Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia
Volume 9 Nomor 2 Tahun 2023
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR
p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297

ASESMEN KONTROL DIRI PESERTA DIDIK DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMA

Maryam Qonita[1], Herdi Herdi[2]

[12] Universitas Negeri Jakarta

Co- Author: Herdi@unj.ac.id

Info Artikel
- **Masuk :** 29/05/2023
- **Revisi :** 15/06/2023
- **Diterima :** 26/08/2023

Alamat Jurnal
- https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index

Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia ***disseminated below*** https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Abstract: *This study aims to determine the profile of the level of self control of grade X students at SMAIT Tunas Bangsa Depok. The method used in this research is quantitative descriptive research. Data collection techniques in this study used the Brief Self Control Scale (BSCS) instrument and were analyzed using descriptive analysis methods. The research findings indicate that the majority of students fall under the moderate self-control category, accounting for 83.3%. The implications for guidance and counseling programs at school involve implementing group guidance and group counseling services that focus on enhancing students' self-control.*

Keywords: *Self control**;** Guidance and Counseling Programs; Development of Students*

PENDAHULUAN

Sekolah memiliki peranan penting dalam pengembangan diri peserta didik selain sebagai sarana peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Melalui sekolah, peserta didik dapat mengembangkan berbagai aspek diri mereka secara menyeluruh agar memiliki sifat atau tingkah laku yang diharapkan. Peserta didik usia remaja seringkali mengalami perubahan besar dalam diri mereka, salah satunya kemampuan dalam menghindari perilaku impulsif atau perilaku yang merugikan diri sendiri atau orang lain, dan kemampuan mengarahkan tindakan dan perhatian pada hal-hal yang lebih penting dan bermanfaat. Kemampuan kontrol diri pada remaja berperan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan dan masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, dalam pendidikan kontrol diri juga dianggap sebagai faktor penting yang berkontribusi terhadap prestasi akademik peserta didik.

Kontrol diri (*self control*) merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan akademik dan kesejahteraan peserta didik dalam lingkungan belajar yang mana dapat membantu remaja mengatasi tantangan akademik dan sosial dalam lingkungan sekolah dan secara positif mempengaruhi hasil belajar mereka (Nguyen et al., 2016). Selain itu kontrol diri yang dimiliki peserta didik memiliki dampak penting terhadap masalah emosional dan perilaku (X. Du & Gao, 2017). Individu yang lebih mampu mengontrol diri mereka sendiri, cenderung memiliki persepsi yang lebih tinggi tentang arti hidup mereka. Kemampuan *self control* membantu individu untuk mengejar tujuan-tujuan hidup mereka, dan ke depannya membuat mereka merasa lebih berarti dan memuaskan (Stavrova et al., 2020). Kemampuan *self control* pada remaja awal dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti dukungan orang tua, kualitas hubungan dengan teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Faktor-faktor ini dapat membantu peserta didik mengembangkan kemampuan *self control* yang lebih baik (Zelazo et al., 2016). Oleh karena itu, kontrol diri merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap remaja, karena sangat mempengaruhi proses dalam hidupnya, termasuk dalam kondisi yang terdapat pada lingkungan sekitarnya, supaya remaja tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan yang negatif (Nuraini, 2022).

Terdapat lima aspek kontrol diri yang saling terkait dan saling mempengaruhi dalam pengembangan kemampuan kontrol diri yang efektif sesorang menurut Tangney et al. (2004) antara lain: (1) *Self control of thoughts*, (2) *Self control of emotions*, (3) *Impulse control*, (4) *Delay of gratification*, dan (5) *Self control of performance*. Disebutkan juga bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi memiliki nilai yang lebih baik dibandingkan dengan orang dengan pengendalian diri yang rendah. Peserta didik yang memiliki tingkat kemampuan pengendalian diri yang lebih tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dan lebih termotivasi dalam belajar. Mereka juga cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan lebih siap menghadapi tantangan di lingkungan belajar yang sulit. Di sisi lain, peserta didik yang kurang mampu dalam pengendalian diri cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dan kurang termotivasi dalam belajar. Mereka juga lebih rentan mengalami stres dan kesulitan dalam menangani tugas-tugas akademik yang sulit (Nguyen et al., 2016).

