

## Self Control pada Siswa Kelas X di SMA PGRI 4 Kota Padang

Geizy Azhari Putri<sup>1</sup>, Sari Rahmadani<sup>2</sup>, Irdam<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang

<sup>1</sup>geizyazhariputri@upiypk.ac.id, <sup>2</sup>sarirahmadani@upiypk.ac.id, <sup>3</sup>irdam@upiypk.ac.id

### Abstract

*Adolescents in carrying out their developmental tasks cannot be separated from the influence of the social environment, such as family, peers and the people around them. Psychosocial relationships among adolescents in the process of identifying themselves and feeling comfortable are referred to as peer groups. The presence of this peer group can have an influence on adolescent development. Peers are a very influential factor in life during adolescence. This is due to the fact that today's youth spend most of their time with their peers. The time that adolescents spend with their peer groups, both friends at school and friends in other environments, makes it easy for them to accept all new information and knowledge. It's just that this information is not limited to positive things, but there will also be negative information. This makes adolescents need to have the ability to control themselves or self control. Self-control is an individual's ability to guide, direct and regulate aspects of his behavior which ultimately lead to the desired positive consequences. On the other hand, individuals with low self-control tend to be unable to direct and manage themselves so that it has an impact on the negative behaviors they generate. Various problems of juvenile delinquency are due to the inability of individuals to control themselves, for example, brawls between students, stealing, vandalism, drug abuse, skipping school, etc. In the city of Padang it is also known that there are cases of juvenile delinquency such as: truancy, drinking, gambling, wild racing and brawls. Which is the background for the PKM team to provide a deeper understanding to students regarding the importance of having self-control in adolescent students, so that they are better able to direct their behavior towards positive consequences.*

**Keywords:** *Self Control, Students, Teenagers, Juvenile Delinquency, Padang City*

### Abstrak

Remaja dalam menjalani tugas perkembangannya tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya maupun orang-orang yang ada disekitarnya. Hubungan psikososial sesama remaja dalam prosesnya mengidentifikasikan diri dan merasa nyaman disebut dengan istilah kelompok teman sebaya. Kehadiran kelompok teman sebaya ini dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan remaja. Teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja. Hal ini dikarenakan pada kenyataannya remaja sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka. Waktu yang dihabiskan remaja bersama kelompok teman sebayanya, baik teman di sekolah maupun teman di lingkungan lainnya membuat ia mudah menerima semua informasi maupun pengetahuan baru. Hanya saja informasi tersebut tidak sebatas hal-hal positif, namun juga akan ada informasi negatif. Hal ini membuat remaja perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri atau self control. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk membimbing, mengarahkan dan mengatur segi-segi perilakunya yang pada akhirnya mengarah kepada konsekuensi positif yang diinginkan. Sebaliknya individu dengan kontrol diri rendah, cenderung tidak mampu mengarahkan dan mengatur dirinya sehingga berdampak pada perilaku-perilaku negatif yang dimunculkannya. Berbagai permasalahan kenakalan remaja akibat ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri, misalnya tawuran antar pelajar, mencuri, vandalisme, penyalahgunaan obat terlarang, membolos sekolah, dll. Di Kota Padang juga diketahui adanya kasus kenakalan remaja seperti: bolos, minum-minuman keras, judi, balap liar serta tawuran. Yang mana hal tersebut melatarbelakangi tim PKM untuk

memberikan pemahaman yang lebih dalam kepada siswa terkait pentingnya memiliki kontrol diri pada siswa remaja, agar lebih mampu untuk mengarahkan perilakunya kepada konsekuensi yang positif.

Kata kunci: Self Control, Siswa, Remaja, Kenakalan Remaja, Kota Padang.

© 2023 Jurnal Pustaka Mitra

## 1. Pendahuluan

Pengabdian kepada Masyarakat merupakan salah satu pilar dan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi disamping pengajaran dan penelitian. Sesuai dengan panduan Ristekdikti, pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan berbasis penelitian yang memiliki tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, meningkatkan peran dan partisipasi civitas akademika dalam peningkatan derajat sumber daya masyarakat serta mendiseminasikan hasil-hasil PKM yang dapat dimanfaatkan untuk memperkuat daya saing nasional, dan menyelesaikan permasalahan di masyarakat umum.[1].

