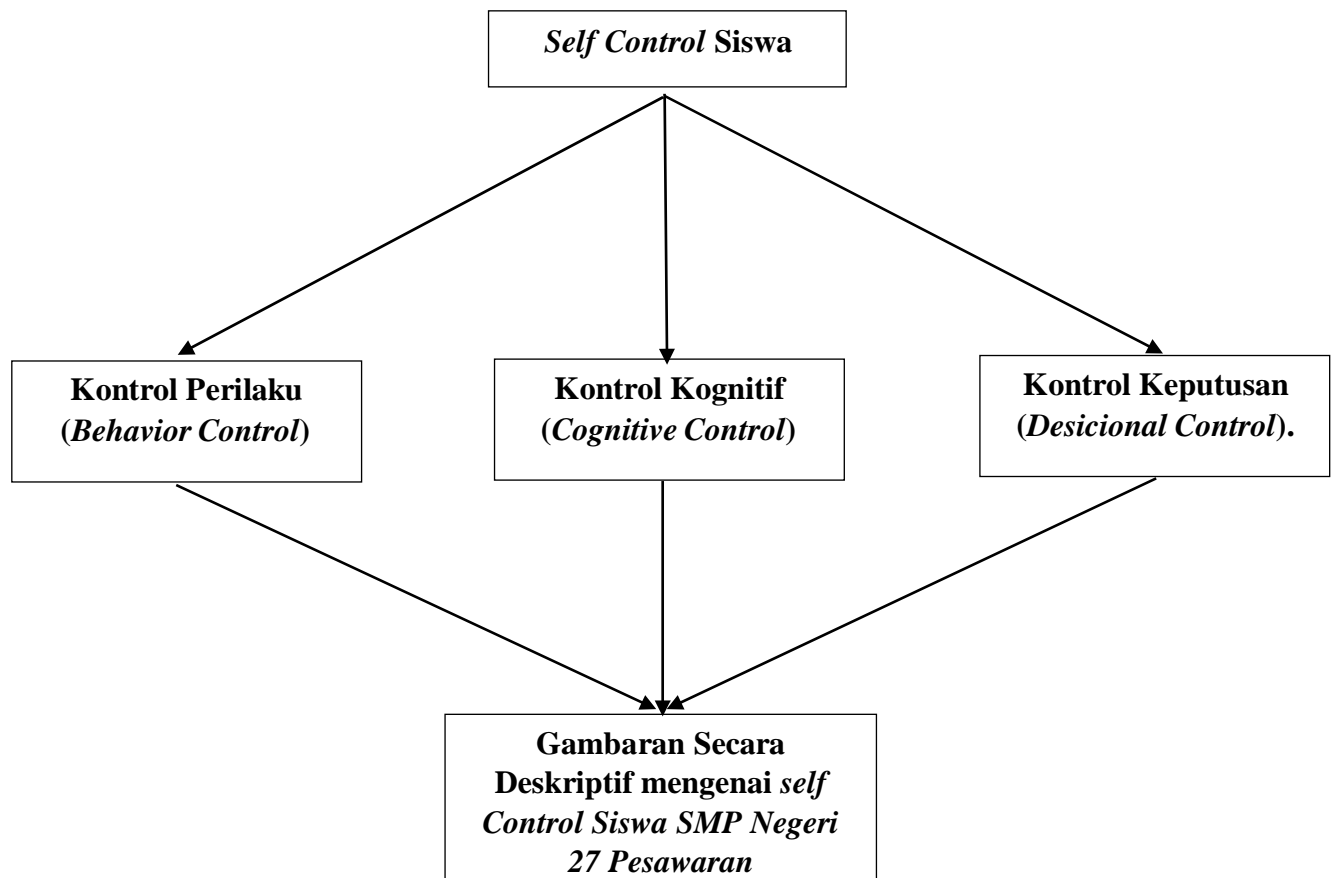
Self control yang dimiliki siswa merupakan proses dimana siswa dapat mengelola untuk membentuk fisik psikologi, dan perilaku siswa. Faktor *self control* adalah usia, lingkungan, teman sebaya, keadaan dimana siswa itu berada. Penelitian ini akan membahas mengenai perkembangan *self control* yang dimiliki siswa SMPN 27 Pesawaran.

Permasalahan yang dialami oleh siswa di SMP Negeri 27 Pesawaran yang memiliki tingkat *self control* yang rendah diantaranya terdapat siswa yang kerap bertengkar di sekolah, perilaku siswa cenderung merasa tidak peduli, siswa yang tidak memiliki rasa takut pada masalahnya, dan siswa yang merasa paling berani saat di sekolah.

Permasalahan yang terjadi di SMP Negeri 27 Pesawaran dapat menjadikan siswa melakukan analisis *self control* guna meningkatkan penyesuaian diri disekolah agar dapat berkembang dengan segala sesuatu yang terjadi dilingkungan sekolah.

Tingginya *self control* dapat berpengaruh pada setiap diri siswa dalam proses pembelajaran maupun kegiatan yang ada disekolah agar siswa lebih menaati peraturan yang tertera dan norma sosial. Siswa juga dapat menontrol perilaku dan emosi yang ada dalam diri siswa.

Hal yang perlu dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut maka perlu dilakukan penelitian mengenai analisis *self control* siswa di SMP Negeri 27 Pesawaran tahun ajaran 2022/2023 adapun bagan alur kerangka pikir pada penelitian ini sebagai berikut.



Gambar 1. Bagan Alur Kerangka Berpikir

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Self Control*

2.1.1. *Pengertian Self Control*

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Ramadona.D.M dan Mamat; 2019) kontrol diri merupakan proses fisik, psikologi, dan perilaku seseorang, bisa di sebut juga sebagai proses pembentukan diri seseorang. Pengertian yang di maksud lebih cenderung kepada kemampuan dalam mengelolah untuk membentuk perilaku individu yang mencakup keseluruhan proses yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku. . Sedangkan menurut Ghufron dan risnawati (dalam Ramadona.D.M dan Mamat; 2019) kontrol diri yaitu kemampuan individu untuk mengembangkan prilaku, kemampuan individu untuk mengolah informasi yang diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilah suatu tindakan agar sesuai dengan yang mereka inginkan.

