

Original Article

Pengendalian diri siswa di SMP Muhammadiyah Padang Panjang

Atika Antonio Putri^{1*)}, Linda Yarni²⁾

^{1,2)} Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi

^{*)} atikaantonio16@gmail.com

Article History:

Received: 05/01/2022;

Revised: 19/02/2022;

Accepted: 23/02/2022;

Published: 28/02/2022.

How to cite:

Putri, A.A. & Yarni, L. (2022).
Pengendalian diri siswa di SMP
Muhammadiyah Padang
Panjang. *Orien: Cakrawala Ilmiah
Mahasiswa*, 1(3), pp. 273-278.
DOI: 10.30998/ocim.v1i3.6217



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Putri & Yarni.

Abstrak: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa mampu dalam mengendalikan dirinya. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Hasil penelitian yang diperoleh dari pengendalian diri siswa di SMP Muhammadiyah Padang Panjang skor rata-rata 3,61 dan standar deviasi sebesar 1,12 dengan persentase sebesar 72,71 %. Berdasarkan persentase tersebut berarti termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri siswa di SMP Muhammadiyah Padang Panjang cukup baik. Siswa termasuk cukup mampu dalam mengatur stimulus, cukup mampu memperoleh informasi, cukup mampu dalam melakukan penilaian, dan cukup mampu dalam memilih dan menentukan tujuan dalam menentukan tindakan yang sesuai di sekolah.

Kata Kunci: pengendalian diri

Abstract: this research is motivated by the problems that appear in students at SMP Muhammadiyah Padang Panjang where students are indicated to be unable to control themselves. The type of research carried out was descriptive quantitative research. The results of the study obtained from student self-control at SMP Muhammadiyah Padang Panjang an average score of 3.61 and a standard deviation of 1.12 with a percentage of 72.71%. Based on this percentage, it means that it is included in the high category. It can be concluded that the students' self-control at SMP Muhammadiyah Padang Panjang is quite good. Students are quite capable of managing stimuli, quite capable of obtaining information, capable of making assessments, and capable of choosing and determining goals in determining actions that are in accordance with the rules.

Keywords: self-control

Pendahuluan

Siswa adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar. Di dalam proses belajar-mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal (Sardiman, 2010. Menurut Danim (Kiom, 2017), siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa adalah subjek yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Di sekolah tersebut siswa mengalami proses belajar, setelah mengalami proses belajar tersebut diharapkan siswa berubah sesuai dengan apa yang dipelajari dari proses belajar tersebut.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) mayoritas berada pada tahap remaja awal. Remaja awal adalah remaja yang pada tahap ini masih kaget akan perubahan-perubahan yang

terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotis. Kepekaan yang berlebihan ini di tambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego. Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa (Sarwono, 2008). Jadi dengan banyaknya perubahan-perubahan yang dialami oleh masa remaja awal sehingga dirinya terkejut dengan melihat keadaan yang terjadi dengan tubuhnya, sehingga tingkah laku remaja awal ini tak terkendali .

Berdasarkan penjelasan di atas banyaknya siswa yang masih menyesuaikan emosinya dengan adanya tuntutan baru pada masa remaja awal tersebut, dengan perubahan cepat pada fisik remaja awal ini merasa tidak yakin atas dirinya sendiri, remaja awal ini diarahkan untuk berhubungan ke semua orang, dan kurang tanggung jawab atas apa yang ingin dilakukan oleh remaja itu sendiri, sehingga kurang percaya diri. Dalam perkembangan ini, masa remaja awal memiliki tugas perkembangan. Adapun tugas-tugas perkembangan utama remaja adalah menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lalin, baik secara individual maupun kelompok, menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup dan mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan (Yusuf, 2008).

Berdasarkan beberapa tugas perkembangan yang di atas salah satu yang harus dikuasai oleh remaja yakni tugas perkembangan yang berhubungan dengan kemampuan mengendalikan diri. Diharapkan peserta didik mampu dalam mengendalikan dirinya sendiri, dalam emosi, belajar, ataupun tentang kehidupannya, sehingga tidak bisa di pengaruhi dari pihak luar. Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) pengendalian diri (*self control*) sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Pengendalian diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Berdasarkan penelusuran pada beberapa literatur ditemukan beberapa definisi pengendalian diri. Sari, Yusri, & Said (2017) mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah fungsi utama dalam diri dan kunci penting untuk meraih kesuksesan dalam kehidupan. Sari (2017) menjelaskan bahwa pengendalian diri merupakan bagian penting bagi individu untuk membimbing, mengarahkan, dan mengatur segi-segi perilakunya yang pada akhirnya mengarah kepada konsekuensi positif yang diinginkan.

