

**Scope & Focus Prosiding**

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Pengembangan Isi Kearifan Nusantara
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Jaringan 3K
4. Kulu, cayan, Sejanak, Wisak, Perhalihan, Pembiasaan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial)
6. Akademi & Konseling
7. Asesmen Pembelajaran 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
8. Pembelajaran Multidisipliner dan Kolaborasi Generasi Z
9. Inovasi Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Inovasi Pembelajaran Kearifan Lokal

## Self Control pada Peserta Didik

**Rozy Bintang Ambar Pratiwi<sup>1</sup>, Yuanita Dwi Krisphianti<sup>2</sup>, Guruh Sukma Hanggara<sup>3</sup>**

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>1,2,3</sup>

[rozy.bintang7@gmail.com](mailto:rozy.bintang7@gmail.com)<sup>1</sup>, [ju.wahyu@gmail.com](mailto:ju.wahyu@gmail.com)<sup>2</sup>, [kangguruh@gmail.com](mailto:kangguruh@gmail.com)<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

*Self-control is the ability of an individual to manage oneself, regulate physical and psychological processes, control impulses, and choose actions that lead to positive consequences. It is influenced by various factors and enables a person to resist impulses while managing emotions, awareness, and behavior according to the situation. Factors affecting self-control are categorized into internal factors, such as motivation, cognition, and age, and external factors, such as social environment and family. Students with good self-control tend to avoid social conflicts, build healthy relationships, and succeed in education and character development. This study aims to explore self-control in students and the factors influencing it. The method used in this research is library research, prioritizing data sources from literature. The results indicate that developing self-control is crucial for students to avoid social conflicts and form a healthy personality. Educational support is needed to optimally develop self-control abilities.*

**Keywords:** *self-control, student, discipline*

**ABSTRAK**

*Self control* adalah kemampuan individu untuk mengelola diri, mengatur proses fisik dan psikologis, mengendalikan dorongan, serta memilih tindakan yang menghasilkan konsekuensi positif. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor dan memungkinkan seseorang untuk menahan dorongan serta mengatur emosi, kesadaran, dan perilaku sesuai situasi. Faktor yang mempengaruhi *self-control* dibagi menjadi faktor internal, seperti motivasi, kognisi, dan usia, serta faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan keluarga. Peserta didik dengan *self control* yang baik cenderung menghindari konflik sosial, membangun hubungan sehat, serta berhasil dalam pendidikan dan pengembangan karakter. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *self control* pada peserta didik serta faktor apa saja yang mempengaruhi *self control*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *library research* yang mengutamakan sumber data dari bahan pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan *self control* sangat penting bagi peserta didik untuk menghindari konflik sosial dan membentuk kepribadian yang sehat. Diperlukan dukungan pendidikan untuk mengembangkan kemampuan *self-control* secara optimal.

**Kata Kunci:** *self control, peserta didik, disiplin*

**PENDAHULUAN**

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti mengenai banyaknya peserta didik yang melanggar aturan atau tata tertib yang ada di sekolah. Hal ini terlihat pada banyaknya peserta didik yang melanggar aturan sekolah dengan teman-temannya, dimana berarti banyak peserta didik yang masih memiliki *self control* yang rendah.

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Pengembangan Isi Keilmuan Sekolah
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Capaian UK
4. Kulu sayan, Sejana, Wisda, Perhaluan, Panthapan, Remas, S. Gama, Y. Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial)
6. Akademi & Guru
7. Asasari, Y. Man, anar, I. Iyo, na, M.C
8. Pembelajaran Multicultural dan Lokal melalui Generasi Z
9. Cinaraga, Sulthana Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Inovasi Pembelajaran Kearifan Lokal



Kehadiran orang lain dalam hidup kita mempermudah setiap hal yang ingin dilakukan. Teman sebaya menggambarkan betapa kita memerlukan dorongan dari orang lain. Interaksi dengan teman sebaya di sekolah mempengaruhi perkembangan dan pembentukan identitas diri peserta didik. Teman sebaya memiliki berbagai pengaruh terhadap cara peserta didik berinteraksi, termasuk bagaimana mereka berperilaku dan menciptakan persepsi yang sama tentang kegiatan pembelajaran. Pada dasarnya, *self control* berperan dalam proses penyesuaian diri, sehingga jika *self-control* tidak baik, perilaku yang muncul cenderung menyimpang.