Menurut Berk (dalam Lilik Sriyanti; 2012) self control merupakan suatu kemampuan individu untuk menahan keinginan seseorang dan dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang menyimpang dengan norma sosial. Sedangkan menurut Messina dan Messina (dalam Lilik Sriyanti; 2012) mengemukakan bahwa pengendalian diri merupakan suatu tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan dalam mengubah diri pribadi, menangkal self-destructive, perasaan mampu pada diri, perasaan *autonomy*, atau bebas dari pengaruh orang lain, bebas menentukan tujuan, kemampuan dalam memisahkan perasaan dan pola pikir rasional, seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab pribadi.

Kesimpulan dari penjelasan *self control* adalah dapat menyeimbangkan tingkah laku dan perilaku agar mampu mengontrol keinginan dan mengurangi hal-hal yang menyimpang yang ada didalam diri setiap individu. Selanjutnya disimpulkan oleh D.D. Ginting dan I.M. Rustika (2017) Kontrol diri yang baik dapat menentukan keputusan atau tindakan apa yang telah dipertimbangkan sebelumnya agar mendapatkan hasil yang positif dari lingkungan sekitarnya. Selanjutnya dari hasil penelitian Raffaelli (dalam D.D. Ginting dan I.M. Rustika; 2017) mengemukakan bahwa kontrol diri memiliki tingkatan secara berkelanjutan yang memprediksi kecenderungan pada remaja dalam perilaku seksual.

Kontrol diri juga dapat di artikan bahwa kemampuan seseorang dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku kearah yang positif, dan berkaitan dengan emosi setiap individu yang dapat dikendalikan oleh dirinya dengan adanya dorongan-dorongan tertentu. Chaplin (dalam Nafeesa; 2017) kontrol diri adalah suatu kemampuan membimbing tingkah laku yang di artikan bahwa setiap kemampuan untuk menekan impuls-impuls atau tingkah laku implusif. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah lebih cenderung terlihat sulit mengambil keputusan yang berujung pada pelanggaran peraturan.

Selanjutnya menurut Santrock (dalam Nafeesa; 2017) menyampaikan bahwa mengontrol diri dapat di artikan sebagai mengatur setiap tindakan yang dilakukan oleh remaja. Bagaimana setiap remaja dapat menentukan tindakan apa saja yang ingin dilakukan orang lain terhadap dirinya. Hal ini diperkuat oleh suyasa (dalam Melati., dkk; 2007) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu menahan keinginan yang bertentangan dengan tingkah laku yang menyimpang dengan

norma sosial, bisa diartikan bahwa setiap individu harus menaati peraturan norma yang berlaku.

Hurlock (1997) mengatakan bahwa perkembangan kemampuan kontrol diri seseorang dipengaruhi oleh faktor perkembangan fisiologis, pengenalan dan minat sosial, serta kematangan dan faktor belajar lingkungan. *Self control* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan individu mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah dibuat dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dengan memperhatikan konsekuensi jangka panjang terkait bidang akademik.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyarankan bahwa *self control* memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Menurut Ray (2011), secara umum *self control* yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan *self control* yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai bagi orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutup perasaannya.

2.1.2. Ciri-Ciri *Self Control*

Gottfredson dan Hirschi (1990) menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung bertindak spontan, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi. Individu seperti ini lebih mudah mengalami hal kriminal dan hal yang menyimpang daripada mereka yang memiliki tingkat *self control* yang tinggi. Sedangkan menurut Logue & Forzano (1995) beberapa ciri-ciri remaja yang memiliki tingkat *self control* tinggi yaitu :

- a. Tekun terhadap tugas yang diberikan dan harus dikerjakan, walaupun terdapat banyak hambatan.
- b. Dapat menyesuaikan perilaku dengan aturan dan norma sosial yang berlaku di lingkungan dimana ia berada.
- c. Tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau arogan.
- d. Bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki..

Sementara menurut Thompson (Smet, 1994) terdapat tiga ciri-ciri seseorang memiliki kontrol diri yaitu:

1. Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsive yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan.
2. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk keberhasilan mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima dalam masyarakat.
3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif obyektif. Hal ini didukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu.

5.1.3. Fungsi *Self Control*

Fungsi dan Perkembangan *Self Control* Logue (1995) mengatakan bahwa pembentukan *self control* dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Anak-anak keturunan orang yang impulsif akan mempunyai kecenderungan berperilaku impulsif. Faktor lingkungan yang mempengaruhi perkembangan *self control* antara lain perilaku orang tua yang diamati anak, gaya pengasuhan, termasuk aspek budaya. Usia turut mempengaruhi kondisi kontrol diri pada anak. Kanak-kanak cenderung lebih impulsif dibanding anak yang lebih dewasa, artinya sejalan dengan bertambahnya usia anak, kemampuan mengendalikannya akan semakin baik. Hal ini terjadi karena anak mengalami proses adaptasi ketika dihadapkan pada berbagai situasi yang menuntut kontrol diri.

Pembentukan *self control* sudah diawali sejak masa kanak-kanak, ketika anak masih dalam buaian orang tuanya. Dalam hal ini orang tua menjadi pembentuk pertama *self control* pada anak. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Sejalan dengan bertambahnya usia anak, bertambah luas pula komunitas sosial mempengaruhi anak, serta bertambah banyak pengalaman-pengalaman sosial yang dialami.

Anak belajar dari lingkungan bagaimana cara orang merespon terhadap suatu keadaan, anak belajar bagaimana merespon ketidaksukaan atau kekecewaan, bagaimana merespon kegagalan, bagaimana orang-orang mengekspresikan keinginan atau pandangannya yang menuntut kemampuan kontrol diri. Dari berbagai kejadian, ada orang yang dapat mengendalikan diri secara

baik, ada pula orang yang pengendalian dirinya rendah, setiap perilaku akan memberikan efek tertentu dan anak bisa belajar dari semua itu termasuk dari efek yang ditimbulkan dari suatu perilaku. Sebagaimana Bandura (1977) menyatakan bahwa seseorang tidak hanya belajar dari mengamati perilaku orang lain, tetapi juga belajar dari efek yang ditimbulkan oleh suatu perilaku. *Self control* mempunyai peran besar untuk pembentukan perilaku yang baik dan konstruktif, Gul dan Pesendofer (dalam Sriyanti; 2012) menyatakan fungsi pengendalian diri adalah untuk menyelaraskan antara keinginan pribadi *self interest* dengan godaan (*temptation*).