Diponegoro & Malik (2013) mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang membawa ke arah positif agar dapat mengambil keputusan dan tindakan yang efektif untuk mendapatkan akibat yang diinginkan tanpa menyinggung perasaan orang lain. Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mengelola dirinya dalam menghadapi tuntutan lingkungan serta mampu mengontrol dirinya pada situasi dan kondisi yang kurang menyenangkan. Pengendalian diri dimaksudkan agar individu mampu menunjukkan perilaku-perilaku positif dan aktif yang sejalan dengan norma-norma yang berlaku dalam kehidupan.

Pengendalian diri adalah kemampuan tubuh dan pikiran untuk melakukan apa yang semestinya dilakukan. Inilah yang membuat kita mampu mengambil pilihan yang tepat ketika menghadapi godaan, walaupun pada saat itu muncul pikiran dan ide buruk di kepala kita. Pengendalian diri membuat kita memikirkan apa yang akan terjadi jika kita mengambil pilihan yang berbahaya. Pengendalian diri menjauhkan kita dari persoalan dan membantu kita bertindak tepat (Borda, 2008). Adapun tujuan kemampuan pengendalian diri ini agar individu mampu dalam mengendalikan dorong-dorongan baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu (Thalib, 2010). Dengan memiliki kemampuan pengendalian diri ini siswa mampu dalam mengendalikan dirinya dari dalam dirinya maupun luar.

Berdasarkan penjelasan di atas tujuan pengendalian diri menjadikan siswa mampu menahan segala tindakan yang kurang baik untuk dilakukan, sehingga dengan pengendalian diri ini siswa lebih taat dalam mengikuti aturan yang ada. Pengendalian diri ini juga memiliki fungsi yang mana sebagai kemampuan untuk menahan tingkah laku yang dapat merugikan orang lain, dimana mereka memiliki pengendalian diri yang baik, serta mengikuti peraturan yang ada (Titisari, 2017). Pentingnya pengendalian diri ini adalah agar siswa mampu dalam membimbing tingkah lakunya dari hal negatif dan positif serta siswa dapat mengendalikan emosinya yang bersifat menyakiti orang lain ataupun merugikan orang lain.

Hasil observasi awal yang penulis lakukan menunjukkan bahwa ada siswa yang terindikasi kurang dapat mengendalikan diri seperti, adanya siswa yang mem-bully teman, ada siswa yang bertengkar dengan guru, ada siswa yang merokok, ada siswa yang ikut-ikutan dalam perkelahian, ada siswa membuat ribut ketika jam pelajaran, adanya kericuhan di sekolah, antarteman berkelahi, memalak teman, berkata tidak sopan, dan ada siswa yang cabut. Selain itu penulis juga menemukan masalah lain yang ada di sekolah tersebut seperti kurangnya motivasi belajar siswa yang mana banyaknya siswa tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, tidak fokus ketika proses pembelajaran. selanjutnya siswa yang kurang disiplin yakni siswa yang terlambat masuk kelas, terlambat datang sekolah, dan siswa tidak berseragam lengkap ke sekolah serta kurangnya rasa saling menghargai dan menghormati satu sama lain.

Berdasarkan hasil wawancara awal penulis di SMP Muhammadiyah Padang Panjang. Ada siswa yang terindikasi kurang bisa mengendalikan dirinya, seperti ketika siswa ada masalah di rumah maka terbawa dalam proses pembelajaran, karena hal itu siswa tidak bisa mengendalikan emosi yang muncul pada dirinya seperti berkelahi, merokok, membolos, guru yang tidak paham akan karakter siswanya, selain itu siswa juga kurang memiliki motivasi untuk belajar sehingga tidak mengerjakan tugas dan siswa yang kurang disiplin contohnya selalu datang sekolah terlambat, tidak berpakaian seragam sekolah yang lengkap dan kurang saling menghargai dan menghormati satu sama lain. Sesuai dengan fenomena yang terjadi di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengangkat sebuah judul penelitian tentang Pengendalian Diri Siswa di SMP Muhammadiyah Padang Panjang. Adapun fokus masalah pada penelitian ini untuk melihat sejauh mana siswa mampu dalam mengendalikan dirinya.

Metode

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah Padang Panjang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai jenis penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang

telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah 62 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Data dikumpulkan melalui teknik angket. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan rumus persentase.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mengetahui bagaimana pengendalian diri siswa di SMP Muhammadiyah Padang Panjang. Adapun penelitian yang dilakukan ini tertuju kepada seluruh siswa di SMP Muhammadiyah Padang Panjang yang berjumlah 62 Siswa. Melalui instrumen penelitian diperoleh hasil pada indikator pertama yakni kemampuan dalam mengatur stimulus tergolong tinggi dengan persentase 67,87% dengan rata-rata 3,39. Pada indikator kedua kemampuan untuk memperoleh informasi tergolong tinggi dengan persentase 72,9% dengan rata-rata 3,64. Pada indikator ketiga kemampuan dalam melakukan penilaian tergolong tinggi dengan persentase 72,30% dengan rata-rata 3,61. Pada indikator keempat kemampuan untuk menentukan tindakan tergolong tinggi dengan persentase 77,8% dengan rata-rata 3,8%.