Orang yang kurang memiliki pengendalian diri gagal menguasai dua tugas perkembangan yang penting. Dua tugas perkembangan penting adalah ketidakmampuan individu untuk mengatur diri sendiri dan pengaruh individu oleh lingkungan. Praptiani (2013) Ada beberapa hal yang bisa menjadi faktor dalam permasalahan kontrol diri. Ketika seseorang memiliki kontrol diri yang rendah, ia akan sulit mengendalikan emosinya, yang

dapat menyebabkan masalah. Orang dengan kontrol diri yang buruk lebih mungkin melakukan tindak pidana tanpa memperhatikan akibat yang akan terjadi. Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk memiliki pengendalian diri agar mampu menguasai tugas-tugas perkembangan dan bertindak sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku. Khusus bagi peserta didik, pengendalian diri terhadap peraturan dan tata tertib sekolah sangat diperlukan, agar tidak menimbulkan kerugian bagi peserta didik maupun sekolah.

Permasalahan remaja saat ini akibat dari rendahnya tingkat kontrol diri peserta didik dan perkembangan zaman adalah beberapa peserta didik lebih mudah kecanduan dengan gadget dan media sosial. Mereka mungkin menghabiskan waktu terlalu lama menggunakan gadget atau media sosial, munculnya masalah kesehatan mental, performa akademik yang buruk sehingga kurang berprestasi di sekolah, dan cenderung berperilaku impulsif dan tidak mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka. Bandan Pusat Statistik (2017) menunjukkan angka kriminalitas remaja yang tercatat di Kepolisian meningkat, dimana resiko remaja terkena tindakan pidana dari tiga tahun sebelumnya belum ada tanda-tanda penurunan. Badan Pusat Statistik juga menunjukkan hasil yang sesuai yakni dari 200 remaja yang terdiri dari 187 remaja laki-laki dan 13 remaja perempuan dengan rentang usia 13-17 tahun melakukan perilaku agresif (Siregar, 2020). Perilaku agresif yang dilakukan remaja pada awalnya berupa tawuran atau perkelahian antar teman saja, namun seiring berkembangnya zaman, sekarang perilaku agresif berkembang menjadi tindakan kriminalitas seperti pencurian, pemerkosaan, hingga sampai pembunuhan (Chaq et al., 2018). Selain itu, selama tahun 2019 kurang lebih ada 30 persen remaja yang terlibat dalam kasus kriminalitas jalanan di Depok. Berdasarkan survei kesehatan mental nasional menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir.

Remaja membutuhkan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang diri dan keadaannya, serta pengalaman untuk menentukan arah hidup untuk mencapai kedewasaan. Menurut Juhairiah et al. (2015), remaja yang dibimbing dengan baik akan menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Namun jika seorang remaja tidak dibimbing dengan baik, maka ia tidak akan memiliki masa depan yang cerah. Menurut Tarigan (2016), salah satu tugas perkembangan remaja adalah kemampuan mengendalikan diri. Sementara itu, tugas perkembangan lain yang berkaitan dengan pengendalian diri pada remaja adalah remaja dapat berperilaku dengan cara yang dapat diterima secara sosial dan bertanggung jawab secara sosial. Keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah dapat membantu peserta didik mengatasi permasalahan tersebut dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Perlunya memperhatikan kebutuhan peserta didik dalam pengembangan program bimbingan dan konseling pribadi-sosial yang efektif dan responsif terhadap berbagai masalah yang dihadapi oleh peserta didik remaja saat ini (Nuraini, 2022). Sehingga penting melakukan asesmen terhadap profil tingkat kontrol diri peserta didik bagi bimbingan dan konseling agar layanan yang diberikan bisa tepat sasaran sesuai kebutuhan dasar peserta didik saat ini. Berdasarkan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan asesmen pada tingkat kontrol diri peserta didik dan Implikasinya terhadap program bimbingan dan konseling.