Kemampuan seseorang mengendalikan keinginan-keinginan diri dan menghindari godaan ini sangat berperan dalam pembentukan perilaku yang baik. Ada kecenderungan manusiawi dalam diri anak untuk berperilaku semaunya, ada kecenderungan anak untuk menentang aturan, tidak patuh pada orang tua serta menuruti kemauan sendiri. Malas belajar, menyontek, tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR), menonton tv/film berjam-jam, bermain *game*, pulang larut malam, minuman keras adalah godaan-godaan yang mengganggu anak. Godaan tersebut dapat ditangkal dengan *self control* yang baik. Messina dan Messina (dalam Sriyanti; 2012) mengemukakan fungsi dari *self control* sebagaimana tertuang di bawah ini:

- a) Membatasi perhatian individu pada orang lain.
- b) Membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.
- c) Membatasi untuk bertingkah laku negatif.
- d) Membantu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Surya (dalam Sriyanti, 2012) menambahkan fungsi *self control* adalah mengatur kekuatan dorongan yang menjadi inti tingkat kesanggupan, keinginan, keyakinan, keberanian dan emosi yang ada dalam diri seseorang. Berbagai pelanggaran yang muncul

karena rendahnya *self control*, sekaligus bersumber dari sikap orang tua yang salah. Rice (dalam Sriyanti, 2012) mengemukakan beberapa sikap orang tua yang kurang tepat yang mengganggu *self control* anak adalah:

1. pengabaian fisik (*physical neglect*) yang meliputi kegagalan dalam memenuhi kebutuhan atas makanan, pakaian, dan tempat tinggal yang memadai,
2. pengabaian emosional (*emotional neglect*) yang meliputi perhatian, perawatan, kasih sayang, dan afeksi yang tidak memadai dari orang tua, atau kegagalan untuk memenuhi kebutuhan remaja akan penerimaan, persetujuan, dan persahabatan,
3. pengabaian intelektual (*intellectual neglect*), termasuk di dalamnya kegagalan untuk memberikan pengalaman yang menstimulasi intelek remaja, membiarkan remaja membolos sekolah tanpa alasan apa pun, dan semacamnya,
4. pengabaian sosial (*social neglect*) meliputi pengawasan yang tidak memadai atas aktivitas sosial remaja, kurangnya perhatian dengan siapa remaja bergaul, atau karena gagal mengajarkan atau mensosialisasikan kepada remaja mengenai bagaimana bergaul secara baik dengan orang lain,
5. pengabaian moral (*moral neglect*), kegagalan dalam memberikan contoh moral atau pendidikan moral yang positif.

Surya (2009) menambahkan fungsi *self control* adalah mengatur kekuatan dorongan yang menjadi inti tingkat kesanggupan, keinginan, keyakinan, keberanian dan emosi yang ada dalam diri seseorang. *Self control* sangat diperlukan agar seseorang tidak terlibat dalam pelanggaran norma keluarga, sekolah dan masyarakat.

Santrock (1998) menyebut beberapa perilaku yang melanggar norma yang memerlukan *self control* kuat meliputi dua jenis

pelanggaran, yaitu tipe tindakan pelanggaran ringan (*status-offenses*) dan pelanggaran berat (*index-offenses*). Pelanggaran norma tersebut secara rinci meliputi:

- a. Tindakan yang tidak diterima masyarakat sekitar karena bertentangan dengan nilai dan norma yang berlaku masyarakat, seperti bicara kasar dengan orang tua dan guru.
- b. Pelanggaran ringan yaitu; melarikan diri dari rumah dan membolos

Pelanggaran berat merupakan tindakan kriminal, seperti: merampok, menodong, membunuh, menggunakan obat terlarang.

2.1.4. Aspek-Aspek *Self Control*

Menurut Averill (dalam Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. 2019) kontrol diri memiliki tiga aspek antara lain kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*desicional control*).

1. Kontrol perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku adalah suatu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Mengontrol perilaku terbagi menjadi dua, yaitu;

- a) Kemampuan mengatur pelaksanaan.
- b) Kemampuan mengontrol stimulus.

Kemampuan untuk mengatur pelaksanaan adalah suatu kemampuan individu dalam menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan kondisi atau keadaan, diri sendiri, atau sesuatu yang ada di luar dirinya.

Sedangkan kemampuan mengatur stimulus merupakan suatu kemampuan individu untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang tidak dikehendaki itu dihadapi. Ada beberapa cara yang bisa digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi

stimulus, menempatkan jangka waktu antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif adalah “kemampuan individu dalam mengolah informasi dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan”. Ada dua komponen aspek, yaitu;

- a) Memproleh informasi
- b) Melakukan penilaian.

Dengan informasi yang dimiliki individu dapat mengantisipasi mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu juga dapat mengantisipasi keadaan itu dengan beberapa pertimbangan yang ada. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menegartikan suatu keadaan atau peristiwa dengan memperhatikan segi positif dengan cara yang subjektif.

3. Kontrol keputusan (*decisional control*)

Kontrol keputusan merupakan kemampuan untuk memilih hasil atau suatu tindakan yang diyakini dan disetujui. Kontrol diri menentukan suatu pilihan yang akan berfungsi dengan baik dengan adanya kesempatan, kebebasan. Individu memungkinkan untuk memilih berbagai tindakan pada dirinya.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Bone (2004), terdapat lima aspek *self control* yaitu :

a) *Self-discipline*

Menilai tentang kedisiplinan dalam diri individu saat melakukan sesuatu. Bisa diartikan setiap individu dapat memfokuskan dalam tugas. Individu yang memiliki self-discipline individu dapat menahan dirinya dari sesuatu yang mengganggu fokus pemikirannya.

b) *Deliberate/Non-Implusive*

Individu memiliki kecenderungan dalam melakukan tindakan implusive dengan berbagai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil suatu keputusan untuk bertindak.

c) *Healthy habits*

Suatu kebiasaan atau pola hidup sehat setiap individu untuk mengatur kebiasaan berpola hidup sehat mereka. Hal ini mengakibatkan setiap individu cenderung mampu menolak suatu tindakan yang berdampak buruk bagi diri mereka sendiri.

d) *Work Ethic*

Menilai mengenai regulasi diri dari etika yang dimiliki individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Individu juga mampu menyelesaikan tugasnya tanpa gangguan apapun. Individu yang memiliki *work ethic* sangat perhatian terhadap pekerjaan apa yang sedang dilakukan.

e) *Realibility*

Kemampuan setiap individu dalam melakukan sebuah rencana jangka panjang dalam suatu pencapaian tertentu. Individu termasuk diri yang konsisten dalam mengatur perilakunya untuk tujuan mewujudkan perilakunya.