Menurut Kay; Yusuf (2006); Marsela & Supriatna (2019), salah satu tugas perkembangan remaja adalah memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) berdasarkan nilai-nilai, prinsip, atau filosofi hidup. Remaja yang memiliki *self control* dapat mengendalikan diri dari perilaku yang melanggar aturan dan norma yang berlaku di masyarakat. Rothbaum, Weisz, & Snyder (1982); Gandawijaya (2017) menjelaskan bahwa *self control* adalah kapasitas untuk beradaptasi dan berubah, sehingga ada kecocokan antara diri dan lingkungan. Baumeister, Vohs, dan Tice (2007) secara lebih spesifik menjelaskan bahwa *self control* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan respons dirinya agar sesuai dengan nilai, moral, ekspektasi sosial, dan tujuan jangka panjangnya. Dari pendapat ini, dapat disimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi agar sesuai dengan nilai, moral, serta tujuan jangka panjang dalam konteks lingkungan sosial.

Menurut DeWall, Baumeister, Stillman, & Gailliot (2007) menyatakan bahwa *self control* memungkinkan seseorang mengendalikan agresi atau perilaku sosial negatif lainnya, sehingga dapat hidup dan bekerja sama dalam sistem sosial budaya yang ada serta memberi manfaat bagi lingkungan sosialnya. Seseorang yang memiliki *self control* rendah cenderung tidak mampu mengarahkan perilakunya, tidak dapat menginterpretasikan stimulus dengan baik, dan gagal memilih tindakan yang tepat, yang pada akhirnya dapat menyebabkan perilaku menyimpang. Baumeister (2002) dalam Gandawijaya (2017) menyebutkan bahwa ada tiga indikator utama dalam *self control*: standar-standar, pengawasan, dan kapasitas untuk berubah. Ketiga aspek ini sangat penting, dan jika salah satunya hilang, *self control* akan berkurang.

Peserta didik dengan *self control* yang tinggi cenderung berperilaku positif dan bertanggung jawab. Misalnya, seorang pelajar dengan *self control* yang baik akan memahami tanggung jawabnya untuk belajar (Rianti & Rahardjo, 2014). Pengaruh teman sebaya sangat besar terhadap anak yang tidak memiliki *self control* yang baik. Misalnya, jika seorang anak bergaul dengan teman sebaya yang nakal, ia akan terpengaruh untuk berperilaku nakal juga. Sebaliknya, jika anak berteman dengan teman sebaya yang baik, ia akan memiliki disiplin yang tinggi. Ketidakmampuan mengendalikan diri sering kali menyebabkan masalah, salah satunya adalah ketidakdisiplinan. Oleh karena

itu, peserta didik perlu memiliki *self control* yang tinggi agar tidak mudah dipengaruhi oleh teman sebaya, yang dapat berdampak buruk pada dirinya dan orang lain.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kualitatif tipe *library research*. Menurut Hambali (2016), pendekatan kualitatif tipe *library research* mengutamakan sumber data dari bahan pustaka. Pendekatan ini sering juga disebut sebagai penelitian kualitatif deskriptif perpustakaan, penelitian bibliografis, atau penelitian non reaktif, karena data utamanya berasal dari referensi teoritik dan sumber dokumentasi yang terdapat di perpustakaan.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 3 tahap penelitian *library research* yaitu, editing merupakan melakukan pengecekan ulang terhadap data yang dikumpulkan, terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna, dan kesesuaian antara satu data dengan yang lainnya. Selanjutnya, organizing merupakan menyusun data yang diperoleh berdasarkan kerangka yang telah ditentukan sebelumnya. Terakhir adalah finding merupakan melakukan analisis lebih lanjut terhadap hasil pengorganisasian data dengan menggunakan prinsip-prinsip, teori, dan metode yang telah ditetapkan, sehingga dapat ditemukan kesimpulan yang menjadi jawaban atas rumusan masalah.

**Tabel 1. Sumber Data**

No	Judul	Tahun	Penulis
1	Kontrol Diri: Definisi dan Faktor	2019	Ramadona Dwi Marsela, Mamat Supriatna
2	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya <i>Self Control</i> Siswa	2023	La Sawal, Ordiman Lasaima
3	Kontrol Diri dan Penyesuaian Di dengan Kedisiplinan Siswa	2017	Lidya Natalia Gunawan
4	Pencegahan Kecenderungan Narsistik Melalui Kontrol Diri	2021	Nurintan Muliani Harahap
5	Pelatihan <i>Self Control For Pupils</i> (Stop) Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa SMP	2018	Yudhistira Adi Perdana, Amitya Kumara, Diana Setiyawati