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat disusun berdasarkan fenomena dan kebutuhan yang ada di dalam ruang lingkup keilmuan. Pada ilmu psikologi, setiap manusia memiliki fase perkembangan yang akan dilaluinya sepanjang hidupnya. Salah satu fase perkembangan manusia adalah perkembangan pada masa remaja. Masa remaja ditandai dengan adanya perkembangan yang pesat pada individu baik dari segi fisik, psikis, dan sosialnya. Perubahan-perubahan tersebut terjadi seiring dengan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja [2].

Remaja dalam menjalani tugas perkembangannya tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya maupun orang-orang yang ada disekitarnya. Masa remaja adalah masa pencarian identitas diri, dimana identitas diri ini dibentuk dari hubungan psikososial remaja dengan individu lain yaitu dengan teman dan sahabat [3]. Hubungan psikososial sesama remaja dalam mengidentifikasi diri dan merasa nyaman disebut dengan istilah kelompok teman sebaya [4]. Kehadiran kelompok teman sebaya ini dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan remaja.

Ikatan secara emosional dalam kelompok teman sebaya akan mendatangkan berbagai pengaruh besar bagi individu dalam kelompok. Teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja [5]. Hal ini dikarenakan pada kenyataannya remaja sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka. Waktu yang dihabiskan remaja bersama kelompok teman sebayanya, baik teman di sekolah maupun teman di lingkungan lainnya membuat ia mudah menerima semua informasi maupun pengetahuan baru. Hanya

saja informasi tersebut tidak sebatas hal-hal positif, namun juga akan ada informasi negatif. Hal ini membuat remaja perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri atau self control.

Pengendalian diri atau self control merupakan salah satu kemampuan yang harus ada pada setiap individu, karena apabila individu tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya mungkin saja ia tidak dapat bersikap seperti orang normal lainnya. Karena pada dasarnya manusia memiliki dorongan-dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan atau memenuhi sesuatu yang ia inginkan. Seorang individu dengan pengendalian diri yang baik dapat memahami setiap konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya. Pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki.

Memiliki self-control individu dapat membimbing, mengarahkan dan mengatur segi-segi perilakunya yang pada akhirnya mengarah kepada konsekuensi positif yang diinginkan. Self-control memberikan keputusan melalui pertimbangan sadar untuk mengintegrasikan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan atau tujuan yang ditentukan oleh individu itu sendiri. Individu yang memiliki self control memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat tempat ia tinggal, emosinya tidak lagi meledak-ledak di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima [2]. Sejalan dengan itu, ahli lain juga menjelaskan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup [6]. Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat.

Individu yang mampu menghindari situasi-situasi yang dapat memicu sifat-sifat negatif berarti individu tidak membiarkan dirinya ikut pada kecenderungan-kecenderungan untuk bereaksi secara negatif. Perilaku kejahatan, nakal dan agresif merupakan beberapa contoh perilaku-perilaku yang merusak dan merugikan diri sendiri dan orang lain. Kontrol diri dapat membantu seseorang untuk berperilaku sesuai dengan standar pribadi atau sosial

yang dapat menghindari sifat agresif. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri seseorang maka agresivitas seseorang menjadi semakin rendah [7].

Kemampuan Self-control sangat erat kaitannya dengan kondisi kognitif individu, boleh jadi dikatakan bahwa semakin baik kondisi kognitif individu maka semakin baik pula kemampuan kontrol dirinya. Selain itu, ahli lain menyebutkan kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam hal kepekaan untuk membaca situasi diri dan lingkungannya [8]. Selain itu, kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi dalam melakukan sosialisasi diantaranya yaitu dengan mengendalikan perilaku, menarik perhatian, keinginan untuk merubah perilaku, dan menutupi perasaannya juga merupakan bagian dari kontrol diri.