Menurut Brown (1986) *self control* yang digunakan setiap individu dalam menghadapi berbagai situasi meliputi:

a) *Behavioral control*

Kemampuan ini dapat mempengaruhi keadaan yang tidak menyenangkan. Adapun cara yang sering kali digunakan adalah dengan cara mencegah situasi tersebut, memilih keadaan yang tepat untuk membatasi intensitas munculnya situasi tersebut.

b) *Cognitive control*

Cognitive control merupakan suatu kemampuan individu untuk mengolah suatu informasi yang tidak diinginkan dengan menginterpretasi informasi tersebut, menilai kejadian dalam kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan pada psikologis. Dengan informasi yang dimiliki setiap individu agar dapat berusaha menilai suatu keadaan dari segi positif secara subjektif agar fokus pemikiran yang menyenangkan atau netral.

c) Tingkah laku plastis

Tingkah laku ini dapat diartikan sebagai perubahan yang ditimbulkan dengan memanipulasi jenis-jenis variabel lingkungan agar terbiasa berinteraksi dengan orang lain.

d) Mengubah situasi lingkungan

Misalnya, lingkungan sosial, lingkungan fisik, dan kebiasaan. Seseorang yang memiliki kemampuan self control cenderung mampu mengendalikan emosi dan Tindakan, mengatasi perubahan dalam lingkungan baru serta mampu dengan mudah dalam menjalin hubungan yang baik antar individu.

2.1.5. Faktor-Faktor *Self Control*

Kontrol diri merupakan psikologis dalam perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan dari perilaku yang ingin memuaskan emosi, individu yang memiliki kontrol diri tinggi mereka dapat mengarahkan perilakunya, jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah maka akan berdampak pada ketidak mampuannya dalam mengontrol perilaku dan tindakannya. Menurut Ghufroon dan Risnawati (2012) faktor-faktor kontrol diri dibagi menjadi dua, yaitu;

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor dalam diri setiap individu, faktor internal yang sangat berperan terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua mengajarkan anaknya untuk disiplin, merespon perilaku kegagalan anak, cara berkomunikasi, cara orang tua memperlihatkan bagaimana orang tua marah, hal tersebut merupakan awal anak belajar mengenai kontrol diri. Semakin anak bertumbuh dewasa, anak juga dapat terpengaruh dari komunitasnya, pengalaman sosial yang di alami anak tersebut, respon kekecewaan, rasa ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengontrol nya, maka akan memicu munculnya kontrol diri dalam diri setiap individu. Menurut Baumeister & Boden (dalam Ramadana.D.M dan Mamat.S; 2019) menjelaskan mengenai faktor kognitif merupakan kesadaran yang berupa proses-proses seseorang dalam menggunakan pikirannya dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi untuk dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuannya untuk memanipulasi tingkah lakunya sendiri melalui setiap proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual yang dimiliki setiap individu dapat mempengaruhi seberapa besar individu tersebut memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi lingkungan dan keluarga. Keluarga terutama orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang, salah satunya yang diterapkan dalam keluarga oleh orang tua adalah kedisiplinan dan kepribadian yang baik, agar dapat berperilaku dengan baik. Menurut Beumester & boden (dalam Ramadana.D.M dan Mamat.S; 2019) faktor kontrol diri yaitu;

- a. Orang tua, hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Pada orang tua yang mendidik anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang baik .
- b. Faktor budaya, setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya dilingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbedabeda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari setiap individu sangatlah dituntut dalam mengendalikan dirinya sendiri. Hal tersebut karena manusia ialah makhluk sosial, yang tidak bisa berdiri sendiri tanpa bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang-orang dilingkungannya. Kontrol diri sangat berperan penting dalam bersosialisasi tersebut. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar. Tinggi rendahnya kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kontrol diri tidak semata-mata dibangun secara praktis, namun secara berangsur dan berlanjut sehingga menjadi sesuatu yang melekat pada individu.

Menurut Block dan Block (dalam Ramadana.D.M dan Mamat.S; 2019) ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over*

control, *under control*, dan *appropriate control*. Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- b. *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
- c. *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

2.2. Tugas Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa di Sekolah

Peran dan kontribusi guru Bimbingan Konseling sangat diharapkan guna kepentingan efektivitas dan efisiensi pelayanan bimbingan konseling di sekolah serta dalam meningkatkan *self control* siswa. Prayitno merinci peran, tugas dan tanggung jawab guru Bimbingan Konseling di sekolah adalah sebagai berikut:

- a. Membantu memasyarakatkan pelayanan Bimbingan Konseling kepada siswa
- b. Membantu konselor mengidentifikasi siswa-siswa layanan bimbingan konseling serta pengumpulan data tentang siswanya tersebut.
- c. Mengalih tangankan siswa yang memerlukan pelayanan bimbingan konseling kepada konselor.
- d. Menerima siswa alih tangna konselor, yaitu siswa yang menuntut konselor memerlukan penanganan khusus, seperti pengajaran/latihan perbaikan dan program pengayaan.
- e. Membantu mengembangkan suasana kelas, hubungan guru-siswa dan hubungan siswa-siswa yang menunjang pelaksanaan pelayanan bimbingan konseling.

- f. Memberikan kesempatan dan kemudahan kepada siswa yang memerlukan layanan/kegiatan bimbingan dan konseling untuk mengikuti atau menjalankan layanan.
- g. Berpartisipasi dalam kegiatan khusus penanganan masalah siswa seperti konferensi kasus.
- h. Membantu pengumpulan informasi yang diperlukan dalam rangka penilaian pelayanan bimbingan dan konseling serta upaya tindak lanjutnya, agar dapat mengoptimalkan perannya.

Dari uraian diatas, dapat dipahami bahwa guru Bimbingan Konseling perannya tidak terbatas pada satu hal saja, tetapi sangat banyak peran-peran yang dapat dijalankan oleh guru Bimbingan Konseling. Dalam pembinaan sikap siswa, guru Bimbingan Konseling harus bisa mengetahui latar belakang siswa, pola asuh orang tua dirumah, dan seluk beluk karakter anak. Sehingga dalam proses pembinaan karakter mereka, guru bimbingan konseling bisa lebih maksimal. Bukan hanya memberi hukuman dan penambahan point pelanggaran. Tetapi lebih mengacu pada proses pemahaman pribadi masing-masing siswa. Hal itu membuat siswa menjadi nyaman untuk berkonsultasi dan bukan menganggap guru Bimbingan Konseling sebagai polisi sekolah yang hanya bertugas mencari titik kesalahan siswa dan memberi.