Asesmen kontrol diri pada peserta didik membantu guru dan pendidik mengidentifikasi kebutuhan dan tantangan yang dihadapi setiap peserta didik dalam mengembangkan keterampilan kontrol diri untuk mengelola emosi dan perilaku impulsif

mereka, serta kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang tepat. Melakukan asesmen memberikan informasi penting untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada aspek ini. Agar hasil asesmen ini menjadi dasar untuk meningkatkan pengendalian diri peserta didik maka perlu adanya program konseling dan konseling yang dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan tugas fungsional dan kontrol diri.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan metode survei. Metode survei digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data informasi tentang populasi yang besar dengan menggunakan sampel yang relatif lebih kecil (Sukmadinata, 2015). Setelah data terkumpul, analisis statistik dilakukan untuk menggambarkan karakteristik populasi atau sampel yang diteliti. Penelitian dilaksanakan di SMAIT Tunas Bangsa kota Depok, Jawa Barat. Populasi pada penelitian ini adalah semua peserta didik dari kelas X pada tahun ajaran 2022-2023 dengan jumlah 124 orang. Dari Jumlah tersebut diambil 10% yakni sebanyak 30 peserta didik sebagai responden dalam penelitian. pemilihan siswa sebagai sampel menggunakan metode *random sampling*. Waktu pengambilan data penelitian yakni selama bulan Maret 2023.

Penelitian ini menggunakan instrumen Brief *Self control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney June P. Baumeister, Roy F. Boone, Angie Luzio (2004) dengan menggunakan rating scale model skala likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban. Brief *self control* scale memiliki 13 item yang merupakan versi singkat dari *self control* scale yang berjumlah 36 item. Instrumen BSCS telah melalui uji validitas dan realibitas instrumen oleh peneliti. Hasil uji validitas terhadap 13 item instrument ini dikatakan 10 item sudah valid. Kemudian hasil uji reliabilitas didapatkan semua nilai dari hasil item/variabel X menghasilkan nilai alpha Cronbach 0,659. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item dari instrument BSCS ini reliabel atau konsisten. Setelah seluruh data yang terkumpul tahap berikutnya adalah menganalisis data tersebut dengan metode analisis deskriptif yakni mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Profil Kontrol Diri Peserta Didik

Secara umum tingkat kontrol diri peserta didik dapat diketahui melalui kategorisasi rentang yang telah ditentukan. Rentang dibagi menjadi tiga interval dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Data yang telah terkumpul kemudian dihitung dengan mencari mean, modus, median, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum melalui *microsoft excel*. Setelah mendapatkan skor empirik, maka langkah selanjutnya membuat kategorisasi skor untuk kontrol diri. Kategorisasi skor kontrol diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Profil Kontrol Diri Peserta didik Kelas X

Tabel 1. Profil kontrol diri peserta didik kelas X

Skor	Kategori	Responden	Persentase
<30	Rendah	5	16.7%

31-46	Sedang	25	83.3%
>47	Tinggi	-	-

Dari tabel 1 kategorisasi kontrol diri diatas, dapat diketahui bahwa tingkat kontrol diri peserta didik yang rendah sebanyak 5 orang atau 16,7%, sedangkan tingkat kontrol diri peserta didik yang sedang sebanyak 25 orang atau 83,3%. Serta tidak didapati peserta didik yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi pada hasil diatas.

Tahap berikutnya data yang telah terkumpul melalui instrument penelitian (angket) BSCS dikelompokkan sesuai dengan aspek kontrol diri berikut: (1) *Self discipline*; (2) *Deliberate/non-impulsive*; (3) *Healthy habits*; (4) *Work ethic*; dan (5) *Reliability*. Lalu perolehan data dari masing-masing hasil aspek secara urut dijabarkan berdasarkan kategorisasi dalam tabel no.1 sampai dengan tabel no.5, sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat kontrol diri aspek *self discipline*

Skor	Kategori	Responden	Persentase
5-11	Rendah	6	20%
12-18	Sedang	24	80%
19-25	Tinggi	-	-