Lebih lanjutnya ada beberapa hal yang dapat menjadi faktor permasalahan kontrol diri. Saat kontrol diri pada seseorang individu rendah maka individu tersebut akan sulit dalam mengendalikan emosi yang dapat mengakibatkan permasalahan. Individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih cenderung untuk melakukan perilaku kriminal tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi [9]. Sejalan dengan itu, remaja yang memiliki kontrol diri tinggi maka agresivitasnya rendah, sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah maka agresivitasnya tinggi. Hasil penelitian menjelaskan bahwa tindakan kriminalitas dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri [10]. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar [11].

Individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah yakni apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat sehingga akan mengarah pada perilaku negatif. Berbagai permasalahan yang sering muncul diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri, misalnya tawuran antar pelajar, mengambil hak milik orang lain (mencuri, merampok, korupsi), vandalisme, penyalahgunaan obat terlarang, penyimpangan perilaku seperti membolos sekolah merupakan contoh perilaku yang timbul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri (self control). Adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja [12].

Sementara itu, di Kota Padang diketahui masih banyak kasus kenakalan remaja yang ditemui. Berdasarkan data dari Kasat Binmas Polresta Kota Padang selama beberapa tahun terakhir terdapat

kasus kenakalan remaja seperti kasus judi, bolos, minum-minuman keras, balap liar serta tawuran. Kasus paling sering terjadi adalah tawuran dan balap liar. Kasus tawuran pada pelajar dapat terjadi sekali dalam 2 minggu. Tawuran banyak terjadi antara siswa SMA/SMK di kota Padang yang biasanya terjadi hanya karena hal sepele seperti gengsi antar sekolah dan menunjukkan jati ke siswa SMA/SMK lainnya. Dalam tawuran itu mereka banyak menggunakan senjata tajam seperti parang dan samurai. Dalam beberapa tahun terakhir, tawuran yang terjadi tidak menyebabkan adanya korban jiwa, tetapi menyebabkan cedera pada beberapa siswa seperti patah pada tangan dan kaki. Selain itu, kasus balapan liar juga banyak dilakukan oleh remaja di Kota Padang. Balapan liar ini biasanya terjadi 1-2 kali seminggu dengan waktu dan tempat yang berbeda dengan menggunakan motor yang sudah dimodifikasi dan tidak sesuai dengan peraturan yang sudah ada. Hasil penelitian terbaru menemukan bahwa 65,7% siswa di Kota Padang memiliki kontrol diri pada kategori kurang. Yang mana hal tersebut membuat perlunya menumbuhkan dan meningkatkan kontrol diri pada siswa remaja, khususnya di Kota Padang [13].

Pemaparan di atas yang menunjukkan banyaknya dampak buruk yang akan terjadi ketika remaja tidak mampu mengontrol dirinya, sehingga dapat merugikan dirinya sendiri di kemudian hari maupun merugikan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Hal inilah yang melatarbelakangi tim PKM untuk dapat ikut memberikan kontribusi, pemahaman yang lebih dalam kepada siswa terkait pentingnya memiliki kontrol diri pada siswa remaja, agar lebih mampu untuk mengarahkan perilakunya kepada konsekuensi yang positif.

## 2. Metode Pengabdian Masyarakat

### 2.1 Lokasi Kegiatan

Lokasi Kegiatan Pengabdian masyarakat ini berada di Mushallah Hidayah, SMA PGRI 4 Kota Padang. Langkah-langkah yang dilakukan dalam melaksanakan kegiatan antara lain sebagai berikut: (a). Melaksanakan koordinasi bersama TIM PKM Mandiri UPI "YPTK" Padang dalam waktu yang terukur dan tersistem. (b). Memilih tema dan kebijakan penting terkait bentuk kegiatan yang akan diselenggarakan. (c). Melakukan survei lokasi dengan cara mendatangi langsung lokasi kegiatan. Kegiatan ini diakhiri dengan membuat kerjasama berupa pembuatan agenda kegiatan PKM. (d). Mendata dengan baik seluruh peserta dan fasilitas yang digunakan selama kegiatan. (e). Merealisasikan seluruh agenda kegiatan secara tertulis dalam naskah proposal kegiatan PKM untuk kemudian diserahkan kepada LPPM UPI "YPTK" Padang sesuai dengan arahan dan prosedur yang telah ditentukan.