Pakar psikologi Lazarus menjelaskan bahwa pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mengontrol perilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu, sebagaimana yang diinginkan (Thalib, 2010). Pengendalian diri adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif (Ghufron & Risnawati). Pengendalian diri mencakup perilaku yang meliputi kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus, mengontrol kognitif yang meliputi mengontrol keputusan. Individu yang memiliki pengendalian diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Rambe, Mudjiran, & Marjohan (2017) mengemukakan bahwa pada dasarnya pengendalian diri dapat merupakan perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan. Pengendalian diri tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tetapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berpikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan. Titik tolak dari adanya pengendalian diri adalah bagaimana individu mampu mengambil keputusan dengan segala macam pertimbangan untuk meminimalisir bahkan menghilangkan hal-hal yang berpotensi merugikan individu itu sendiri.

Pengendalian diri merupakan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi dan lingkungannya. Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mampu menahan diri untuk tidak melakukan perilaku yang dianggap melanggar aturan. Dalam Jurnal Baumeister, Vohs, & Tice (2007) menjelaskan bahwa pengendalian diri adalah fungsi sentral dari diri dan kunci penting untuk sukses dalam hidup. Pengendalian diri memegang peranan penting untuk mencegah terjadinya perilaku agresi verbal. Dijelaskan bahwa individu yang mempunyai pengendalian diri rendah cenderung senang untuk melakukan suatu hal yang beresiko (seperti perilaku agresi verbal), menjadi impulsif, berpikiran sempit sehingga mudah emosi.

Dalam perkembangannya tentu saja pengendalian diri pada setiap individu berbeda. Runtukahu, Sinolangun, & Opod (2015) mengemukakan bahwa pengendalian diri pada tiap individu tidaklah sama. Terdapat individu yang memiliki pengendalian diri yang tinggi dan individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah. Pengendalian diri yang rendah membuat individu tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Sedangkan individu dengan

pengendalian diri yang tinggi adalah individu yang mampu mengarahkan tingkah lakunya secara terkontrol sehingga semua risiko terburuk atas perilakunya itu sendiri telah mampu diestimasi peluang terjadinya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan pengendalian diri siswa SMP Muhammadiyah Padang Panjang berada pada kategori tinggi dengan persentase 72,71% artinya siswa cukup mampu dalam mengatur stimulus, cukup mampu untuk memperoleh informasi, cukup mampu dalam melakukan penilaian, dan cukup mampu memilih dan menentukan tindakan yang sesuai untuk mencapai tujuan yang diinginkan sebagai siswa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung atas keberlangsungan penelitian ini. Secara khusus rasa terima kasih patut kiranya penulis sampaikan kepada pihak SMP Muhammadiyah Padang Panjang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah ini. Tak lupa pula kepada seluruh siswa yang telah bersedia untuk menjadi sampel pada penelitian ini. Semoga tulisan sederhana ini mampu menjadi suplemen baru dalam dunia pendidikan.

Daftar Rujukan

- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangg.
- Haryati Tri Darmi Titisari, 2017, *Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Control Diri dengan Perilaku Delikuen*, Jurnal Psikodemensia Vol 16, No 2
- Imron, Ali, 2015 *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*, Jakarta: PT Bumi Aksara,
- Jahja, Yudrik, 2011, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: PT Prenadamedia Group.
- Nurfatma, Dewi, 2017 *Layanan Bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Self Control*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dakwah, Vol 14, No 1, Juni.
- Rini Risnawita & Nur Ghufron, 2010, *Teori- Teori Psikologi*, Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Republik Indonesia, 2006, *Undang-Undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen & Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas*, Bandung: Permana.
- Sarwono, Wirawan Sarlito, 2008, *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Singgi, Gunarsa. 2004, *Dari Anak sampai Usia Lanjut: Bunga sampai Psikologi Perkembangan*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Soesilowindradini, *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*, Surabaya: Usaha Nasional
- Tambak, Syahraini, 2014, *Pendidikan Agama Islam, Konsep Metode Pembelajaran PAI*, Yogyakarta: PT Graha Ilmi.
- Thalib Bachri Syamsul, 2010, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, Jakarta: Kencana.
- Yusuf, Syamsu, 2008, *Psikologi Anak dan Remaja*, Bandung: PT Remaja Rodakarya.
- Zubaedi, 2011, *Desain Pendidikan Karakter*, Jakarta: Kencana.
- Bugin, Burhan, 2007 *“Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Wasito, Hermawan, 1995, "*Pengantar Metodologi Penelitian*" Jakarta :PT Gramedia
Pustaka Utama.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