Berdasarkan pada tabel 2, dapat diketahui profil tingkat kontrol diri pada *self discipline* di SMAIT Tunas Bangsa Depok dari 30 sampel penelitian mayoritas pada kategori sedang yakni sebanyak 24 Peserta didik dengan persentase 80%, sedangkan kategori rendah sejumlah 6 peserta didik dengan persentase 20%, sedangkan pada kategori tinggi tidak terdapat peserta didik pada kategori tersebut. Self-discipline, aspek ini menilai tentang kedisiplinan diri individu dalam melakukan suatu. Disiplin dalam hal ini individu bisa fokus pada tugas. Individu yang memiliki self-discipline mampu menahan diri dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

Tabel 3. Tingkat kontrol diri aspek *deliberate/non-impulsive*

Skor	Kategori	Responden	Persentase
4-7	Rendah	4	13.3%
8-11	Sedang	19	63.3%
12-15	Tinggi	7	23.3%

Pada tabel 3 memaparkan profil tingkat kontrol diri pada *deliberate/non-impulsive* di SMAIT Tunas Bangsa Depok dari 30 sampel penelitian mayoritas pada kategori sedang yakni sebanyak 19 Peserta didik dengan persentase 63,3%, kemudian kategori tinggi sejumlah 7 peserta didik dengan persentase 23,3%, sedangkan pada kategori rendah sebanyak 4 peserta didik dengan persentase 13,3%. *Deliberate/non-impulsive*, aspek ini menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan suatu tindakan yang tidak impulsive. Individu dengan kecenderungan deliberate mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan atau bertindak.

Tabel 4. Tingkat kontrol diri aspek *healthy habits*

Skor	Kategori	Responden	Persentase
2-4	Rendah	3	10%
5-7	Sedang	14	46.7%
8-10	Tinggi	13	43.3%

Pada tabel 4 menunjukkan tingkat kontrol diri pada *healthy habits* di SMAIT Tunas Bangsa Depok dari 30 sampel penelitian mayoritas pada kategori sedang yakni sebanyak 14 Peserta didik dengan persentase 46,7%, kemudian kategori tinggi sejumlah 13 peserta didik dengan persentase 43,3%, sedangkan pada kategori rendah sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 10%. *Healthy habits* mengatur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat individu. Individu dengan kecenderungan *healthy habits* akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu tersebut akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

Tabel 5. Tingkat kontrol diri aspek *work ethic*

Skor	Kategori	Responden	Persentase
2-4	Rendah	13	43.3%
5-7	Sedang	15	50%
8-10	Tinggi	2	6.7%

Pada tabel 5 memaparkan tingkat kontrol diri pada *work ethic* di SMAIT Tunas Bangsa Depok dari 30 sampel penelitian mayoritas pada kategori sedang yakni sebanyak 15 Peserta didik dengan persentase 50%, kemudian kategori rendah sejumlah 13 peserta didik dengan persentase 43,3%, sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 2 peserta didik dengan persentase 6,7%. *Work ethic* menilai tentang etika individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Individu yang memilih *work ethic*s mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang ada diluar tugasnya.

Tabel 6. Tingkat kontrol diri aspek *reliability*

Skor	Kategori	Responden	Persentase
1-2	Rendah	8	26.7%
3-4	Sedang	20	66.7%
5	Tinggi	2	6.7%

Pada tabel 6 menunjukkan tingkat kontrol diri pada *reliability* di SMAIT Tunas Bangsa Depok dari 30 sampel penelitian mayoritas pada kategori sedang yakni sebanyak 20 Peserta didik dengan persentase 66,7%, kemudian kategori rendah sejumlah 8 peserta didik dengan persentase 26,7%, sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 2 peserta didik dengan persentase 6,7%. *Reliability* menilai kemampuan individu dalam menangani sebuah tantangan. Individu yang memiliki reliabilitas mampu melaksanakan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu.