## 2.2 Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini yaitu dengan metode pendekatan sosialisasi dari Dosen kepada siswa Kelas X di SMA PGRI 4 Kota Padang. Implementasi kegiatan sebagai berikut: (1) tahap persiapan, (2) Screening, (3) Implementasi Kegiatan, (4) Laporan Kegiatan, (5) Evaluasi.

## 2.3 Peninjauan

Peninjauan dari kegiatan ini mencakup beberapa prosedur : (1). Survei lokasi yang diadakan di SMA PGRI 4 Kota Padang. (2). Mengurus surat perizinan melakukan pengabdian kepada masyarakat di lokasi yang telah ditentukan. (3). Membuat proposal dan proses persetujuan lokasi pengabdian kepada masyarakat..

## 2.4 Persiapan

Ada beberapa kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain : (1). Menyiapkan materi kebersyukuran (2).Menyiapkan pembicara dan panitia sebelum acara. (3).Memastikan semua alat-alat siap dibawa ke lokasi. (4).Memastikan semua kebutuhan acara seperti dokumentasi dan transportasi.

## 2.5 Implementasi Kegiatan

Pelaksanaan dari rencana yang telah disusun dalam sosialisasi yang diberikan kepada siswa Kelas X di SMA PGRI 4 Kota Padang, antara lain : (1) Memberikan materi mengenai arti Self Control serta Aspek-aspek yang mempengaruhinya kepada siswa kelas X SMA PGRI 4 kelas Kota Padang. (2) Memberikan pemahaman terkait Self Control, betapa pentingnya Self Control serta dampak dari rendahnya Self Control kepada siswa kelas X SMA PGRI 4 Kota Padang. (3) Memberikan motivasi dan pengetahuan kepada siswa kelas X SMA PGRI 4 Kota Padang dalam meningkatkan Self Control di dalam kehidupan sosial.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat : Self Control pada Siswa Kelas X SMA PGRI 4 Kota Padang pada 6 s/d 7 Mei 2023.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Gambar 1. Merupakan penyampaian materi Self Control, arti Self Control, Aspek-aspek Self Control, cara meningkatkan Self Control, dampak dari Self Control. Sehingga para siswa mengetahui arti penting dari Self Control yaitu sebagai berikut :

### 3.1 Edukasi

Siswa diberikan materi Self Control, antara lain: Apa itu Self Control?, Definisi Self Control menurut Para Ahli, Apakah Self Control ini penting, Bagaimana meningkatkan Self Control, Dampak dari rendahnya Self Control, Games dan simulasi untuk menumbuhkan Self Control.

### 3.2 Connecting

Menyampaikan materi melalui sosialisasi dan contoh melalui Games dan Simulasi.

### 3.3 Sharing

Berbagi wawasan dan pengalaman yang dimiliki dari dan kehidupan dunia nyata yang bersifat positif sehingga bermanfaat pada diri sendiri dan orang lain.

### 3.4 Caring

Peduli dengan keadaan sekitar lingkungan dalam mengendalikan Self Control antara lain: Sadar akan pentingnya Self Control, Meningkatkan dalam diri Self Control, Menanamkan dalam diri pentingnya Self Control dan Penerapan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

Gambar 2. Merupakan sesi tanya jawab ketika para Siswa Kelas X SMA PGRI 4 Kota Padang memberikan pertanyaan seputar Self Control dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Agar materi yang disampaikan menjadikan siswa dapat memahaminya dengan baik.