Tugas guru Bimbingan Konseling pada umumnya yaitu membantu siswa dalam:

- a. Pengembangan kehidupan pribadi, yaitu bidang pelayanan yang membantu siswa dalam memahami, menilai bakat dan minat.
- b. Pengembangan kehidupan sosial, yaitu bidang pelayanan yang membantu siswa dalam memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial dan industrial yang harmonis, dinamis, berkeadilan dan bermartabat.
- c. Pengembangan kemampuan belajar, yaitu bidang pelayanan yang membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan belajar

untuk mengikuti pendidikan di sekolah atau madrasah secara mandiri. 25

- d. Pengembangan karir, yaitu bidang pelayanan yang membantu siswa dalam memahami dan menilai informasi, serta memilih dan mengambil keputusan karir.
- e. Pengembangan kehidupan beragama, yaitu bidang pelayanan yang membantu siswa dalam bimbingan rohaninya sesuai dengan kepercayaan dan keyakinan masing-masing.

2.3. Perkembangan Remaja

Remaja berasal dari kata Latin *adolescere* yang berarti tumbuh/tumbuh menjadi dewasa. Menurut Monks remaja adalah suatu periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja adalah masa setelah pemasakan seksual atau yang biasa disebut pubertas. Dari uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan pengertian remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang merupakan proses pembelajaran diri dalam aspek intelegensi, sosial, dan pembentukan kepribadiannya dimasa dewasa nanti.

Masa remaja merupakan usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, termasuk dalam masalah hak. Perkembangan kognitif masa remaja ini lebih memungkinkan untuk mencapai perilaku dalam hubungan sosial sebagai orang dewasa (Hurlock; 1994).

Masa remaja adalah masa individu mulai mencari jati dirinya yang sebenarnya dengan cara mencaritahu, mencoba, gagal, dan akhirnya menemukan apa yang sesuai dengan dirinya, masa ini pun penuh gejolak karena terjadinya pertumbuhan fisik, yang akan mempengaruhi perkembangan berpikir, Bahasa, emosi, dan sosial anak. Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat salahsatunya dalam aspek kepribadian. Proses perkembangan ini dipengaruhi oleh dua hal yang

berasal dari dalam diri dan lingkungan pun memegang peranan (Ramanda R., dkk; 2019).

2.3.1. Perkembangan Kognitif pada Remaja

Menurut Piaget (dalam Santrock; 2001), seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga mengembangkan ide-ide ini. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru. Menurut Lerner dan Hustlsch (dalam Desmita; 2017) kemampuan kognitif pada remaja akan semakin berkembang hingga remaja memasuki tahap pemikiran oprasional formal, yakni suatu tahap perkembangan kognitif dimulai sejak usia 11, 12 tahun dan terus berlanjut sampai remaja mencapai dewasa. Secara umum karakteristik pemikiran remaja pada tahap operasional ini adalah diperolehnya kempuan berfikir secara abtrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia.

2.3.2. Perkembangan Psikologis pada Remaja

Widyastuti dkk (2009) menjelaskan tentang perubahan kejiwaan pada masa remaja. Perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah:

- a. Perubahan emosi. Perubahan tersebut berupa kondisi:
 1. Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, lebih-lebih sebelum menstruasi.

2. Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya. Itulah sebabnya mudah terjadi perkelahian. Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
 3. Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua, dan lebih senang pergi bersama dengan temannya daripada tinggal di rumah.
- b. Perkembangan intelegensia. Pada perkembangan ini menyebabkan remaja:
1. Cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak, suka memberikan kritik.
 2. Cenderung ingin mengetahui hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba. Tetapi dari semua itu, proses perubahan kejiwaan tersebut berlangsung lebih lambat dibandingkan perubahan fisiknya.

2.3.3. Perkembangan Emosi pada Remaja

Karena berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, status remaja remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya (Ali & Asrori, 2006). Semiawan (dalam Ali & Asrori; 2006) mengibaratkan: terlalu besar untuk serbet, terlalu kecil untuk taplak meja karena sudah bukan anak-anak lagi, tetapi juga belum dewasa. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian. Ali & Ansori (2006) menambahkan bahwa perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat

beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri.

2.4. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan terhadap analisis *self control* siswa SMP Negeri 27 Pesawaran diantara sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sarjono, J., dan Abdullah, M (2023) dengan judul Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan *Self Control* Pada Siswa Smp Muhammadiyah 6 Surakarta. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Kontrol diri ini akan diukur yang mencakup aspek *cognitive control, behavior control, decision control*. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif yang merupakan penelitian didasarkan pada data dalam mendeskripsikan obyek yang diteliti. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, peningkatan *self control* dibangun oleh guru pendidikan agama Islam melalui pembiasaan dan kegiatan-kegiatan keagamaan. Dampak dari program dilaksanakannya peningkatan *self control* oleh guru pendidikan agama Islam menunjukkan peningkatan peserta didik pada karakteristiknya, seperti disiplin, mengelola emosi negatif, berperilaku baik dan tidak menyimpang, serta sholat berjamaah. Hal ini membuktikan bahwa *self control* dapat membentuk karakteristik yang baik.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yuliandita dan Sugiyo (2016) dengan judul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman *Self Control* Siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan uji Wilcoxon. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa perilaku belajar efektif siswa masuk dalam kategori sedang (55%) kemudian setelah diberikan perlakuan melalui bimbingan kelompok terjadi peningkatan pemahaman *self control*

pada siswa pada kategori tinggi (81%). Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman *self control* siswa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2017) dengan judul Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahap-tahap atau proses dan metode yang dilakukan guru BK dalam melakukan layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan *self control* siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan analisis deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 4 tahap-tahap dan 2 metode layanan bimbingan klasikal. 5 tahap-tahap layanan bimbingan klasikal adalah perencanaan kegiatan, pengorganisasian, pelaksanaan, tindak lanjut. Sedangkan metode layanan bimbingan klasikal adalah pelajaran bimbingan, dan ceramah bimbingan. Beberapa tahap-tahap dan metode tersebut digunakan oleh guru BK untuk meningkatkan *self control* siswa.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Isza Gita Susanti dan Ni Made Swasti Wulanyani dengan judul Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kontrol diri terhadap perundungan (*bullying*) pada remaja awal di Denpasar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kontrol diri terhadap perundungan pada remaja awal di Denpasar. Responden penelitian ini dipilih melalui two stage cluster sampling yang berjumlah 210 orang remaja awal usia 12-15 tahun dan berstatus sebagai siswa SMP Swasta di Denpasar. Hasil uji regresi berganda menunjukkan nilai signifikansi 0,430 ($P > 0,05$) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan kontrol diri secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap munculnya perundungan. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor lainnya yang kemungkinan

mempengaruhi munculnya perundungan tidak diteliti seperti dinamika keluarga, jenis kelamin, iklim dan budaya sekolah.