PEMBAHASAN

Profil Kontrol Diri Peserta didik

Berdasarkan hasil instrumen penelitian tentang kontrol diri peserta didik, diperoleh hasil bahwa tingkat kontrol diri peserta didik kelas X SMAIT Tunas Bangsa Depok terbagi kepada tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Responden terbanyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 25 peserta didik dengan persentase 83.3%. Artinya, sebagian besar peserta didik masih belum sepenuhnya memiliki karakteristik kontrol diri yang baik, dan perlu ditingkatkan. Peserta didik yang berada pada kategori tinggi merupakan peserta didik yang mempunyai kemampuan kontrol diri baik mampu mengatur perilaku, memproses informasi dan menentukan keputusan serta tindakannya. Sedangkan peserta didik pada kategori sedang, artinya memiliki kemampuan kontrol diri sedang dan rendah belum secara sepenuhnya memiliki karakteristik yang terdapat pada kategori tinggi. Kategori sedang dapat dikatakan memiliki kemampuan kontrol diri cukup. Sedangkan, kategori rendah artinya peserta didik belum memiliki kontrol diri yang baik (Nuraini, 2022). Hasil tersebut menggambarkan profil kontrol diri peserta didik yang mayoritas pada kategori sedang, hal ini juga menggambarkan bahwa peserta didik hanya mampu mengelola sebagian dari kontrol diri yang teridentifikasi dari aspek-aspek kontrol diri. Perolehan hasil dari setiap aspek kontrol diri juga menggambarkan bahwa mayoritas peserta didik masih pada kategori sedang.

Hasil data dari aspek *self discipline* menunjukkan bahwa pada aspek ini terdapat 24 peserta didik (80%) yang berada pada kategori sedang dan 6 peserta didik (20%) berada pada kategori rendah, serta tidak adanya peserta didik pada kategori tinggi. Artinya, gambaran kontrol diri dari aspek *self discipline* peserta didik berada pada kategori sedang, kemudian perbedaan jumlah peserta didik kategori sedang dengan kategori rendah cukup jauh namun masih tetap ada. Sehingga tetap perlu adanya upaya dalam meningkatkan *self discipline* peserta didik. Individu dengan *self discipline* rendah cenderung memiliki kesulitan untuk mengontrol impuls dan keinginan instan, serta kurangnya kemampuan untuk menunda kepuasan dan mengambil keputusan yang rasional. Mereka juga cenderung kurang dapat memotivasi diri sendiri untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan jangka panjang. Selain itu, mereka juga lebih rentan mengalami stres dan gangguan emosional (Tangney et al., 2004). Pada dasarnya pengendalian diri berperan sebagai pengaturan diri, sehingga ketika pengendalian diri kurang baik maka perilaku yang dihasilkan cenderung menyimpang karena ketidakmampuan untuk mengarahkan dan mengatur perilaku diri sendiri (Dwi Marsela & Supriatna, 2019).

Hasil data dari aspek *deliberate/non-impulsive* menunjukkan bahwa pada aspek ini terdapat 7 peserta didik (23,3%) yang berada pada kategori tinggi, 19 peserta didik (63,3%) pada kategori sedang, dan 4 peserta didik (13,3%) berada pada kategori rendah. Artinya, gambaran kontrol diri dari aspek *deliberate/non-impulsive* peserta didik berada pada kategori sedang, kemudian perbedaan jumlah peserta didik antar kategorinya cukup jauh terutama dengan kategori sedang yang lebih unggul. Kemampuan kontrol diri individu pada aspek *deliberate/non-impulsive* menggambarkan kemampuan individu untuk menahan diri dari melakukan tindakan impulsif dan melakukan tindakan yang lebih berpikir terlebih dahulu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), individu dengan kemampuan kontrol diri yang baik pada aspek ini cenderung lebih sukses dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kesehatan mental.

Mereka juga cenderung memiliki perilaku yang lebih sehat, seperti tidak merokok, mengonsumsi alkohol dengan bijak, dan tidak menggunakan narkoba.