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Self control* membantu individu mengatur perilaku negatif dan berinteraksi dengan baik dalam masyarakat. Individu dengan *self control* tinggi cenderung bertanggung jawab, seperti remaja dimana pada usia ini mereka merupakan seorang pesert didik yang memahami tanggung jawabnya untuk belajar. Lingkungan sosial, terutama pertemanan, sangat mempengaruhi perilaku anak. Anak yang bergaul dengan teman buruk cenderung meniru perilaku tersebut, sementara teman yang baik meningkatkan disiplin. Ketidakmampuan mengendalikan diri dapat menyebabkan masalah, seperti ketidakdisiplinan,

sehingga peserta didik perlu mengembangkan *self control* agar tidak mudah dipengaruhi teman sebaya yang dapat berdampak negatif. Berikut dijelaskan lebih rinci mengenai *self control* faktornya pada peserta didik:

1. Jurnal 1, penelitian yang dilakukan oleh amadona Marsela & Supriatna (2019) mengungkapkan bahwa *self control* merupakan tenaga kontrol atas diri, oleh dirinya sendiri. Faktor yang mempengaruhi *self control* diantaranya, faktor internal dan eksternal serta faktor orang tua dan budaya merupakan faktor lainnya yang mempengaruhi *self control*.
2. Jurnal 2, penelitian yang dilakukan oleh Sawa & Lasaima (2023) mengungkapkan bahwa *self control* merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan mengatur proses-proses fisik dan psikologis yang mempengaruhi perilaku, serta meyakini bahwa tindakan tersebut akan menghasilkan konsekuensi positif bagi individu. Faktor yang mempengaruhi *self control* terdiri dari faktor internal (dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (dari lingkungan inividu).
3. Jurnal 3, penelitian yang dilakukan oleh Gunawan (2017) mengungkapkan bahwa *self control* adalah kemampuan individu untuk mengelola informasi, memilih tindakan yang diyakini, serta mengendalikan impuls dan perilaku impulsif. Faktor yang dapat mempengaruhi *self control* berasal dari diri (internal) seperti usia dan luar diri (eksternal) seperti lingkungan keluarga.
4. Jurnal 4, penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2021) mengungkapkan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu menahan dorongan internal dan eksternal, yang dipengaruhi berbagai faktor, serta mengambil tindakan sesuai situasi yang dihadapi. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* meliputi usia, lingkungan, pengalaman, kepribadian, dan teman sebaya, yang memberikan stimulus yang mempengaruhi respons individu.
5. Jurnal 5, penelitian yang dilakukan oleh Perdana, Kumara, Setiyawati (2018) mengungkapkan bahwa *self control* merupakan kemampuan untuk mengawasi dan mengatur kesadaran, emosi, dan perilaku. Tiga faktor yang dapat mempengaruhi *self control*, yaitu motivasi, kognitif, dan perbandingan sosial.

Hasil yang didapat dari berbagai penelitian diatas menunjukkan beberapa kesamaan mengenai adanya *self control* dan faktor yang mempengaruhinya.

#### A. Pengertian *Self Control*

*Self control* adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengawasi diri, termasuk merencanakan, mengarahkan, serta mengatur proses fisik dan psikologis yang mempengaruhi perilaku. Hal ini melibatkan pengendalian dorongan internal dan eksternal, memilih tindakan yang diyakini akan menghasilkan konsekuensi positif, serta mengendalikan impuls dan perilaku impulsif. *Self control* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, memungkinkan individu untuk menahan dorongan dan mengambil tindakan yang sesuai dengan



**Scope & Focus Prosiding**

1. Bimbingan dan Konseling Multikulitural
  2. Best Practice Keaktifan Lokal untuk Pengembangan Diri
  3. Keaktifan Siswa
  4. Integrasi Keaktifan Lokal dengan Capaian UK
  5. Kemandirian, Belajar, Wawasan, Perilaku, dan Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
  6. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial)
- Akademik & Sosial
1. Asosiasi, Mahasiswa, dan Masyarakat
  2. Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Generasi Z
  3. Inovasi Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
  4. Model dan Inovasi Pembelajaran Keaktifan Lokal

**SENJA KKN #5 + PROSIDING**  
 Siminar Nasional Dalam Jaringan: *Kemeling Kearifan Nusantara*  
 "Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk  
 Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas"

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

**B. Faktor Yang Mempengaruhi *Self Control***

Faktor yang memengaruhi *self control* terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

a. Faktor psikologis

Faktor psikologis memainkan peran penting dalam mempengaruhi *self control* peserta didik, salah satunya adalah motivasi. Motivasi ini berhubungan dengan risiko atau hasil yang akan diperoleh seseorang. motivasi berfungsi sebagai pendorong utama untuk mengatur perilaku, fokus pada tujuan jangka panjang, dan menghindari godaan atau tindakan impulsif yang dapat mengganggu proses pembelajaran atau perkembangan pribadi mereka.