5. Pada penelitian yang relevan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian yang saya teliti memiliki perbedaan, kelebihan dan kekurangan. Perbedaan yang sangat menonjol yaitu penggunaan metode pendekatan pada analisis deskriptif kualitatif, sedangkan dari penelitian relevan diatas menggunakan pendekatan kuantitatif pada analisis deskriptif. Sedangkan kelebihan dari penelitian peneliti yaitu lebih memfokuskan ke analisis *self control* siswa SMP yang terdapat disekolah dan membantu siswa yang memiliki tingkat *self control* rendah agar siswa memiliki *self control* yang cukup baik. Berikutnya kekurangan dari penelitian ini yaitu kurangnya tingkat akurasi pada hasil penelitian karena menggunakan jenis pendekatan yang berbeda-beda.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif karena menggunakan angka, mengumpulkan data, dan juga memberikan hasil. Teknik penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif deskriptif yang diharapkan memberikan hasil atau gambaran secara deskriptif mengenai analisis *self control* pada siswa yang ada di SMPN 27 Pesawaran.

Arikunto (2010) menjelaskan bahwa kuantitatif deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang menggambarkan kondisi, situasi, kegiatan, serta fenomena, atau berbagai variabel penelitian menurut kejadian yang sebenarnya yang dapat di dokumentasikan, diwawancarai, melakukan observasi, serta dapat dilakukan menggunakan bahan dokumen lainnya. Tujuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil penelitian berupa gambaran mengenai analisis *self control* yang ada di SMPN 27 Pesawaran tahun akademik 2022/2023.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMPN 27 Pesawaran di kecamatan Gedong Tataan kelurahan Kurungannyawa Pesawaran. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di bulan Januari pada tahun ajaran 2022/2023.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi Penelitian

Populasi adalah semua objek yang akan diteliti. Jika peneliti ingin melakukan penelitian terhadap semua elemen yang ada di lingkungan penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Diharapkan peneliti dapat mengumpulkan berbagai informasi melalui populasi penelitian yaitu seluruh siswa yang ada di SMPN 27 Pesawaran. Terdapat 397 populasi siswa di SMP Negeri 27 Pesawaran yang akan diambil sampel nya sesuai dengan pengertian sampel menurut para ahli yaitu 25% dari jumlah populasi.

3.3.2. Sampel Penelitian

Sample adalah sebagian dari populasi yang hendak diteliti. Sample bisa dilakukan apabila kita bermaksud untuk mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang bisa dilakukan apabila kita bermaksud untuk mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang laku bagi populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* . Pengertian *probability sampling* menurut Sugiyono (2014), *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Pengambilan sampel acak sederhana yang termasuk di dalam teknik *probability sampling* ini dianggap sebagai metode pengambilan *probability sampling* yang paling mudah. Untuk dapat melakukan metode ini, yang harus dilakukan peneliti adalah memastikan bahwa semua anggota populasi sudah dimasukkan ke dalam daftar induk dan subjeknya dipilih secara acak dari daftar induk tersebut.

Artinya, dalam sampel acak sederhana ini, setiap anggota populasi diberi tanda pengenal, misalnya nomor dan lain sebagainya.

Kemudian mereka yang terpilih dalam sampel diambil secara acak atau dengan menggunakan program perangkat lunak otomatis.

Menurut Arikunto (2010) populasi yang kurang dari 100 orang maka sampel yang di ambil adalah keseluruhan, jika populasi melebihi 100 orang maka sampel yang diambil yaitu 10-15% atau bahkan 20-25% dari jumlah populasi yang ada. Peneliti menentukan sampel yang akan diteliti adalah 25% dari jumlah siswa SMPN 27 Pesawaran.

3.4. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu objek penelitian yang menjadi fokus atau menjadi perhatian lebih dalam suatu penelitian. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin menggunakan satu variabel, yaitu analisis *self control* yang dialami siswa SMPN 27 Pesawaran.

3.5. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai berikut ;

a. Self Control

Self control merupakan upaya menyeimbangkan tingkah laku dan perilaku siswa agar mampu mengontrol keinginan dan mengurangi perilaku yang menyimpang yang ada di dalam diri setiap siswa. *Self control* yang baik oleh siswa ditandai dengan dapat menaati peraturan yang ada dilingkungan sekitarnya dengan berperilaku positif terhadap lingkungan sosial dan norma sosial. Siswa mampu mengontrol perilakunya dan memiliki kemampuan mengontrol perilaku, memiliki kemampuan mengontrol stimulus. Siswa memiliki kemampuan mengontrol kognitif dengan memiliki

kemampuan dalam mengendalikan peristiwa, memiliki kemampuan menafsirkan peristiwa. Siswa mampu mengambil segala keputusan yang ada di dalam dirinya.

3.6. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian pada penelitian kali ini menggunakan format kuisioner, landasan teori dari item kuisioner dalam penelitian mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Averill (dalam Azhari, D. T., & Ibrahim, Y.; 2019) kontrol diri memiliki tiga aspek antara lain kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).

1. Kontrol perilaku (*behavior control*)

Mengontrol perilaku terbagi menjadi dua, yaitu;

- a) Kemampuan mengatur perilaku.
- b) Kemampuan mengontrol stimulus.

2. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Ada dua komponen aspek, yaitu;

- a) Kemampuan mengendalikan peristiwa
- b) Kemampuan menafsirkan peristiwa

3. Kontrol keputusan (*decisional control*)

Individu memungkinkan untuk memilih berbagai tindakan pada dirinya.