Hasil data dari aspek *healthy habits* menunjukkan bahwa pada aspek ini terdapat 13 peserta didik (43,3%) yang berada pada kategori tinggi, 14 peserta didik (46,7%) pada kategori sedang, dan 3 peserta didik (10%) berada pada kategori rendah. Artinya, gambaran kontrol diri dari aspek *healthy habits* peserta didik berada pada kategori sedang, namun adanya perbedaan tipis antara jumlah peserta didik kategori tinggi dengan sedang, yang menandakan tingkat *healthy habits* peserta didik sudah cukup baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Duckworth et al. (2014) individu yang memiliki kebiasaan sehat (*healthy habits*) cenderung memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih baik. Hal ini karena kebiasaan sehat yang dijaga secara konsisten memerlukan pengendalian diri dan motivasi yang tinggi. Selain itu, kebiasaan sehat juga dapat membantu meningkatkan kemampuan kontrol diri individu.

Hasil data dari aspek *work ethic* menunjukkan bahwa pada aspek ini terdapat 2 peserta didik (6,7%) yang berada pada kategori tinggi, 15 peserta didik (50%) pada kategori sedang, dan 13 peserta didik (43,3%) berada pada kategori rendah. Artinya, gambaran kontrol diri dari aspek *healthy habits* peserta didik berada pada kategori sedang, namun adanya perbedaan tipis antara jumlah peserta didik kategori sedang dengan rendah, yang menandakan tingkat *work ethic* peserta didik masih perlu untuk ditingkatkan lagi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), individu dengan *work ethic* yang rendah cenderung memiliki kemampuan kontrol diri yang kurang baik. Mereka cenderung tidak memiliki kesadaran akan tanggung jawab dan kewajiban mereka dalam pekerjaan serta kurangnya upaya untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Hal ini dapat berdampak pada keberhasilan mereka dalam mencapai kesuksesan dalam belajar atau karir mereka. Triastutik dan Sutoyo (2020) mengatakan bahwa seseorang dengan kontrol diri yang tinggi, ketika dihadapkan pada suatu aturan baru akan lebih cepat memahami dan menjalankan apa yang menjadi tanggungjawabnya. Peserta didik dengan pengendalian diri yang tinggi akan lebih aktif dan memiliki rasa tanggung jawab, misalnya belajar adalah tanggung jawab menjadi peserta didik (Dwi Marsela & Supriatna, 2019)

Hasil data dari aspek *reliability* menunjukkan bahwa pada aspek ini terdapat 2 peserta didik (6,7%) yang berada pada kategori tinggi, 20 peserta didik (66,7%) pada kategori sedang, dan 8 peserta didik (26,7%) berada pada kategori rendah. Artinya, gambaran kontrol diri dari aspek *reliability* peserta didik berada pada kategori sedang, kemudian perbedaan jumlah peserta didik antar kategorinya cukup jauh terutama dengan kategori sedang yang lebih unggul. Individu dengan kemampuan kontrol diri pada aspek *reliability* yang cukup cenderung mampu mempertahankan komitmen dan janji yang dibuat, dapat dipercaya dalam tugas atau pekerjaan yang diemban, serta dapat menghargai waktu dan ketaatan pada jadwal yang telah disepakati. Hal ini penting dalam berbagai konteks, baik dalam lingkungan sekolah, kerja, pergaulan, maupun kehidupan pribadi (A. L. Duckworth & Seligman, 2017).

Implikasi Kontrol Diri terhadap Program Bimbingan dan Konseling

Program bimbingan konseling di sekolah memiliki implikasi yang sangat penting dalam membantu peserta didik. Gambaran hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi guru bimbingan dan konseling untuk membuat dan melaksanakan program bimbingan pribadi-sosial di sekolah. Sebagai upaya yang dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling untuk mengoptimalkan tugas perkembangan peserta didik. Menurut tugas

perkembangan dan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) tingkat SMA, kemampuan mengendalikan diri atau *self control* merupakan bagian dari kompetensi sosial dan emosional. Kompetensi ini meliputi kemampuan peserta didik untuk mengendalikan perilaku, emosi, dan impuls mereka dengan cara yang tepat dan sesuai dengan konteks sosial yang berlaku. Kemampuan mengendalikan diri juga mencakup kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik, bertindak secara bertanggung jawab, dan mempertahankan integritas pribadi.