b. Faktor kognitif

Kemampuan kognitif seperti perencanaan, berpikir jangka panjang, dan pengambilan keputusan berhubungan erat dengan *self control*. Faktor kognitif ini juga berhubungan dengan ketersediaan informasi yang berguna dan akan berpengaruh bagi masa depannya. Peserta didik yang memiliki kemampuan untuk merencanakan dan berpikir jauh ke depan akan memiliki tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi. Kemampuan untuk menetapkan tujuan akademik dan pribadi yang jelas serta merencanakan langkah-langkah untuk mencapainya membantu mereka dalam mengontrol tindakan mereka, menghindari perilaku impulsif, dan fokus pada tujuan jangka panjang.

c. Faktor biologis

Faktor biologis yang mempengaruhi *self control* salah satunya adalah usia. Seiring bertambahnya usia seseorang maka individu tersebut mampu untuk lebih mengelola *self control* yang dimilikinya. Pada usia peserta didik dimana mereka pada masa remaja memang merupakan usia yang dimana masa itu adalah masa peralihan, di masa inilah kemampuan *self control* seorang peserta didik bisa dikatakan masih labil dan masih sangat perlu untuk di bimbing dalam pengontrolan diri.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* adalah lingkungan sosialnya. Lingkungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan *self control* di lingkungan sekolah di antara lingkungan pertemanan. Semakin baik

lingkungan pertemanan yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola *self control*. Sebaliknya, hal ini juga berlaku jika lingkungan pertemanan kurang mendukung.

Faktor lingkungan dan keluarga juga merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* peserta didik. Orang tua berperan penting dalam membentuk kemampuan *self control* anak, salah satunya melalui penerapan disiplin. Disiplin dapat membentuk kepribadian yang baik dan mengendalikan perilaku individu. Penerapan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dapat mengembangkan *self control* dan arah hidup, sehingga individu dapat bertanggung jawab atas tindakan yang diambil.

## KESIMPULAN DAN SARAN

*Self control* adalah kemampuan individu untuk mengelola perilaku, emosi, dan dorongan sesuai situasi, yang sangat penting bagi kesuksesan akademik, perkembangan pribadi, dan interaksi sosial peserta didik. *Self control* yang baik dapat menghindarkan peserta didik dari konflik sosial, membantu mereka membangun hubungan yang sehat, dan mengurangi risiko krisis identitas. Faktor yang mempengaruhi *self control* terbagi menjadi faktor internal, seperti motivasi, kognisi, dan usia, serta faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan keluarga. Oleh karena itu, pendidikan memiliki peran penting dalam mengajarkan dan mendukung pengembangan *self control*, agar peserta didik dapat menjadi individu yang lebih bertanggung jawab, adaptif, dan memiliki kemampuan sosial yang baik.

Mengacu pada penelitian ini, peneliti juga mempunyai saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu melakukan studi mendalam pada *self control* serta penerapannya dalam peserta didik agar mampu meningkatkan kemampuan *self control*.

## DAFTAR RUJUKAN

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.

DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). *Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(5), 646-659.

Gandawijaya, L.E. (2017) The correlation between Self-Control and Electronic Aggression on Social Media users in Emerging Adulthood. *Thesis: Psychology Departement, Sanata Dharma University.*

Gunawan, L. N. (2017). Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Kedisiplinan



Siswa. Psikoborneo, 5(1), 16-24.

Harahap, N. M. (2021). Pencegahan Kecenderungan Narsistik Melalui Kontrol Diri. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 311-324.

Madjid, A.N.F., Aswar., & Tajuddin, A. (2021). EFEK KEMAMPUAN KONTROL DIRI DALAM MENEKAN PERILAKU. *Jurnal Psikologi:*

*Psikologia*. Universitas Indonesia Timur

Marsela, R.D., Supriatna, M. (2018). Konsep Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2). 65-69.

Perdana, Y.A., Kumara, A., Setiyawati, D. (2018). Pelatihan Self-Control For Pupils (Stop) untuk Meningkatkan Kontrol diri Siswa SMP. *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY (GAMAJPP)*, 4(2), 175-184.

Rianti, F.D & Rahardjo, P. (2014). KONTROL DIRI PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 2 KUTASARI, PURBALINGGA TAHUN PELAJARAN 2012/2013. *PSYCHO IDEA*, 19-24.

Sawal, L., Lasmania, O. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI RENDAHNYA SELF CONTROL SISWA. *Jurnal Attending*, 2(1), 213-220.