Tabel 3.1. Kisi-Kisi Instrumen *Self Control*.

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Deskriptor	Nomor Soal	Banyak Butiran Soal
<i>Self Control</i> (kontrol diri)	Kontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	Kemampuan mengontrol perilaku	Siswa mampu mengontrol perilaku selama proses pembelajaran di sekolah	1,2,3,4, 21, 22,23,24	30
		Kemampuan mengontrol stimulus	Siswa dapat mengontrol dirinya saat dirinya terancam	5,6,7,8, 25, 26, 27, 28	
	Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa	Siswa tidak mudah terpengaruh dalam hal negatif	9,10,11, 29, 30, 31	
		Kemampuan menafsirkan peristiwa.	Siswa dapat memilah sesuatu yang positif dan negatif	12,13,14,15, 32, 33, 34, 35	
	Mengontrol keputusan (<i>decisional control</i>)	Kemampuan mengambil keputusan.	Siswa mampu mengambil keputusan positif saat terjadi peristiwa	16,17,18,19,20, 36, 37, 38, 39, 40	

Sumber: Aspek *self control* menurut Averill dalam Azhari, D. T., & Ibrahim, Y.; (2019)

3.7. Teknik Pengumpulan Data.

3.7.1. Kuesioner

Kuesioner atau sering disebut angket dalam penelitian merupakan kumpulan dari daftar pertanyaan yang harus diisi oleh seseorang yang akan diteliti (responden). Peneliti ingin mengetahui pentingnya *Self Control* yang dimiliki siswa dan seberapa paham siswa memahami arti dari *self control*. Arikunto (2010) menyatakan bahwa angket adalah sekumpulan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala model Likert. Skala model Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Fenomenal sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala model Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel.

Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala model Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Instrumen 29 penelitian yang menggunakan skala model Likert dapat dibuat dalam bentuk checklist ataupun pilihan ganda (Sugiyono 2014).

Tabel. 3.2 Skoring Skala *Self Control*

Pilihan jawaban	<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

Skala ini terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pada penelitian ini memberikan 4 penilaian, pemberian skor pernyataan positif (*favorable*) dengan skor 4, 3, 2, 1 sedangkan pada pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan skor 1, 2, 3, 4.

3.8. Uji Instrumen

3.8.1. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran untuk menunjukkan tingkat-tingkat kesahihan instrumen. Instrumen dapat dikatakan valid apabila tingkat validitasnya tinggi. Sebaliknya jika instrumen dikatakan tidak valid maka hasil validitasnya rendah (Arikunto, 2010). Pada penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk (*construct validity*) yaitu uji validitas eksternal untuk menguji kelayakan skala dengan mengambil sampel siswa di SMPN 27 Pesawaran yang memiliki karakteristik yang sama yaitu siswa aktif.

Berikut tabel hasil uji validitas instrumen *self control* siswa SMPN 27 Pesawaran tahun ajaran 2022/2023 dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows versi 26. Dari data validitas instrumen *self control* instrumen yang tidak valid yaitu item nomor 8, 12, 16, 17, 23, 25, 28, 29, 34, 36 dimana nilai $r_{hitung} < r_{tabel} = 0,138$ (lihat halaman 75). Item yang valid pada instrumen *self control* berjumlah 30 item. Sehingga item yang tidak valid akan digugurkan dan tidak diikutsertakan pada penelitian selanjutnya.

3.9.2. Uji Realibilitas

Realibilitas menunjukkan instrumen yang akan digunakan sebagai alat pengumpul data sudah cukup dapat dipercaya karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010). Reliabilitas menunjukkan sejauh mana pengukuran suatu instrument dapat menghasilkan hasil yang ajeg saat dilakukan pengukuran ulang kepada subjek yang sama. Uji reliabilitas ini menggunakan rumus *Alpha Cornbach*. Rumus Alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen tidak dengan skor 1 dan 0, misal angket atau soal dalam bentuk uraian (Arikunto, 2010).

Hasil uji reliabilitas dapat dikatakan *reliabel* jika memiliki nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,60$ dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows versi 26.

Tabel 3.3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Self Control*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
0,807	30

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen yang dilakukan kepada responden sebanyak 100 orang, didapatkan hasil tiap item memiliki nilai $> 0,60$ dan *Cronbach's Alpha* yaitu sebesar 0,807. Maka data diatas dapat disimpulkan bahwa $0,807 \geq 0,60$ data tersebut memiliki reliabilitas yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

3.9. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu cara untuk mengolah data menjadi sebuah informasi sehingga karakteristik dari data tersebut akan mudah dipahami serta bermanfaat untuk menemukan solusi dari permasalahan.

Analisis juga dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk mengubah data hasil dari sebuah tahap penelitian menjadi informasi yang nantinya akan dapat digunakan untuk mengambil sebuah kesimpulan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis kuantitatif dengan pendekatan deskriptif hasil kuisioner subjek penelitian. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini adalah yang berhubungan dengan kondisi *self control* siswa SMP Negeri 27 Pesawaran. Analisis kuantitatif deskriptif digunakan untuk mengukur rata-rata, median, dan standar deviasi dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 27 Pesawaran, dengan data yang disajikan menggunakan grafik dan tabel penelitian untuk menggambarkan hasil penelitian yang sudah diteliti oleh peneliti. Penelitian ini dihitung menggunakan rumus interval untuk mengetahui tingkatan *self control* siswa SMP Negeri 27 Pesawaran peneliti menggunakan rumus kategorisasi menurut Azwar (2008), dengan rumus:

Tabel 3.4. Rumus Perhitungan Jarak Interval

Rumus Interval	Kategori
$X < \text{Mean} - 1 \text{ St.Deviasi}$	Rendah
$\text{Mean} - \text{St.Deviasi} \leq X < \text{M} + 1. \text{St.Deviasi}$	Sedang
$X > \text{Mean} + 1 \text{ St.Deviasi}$	Tinggi

Setelah dilakukan pengambilan data instrumen *self control* dari sampel penelitian 100 mahasiswa, hasil skoring dihitung berdasarkan rumus interval. Dilihat berdasarkan tingkatan interval pada *self control* dibagi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, rendah.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa analisis *self control* siswa SMP Negeri 27 Pesawaran dihasilkan:

Berdasarkan katagorisasi rendah dengan presentase 8% dengan jumlah siswa 8 siswa, sedangkan katagorisasi sedang dengan presentase 73% dengan jumlah 73 siswa, dan katagorisasi tinggi memiliki presentase 19% dengan jumlah siswa sebanyak 19 siswa

Dalam Penelitian ini juga mencari tingkatan *self control* yang dimiliki siswa berdasarkan jenis kelamin siswa. Berdasarkan data kategorisasi *self control* berdasarkan jenis kelamin yang dialami siswa dihasilkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. dengan nilai katagori sedang dengan jumlah 35 siswa memiliki interval 89-104 dengan presentase 76,1%.