Oleh karena itu, meskipun tingkat kontrol diri peserta didik kelas X SMAIT Tunas Bangsa kota Depok tahun ajaran 2022/2023 berada pada kategori sedang atau sudah memiliki kontrol diri yang cukup, namun demikian masih ada aspek-aspek yang harus ditingkatkan melalui program bimbingan dan konseling pribadi-sosial, yakni kemampuan pengendalian diri pada aspek *self discipline* dan *work ethic*. Program bimbingan dan konseling pribadi-sosial untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik dapat melalui beberapa layanan seperti layanan bimbingan klasikal. Bimbingan klasik memberikan informasi yang akurat untuk membantu peserta didik merencanakan keputusan hidup mereka dan mengoptimalkan potensi mereka. Melalui layanan bimbingan klasikal bersifat pengembangan, peserta didik memperoleh pemahaman diri dalam rangka peningkatan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari. Memperkuat kontrol diri peserta didik, dalam proses penerapan bimbingan ini, peserta didik dapat mengendalikan atau membimbing dirinya untuk menjadi orang yang lebih baik dengan cara menerima kondisi dan situasi yang ada di lingkungannya, melakukan tindakan yang tidak menimbulkan kemarahan, dan juga dalam menghadapinya. Serta dapat juga membuat keputusan dengan masalah yang dihadapi oleh peserta didik itu sendiri (Mukhtar et al., 2016; Wahyuni, 2020). Selain itu upaya lain dalam peningkatan kemampuan tersebut dapat dilakukan melalui layanan konseling kelompok. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan kontrol diri peserta didik dengan berbagai strategi dan pendekatan, seperti konseling kelompok realitas, konseling kelompok strategi self-management, dan konseling kelompok pendekatan cognitive behavior therapy.

Implikasi program bimbingan dan konseling ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kontrol diri peserta didik. Implikasi terhadap program bimbingan dan konseling sebagai fungsi pencegahan dan pengembangan kemampuan kontrol diri yang dapat dilaksanakan melalui variasi pendekatan layanan informasi, bimbingan klasikal, konseling individu maupun kelompok dengan adanya pelatihan menggunakan teknik-teknik yang tepat dengan tujuan mengembangkan kemampuan kontrol diri dengan cara mengelola emosi serta stres yang dialami, menghindari konflik, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain (Maimunah, 2016; Sunardi, 2018). Layanan-layanan tersebut dapat diberikan untuk mencapai kemampuan untuk mengatur emosi, mengatasi godaan untuk bertindak impulsif, bekerja keras, disiplin, dan memiliki tanggung jawab dalam mencapai tujuan-tujuan yang ditetapkan. Sehingga dapat membantu pencapaian tugas perkembangan peserta didik secara optimal

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan kajian pustaka mengenai profil tingkat kontrol diri dan implikasinya terhadap program bimbingan dan konseling di SMA didapatkan kesimpulan penelitian sebagaimana berikut: (a) Profil kontrol diri peserta didik kelas X di SMAIT Tunas Bangsa Depok mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 83,3%

dengan 25 responden, dan rendah dengan presentasi sebesar 16,7% dengan 5 responden; (b) Kemampuan kontrol diri dapat dikembangkan melalui program bimbingan dan konseling dengan menyesuaikan asesmen kebutuhan dan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik untuk peserta didik SMA; (c) Implikasi terhadap program bimbingan dan konseling dilaksanakan melalui variasi pendekatan layanan informasi, bimbingan klasikal, konseling individu maupun kelompok untuk mencapai kemampuan yakni mengatur emosi, mengatasi godaan untuk bertindak impulsif, bekerja keras, disiplin, dan memiliki tanggung jawab dalam mencapai tujuan-tujuan yang ditetapkan.