Gambar 3. Setelah acara berakhir kami melakukan sesi foto Bersama untuk dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini



Gambar 3. Foto Bersama Panitia Pelaksana dan Tim PKM

Hasil Pemahaman peserta PKM/responden dari sosialisasi yang dilakukan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tabel Pemahaman Peserta

	Siswa Laki-laki	Siswa Perempuan
Paham	25.0%	20.0%
Tidak Paham	75.0%	80.0%
Total	100.0%	

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat pada siswa kelas X di SMA PGRI 4 Kota Padang ini memberi manfaat dan bertambahnya pengetahuan siswa terkait Self Control sehingga para siswa bisa mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara membuat Planning untuk kedepannya, memikirkan segala konsekuensi yang akan terjadi, mengingat akan pesan dari orang tua, guru serta norma-norma yang ada dimasyarakat, sehingga bisa mengontrol perilaku baik dalam lingkungan rumah, sekolah, maupun di masyarakat. Melalui pengabdian kepada masyarakat ini juga menghasilkan para siswa yang meminimalisir dampak negatif dari rendahnya Self Control karena kita tidak akan mungkin bisa mengendalikan oranglain dan situasi sekitar sesuai dengan kemauan kita, yg bisa kita kontrol adalah diri kita sendiri.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diselenggarakan selama dua hari, mendapat sambutan baik dari Kepala Sekolah, Guru serta Siswa. Program PKM

ini dapat dinyatakan lancar dan sesuai dengan target yang telah diusulkan. Sehingga bertambah pengetahuan para siswa dalam mengaplikasikan Self Control dalam kehidupan sehari-hari. Saran dalam Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya sebagai berikut : (1) Perlu dilakukan kerjasama yang baik antar pihak perguruan tinggi dengan para lulusan sarjana Psikologi untuk dapat menyebarkan ilmu pengetahuan sehingga jauh lebih bermanfaat nantinya, (2) Perlu ditingkatkan hubungan yang lebih erat antar pihak perguruan tinggi dan pihak sekolah sehingga tercapai hubungan kerjasama yang berlanjut

#### Daftar Rujukan

- [1] Ristekdikti (2019). Panduan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Edisi XII Revisi Tahun 2019 versi 2.0.
- [2] Hurlock, E. B. (2004). Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Fifth ed). Jakarta : Erlangga
- [3] Gunarsa, Singgih D. (2004). Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga, Cetakan. 7. Jakarta : PT. Gunung Mulia
- [4] Papalia, D., E., & Feldman, R. D. (2005). A child's world: Infancy through adolescence, International Ed. New York: McGraw-Hill
- [5] Laursen, E.K. (2005). Rather than Fixing Kids – Build Positive Peer Cultures Reclaiming Children and Youth. 14 (3). 137 – 142. ProQuest Education Journals
- [6] Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, J. (2006). Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: Remaja Rosda Karya
- [7] Maya Masyita Suherman, “Efektivitas Strategi Permainan Dalam Mengembangkan Self-Control Siswa”, Jurnal Penelitian Pendidikan 16, 2 (2016), 195.
- [8] Gufron, M.N., & Risnawati, Rini.(2010). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- [9] Praptiani, S. (2013). Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemakaian gender. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Magister UMM, 1 (1), 01-13
- [10] Vaughn, M.G & Delisi, M. (2008). The Gottfredson Hirschi Critiques Revisited Reconciling Self Control Theory, Criminal Careers, And Career Criminals. International Journal Of Offender Therapy And Comparative Criminology, 52 (5), 520-537. <http://jjo.sagepub.com>. 28 Maret 2015.
- [11] Rianti, D.F & Rahardjo, Pambudi. (2014). Kontrol Diri Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga Tahun Pelajaran 2013/ 2014. Jurnal Psycho Idea, 3, 221-278
- [12] Aroma, Iga S., & Suminar, Dewi R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan. 1
- [13] Refnandes, R., Fajria, L & Nelwati. (2023). Hubungan Kontrol Diri dan Spiritualitas dengan Kenakalan Remaja di Kota Padang. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. 23 (1).487-494.