Hal ini membuktikan bahwa siswa SMP Negeri 27 Pesawaran sudah memiliki kemampuan dalam kontrol diri sesuai dengan aspek-aspek seperti kemampuan dalam mengontrol perilaku, mengontrol stimulus, menafsirkan peristiwa, mengantisipasi peristiwa, dan mengontrol dalam mengambil keputusan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang diberikan yaitu :

1. Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa untuk menstabilkan kontrol diri nya agar tingkat kenakalan remaja menjadi lebih rendah, memahami dirinya

agar tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dan mampu menaati peraturan yang telah dibuat oleh sekolah.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi dalam bimbingan pribadi dan sosial agar dapat dikembangkan dalam bimbingan yang dilaksanakan diluar ataupun di dalam kelas.

3. Bagi Sekolah

Diharapkan lebih memperhatikan siswa dalam hal kedisiplinan mengenai peraturan yang ada di sekolah agar siswa mematuhi peraturan yang dibuat oleh sekolah, memberikan sarana dan prasarana mengenai kontrol diri siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian analisis *self control* siswa, dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode dan pendekatan lain agar hasil yang diperoleh lebih mendalam dan dapat mengembangkan penelitian *self control* dari aspek maupun faktor-faktornya bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. 2006. *Pendidikan Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara ; Jakarta.
- Amala, A. K., & Kaltsum, H. U. 2021. Peran Guru sebagai Pelaksana Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Menanamkan Kedisiplinan Bagi Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Jurnal basicedu*, 5(6), 5213-5220.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta: Rineka Cipta.
- Asri, D. N., & Dewi, N. K. 2016. Prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling IKIP PGRI Madiun ditinjau dari efikasi diri, fear of failure, gaya Pengasuhan orang tua, dan iklim akademik. *Jurnal Penelitian LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) IKIP PGRI MADIUN*, 2(2), 355-361
- Aviyah, E., & Farid, M. 2014. Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126-129
- Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. 2019. Self-control of Student who tend to Academic Procrastination. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2), 2657
- Azwar, S. 2008. *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Pustaka Pelajar; Yogyakarta.
- A. Bandura, N.E. Adams. 1977. Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287-310
- Brown, R. 1986. *Social psychology*. Simon and Schuster.
- Catriyona, E. 2014. Hubungan Antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan TMT. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-11.
- Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fatimah, D. N. 2017. Layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan self control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 25-37.
- Ghufron, M. N. Risnawati. 2012. *Teori-teori psikologi*, Arruz Media ; Jogjakarta.

- Ginting, D. D., & Rustika, M. I. 2017. Peran kontrol diri dan intensitas mengakses pornomedia terhadap perilaku seksual pranikah remaja madya di SMK N 1 Denpasar. *Psikologi Udayana*, 349, 24-34.
- Gottfredson, M. R. & Hirschi, T. 1990. *A General Theory of Crime*. Stanford University Press: Stanford
- Hana Fairuz, Y. 2016. Peran Guru BK Dalam Meningkatkan Self Control Siswa di SMA Muhammadiyah 2 Banjarmasin.
- Hurlock, E. 1997. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.: Jakarta.
- Intani, Citra Putri, and Ifdil Ifdil. "Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 2 (2018): 65-70.
- Khoir, A. M. 2019. Kontrol diri dengan tingkat agresivitas remaja yang memiliki orang tua TNI atau Polri. *Cognicia*, 7(2), 202-213.
- Kurnia, S. 2020. Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01), 1907-7483.
- Logue, A.W., & Forzano, L.B. 1995. Self Control and Impulsiveness in Children and Adults of Food Preferences. *Journal of Theexperimental Analysisof Behavior*, 64 (1), 33-46.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. 2019. Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Melati, R., & Widjaja, A. 2007. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Pembelian Impulsif pada Remaja Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Industri dan Organisasi Phronesis*, 9 (2), 115-133.
- Nafeesa, N. 2017. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Menyontek pada Siswa YP Mts. Al-Azhar Medan. *Jurnal Diversita*, 3(1), 63-71.
- Prayitno, *Profesionalisasi Konseling dan Pendidikan Konselor*, Depdibud 1997: Jakarta.
- Ramadona, M. D., & Mamat, S. 2019. Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. 2019. Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135.
- Ray, J. V. 2011. Developmental trajectories of self-control: Assessing the stability hypothesis. *University of South Florida*.
- Santrock, J. W. 1998. *Adolescence: an introduction*. Wm C Brown Publishers.

- Sarjono, J., & Abdullah, M. 2023. Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Self Control Siswa SMP Muhammadiyah 6 Surakarta. *Raudhah Proud To Be Professionals: Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 8(2), 741-752.
- Sarwono, Sarlito. 2012. Pengantar Psikologi Umum. Rajawali Pers: Jakarta.
- Sary, Y. N. E. 2017. Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *J-PENGMAS (Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)*, 1(1), 1-20.
- Siregar, D. I. 2017. *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Siswa Di SMA Muhammadiyah 5 Lubuk Pakam*, Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
- Sriwahyuni, N. 2017. Hubungan antara kontrol diri dengan kenakalan remaja di kelurahan mabar hilir. *Psikologi Konseling*, 10(1), 1-15.
- Sriyanti, L. 2012. Pembentukan self control dalam perspektif nilai multikultural. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(1), 1-10.
- Sugiyono., 2014. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*; ALFABET Bandung.
- Susanti, I. G., & Wulanyani, N. M. S. 2019. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kontrol diri terhadap perundungan (bullying) pada remaja awal di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 182-192.
- Surya, H. 2009. *Menjadi manusia pembelajaran*. Elex Media Komputindo.
- 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*, 72(2), 271-324.
- Widyastuti, dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Fitramaya: Yogyakarta.
- Yuliandita, S. 2016. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self-Control Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(1), 50-195.