Berkenaan dengan hasil temuan dalam penelitian, penulis mengemukakan beberapa saran, yaitu: (a) diharapkan kepada guru bimbingan dan konseling, agar topik mengenai kemampuan kontrol diri dapat dimasukan menjadi topik layanan bimbingan dan konseling serta diharapkan beberapa kemampuan berkenaan dengan aspek-aspek pada kontrol diri yang belum tercapai agar segera dioptimalkan dengan cara melakukan asesmen kebutuhan, merencanakan dan melaksanakan tindakan atau intervensi yang spesifik serta terukur; (b) Untuk kepala sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pembinaan, pengembangan sekolah dalam program pengembangan diri peserta didik; (c) diharapkan kepada peneliti selanjutnya, agar penelitian ini memberikan gambaran profil kontrol diri peserta didik dan implikasi terhadap program bimbingan dan konseling juga ke depannya dapat meneliti dua aspek penting mengenai landasan hidup etis dan kesadaran sosial yang juga berkontribusi terhadap pencapaian tugas-tugas perkembangan peserta didik.

REFERENSI

Chaq, M. C., Suharnan, & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja. *Jurnal Psikologi*, *27*, 20–29.

Creswell, J. W. (2014). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. *Sage Publications*.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2017). *The science and practice of self control. Perspectives on Psychological Science*. *12*(5). https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1745691617693054

Duckworth, Angela L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). *Self control* in School-Age Children. *Educational Psychologist*, *49*(3), 199–217. https://doi.org/10.1080/00461520.2014.926225

Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, *3*(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Juhairiah, J., Mamesah, M., & Indrawati, S. A. (2015). Diri, Kontrol Jakarta, Siswi Kelas Viii Dalam Menghadapi Konflik Sebaya Di Smp Diponegoro 1 Timur. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*.

Kompasiana.com. (06 Desember, 2022). Kenakalan Remaja, Siapa Yang Bertanggung Jawab?. Diakses pada 30 April 2023, dari https://www.kompasiana.com/wijimoharwan9092/638eaa594addee060842c8e2/kenakalan-remaja-siapa-yang-bertanggung-jawab

Lestari, F. A., & Dr. Mochamad Nursalim, M. S. (2019). *Layanan Konseling Kelompok Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya*. 18–26.

https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bimbingan dan konseling-unesa/article/view/30178

Maimunah, S. (2016). Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *5*(1).

Mukhtar, M., Syamsu, Y., & Budiamin, A. (2016). *Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self Control Siswa*. *5*(1), 25–26.

Nana Syaodih Sukmadinata. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nguyen, T. V., J.A. Ryan, & Deci, R. (2016). *The Role of Self control in Differentiating High and Low Achievers in a University-Level Learning Environment*.

Nuraini, E. R. (2022). Profil Kontrol Diri Siswa Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial. *Equivalent: Jurnal Ilmiah Sosial Teknik*, *4*(1).

Praptiani, S. (2013). Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemaknaan gender. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Magister UMM, 1 (1), 01-13

Siregar, R. R. (2020). *Self control* Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, *14*(2), 93–102. https://doi.org/10.33557/jpsyche.v14i2.1160

Stavrova, O., Pronk, T., & Kokkoris, M. D. (2020). Finding meaning in *self control*: The effect of *self control* on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, *19*(2), 201–218. https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1558107

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

Sunardi, N. (2018). Pengaruh Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri Siswa. *Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *7*(2).

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High *self control* predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Self-Regulation and Self control: Selected Works of Roy F. Baumeister, April 2004*, 173–212. https://doi.org/10.4324/9781315175775

Tarigan, Meirida Aulina, (2016). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan agresivitas pada remaja di SMK Negeri 3 Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Triastutik, A., & Sutoyo, A. (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Disiplin Tata Tertib Sekolah pada Siswa SMA. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 9(1), 41-45

Ugm.ac.id. (24 Oktober, 2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Diakses pada 30 April 2023, dari https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental

Wahyuni, S. (2020). Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik. 03(01), 1–10.

X. Du, C. L., & Gao, J. (2017). *Self control and Adolescent Emotional and Behavioral Problems: The Moderating Role of Parenting Practices*.

Zelazo, J. E., Blair, C. D., & Willoughby, L. B. (2016). *The Importance of Self control in Young Adolescents: Relations to School Adjustment, Coping, and Life Satisfaction*.