



## Pentingnya Memahami Kondisi Kontrol Diri Siswa Pembolos

Amanda Permata Putri<sup>1</sup>, Sri Panca Setyawati<sup>2</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Amandapep38@gmail.com<sup>1</sup>, pancasetyawati164@gmail.com<sup>2</sup>

### ABSTRACT

Truancy is still a common problem among high school students and can have a negative impact on students' academic, social, and personal development. One of the internal factors that plays an important role in the emergence of this behavior is self-control. Self-control is an individual's ability to regulate impulses, control emotions, and make responsible decisions when facing pressure or challenging situations. This article aims to discuss the relationship between self-control and students' truancy behavior. By understanding aspects of self-control such as behavioral control, cognitive control, and decision control, it is hoped that students will be able to recognize their abilities in dealing with situations that encourage the desire to skip school. This article also provides an overview of how strengthening self-control can be used as a strategy to prevent truancy and shape students' characters to be more disciplined, responsible, and able to face challenges in school life.

---

**Keywords:** Truancy Behavior, Self-Control, High School Students, Guidance and Counseling Services

---

### ABSTRAK

Perilaku membolos masih menjadi masalah yang sering ditemukan di kalangan siswa SMA dan dapat berdampak negatif pada perkembangan akademik, sosial, dan pribadi siswa. Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam munculnya perilaku ini adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dorongan, mengendalikan emosi, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab dalam menghadapi tekanan atau situasi yang menantang. Artikel ini bertujuan untuk membahas keterkaitan antara kontrol diri dengan perilaku membolos siswa. Dengan memahami aspek-aspek kontrol diri seperti kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan, diharapkan siswa mampu mengenali kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi yang mendorong keinginan untuk membolos. Artikel ini juga memberikan gambaran mengenai bagaimana penguatan kontrol diri dapat dijadikan salah satu strategi untuk mencegah perilaku membolos dan membentuk karakter siswa yang lebih disiplin, bertanggung jawab, serta mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan sekolah.

---

**Kata Kunci:** Perilaku Membolos, Kontrol Diri, Siswa SMA, Layanan BK

---

### PENDAHULUAN

Perilaku membolos merupakan salah satu bentuk pelanggaran disiplin yang banyak dijumpai di kalangan siswa sekolah menengah atas dan berdampak negatif terhadap perkembangan akademik, sosial, dan kepribadian siswa. Menurut Arianti (2017), perilaku membolos adalah ketidakhadiran siswa di sekolah tanpa alasan yang jelas atau tanpa izin dari pihak sekolah. Masalah ini tidak muncul begitu saja, melainkan berkaitan erat



dengan berbagai faktor internal, salah satunya adalah lemahnya kontrol diri. Damayanti & Setiawati (2013) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor penting yang menentukan apakah seseorang mampu mengatur dorongan untuk bertindak secara adaptif atau tidak.

Kontrol diri menjadi sangat penting dalam fase remaja, karena pada masa ini individu mengalami transisi emosional dan sosial yang kompleks. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik akan lebih mampu mengatur emosi, mengendalikan impuls, dan mengambil keputusan yang bertanggung jawab (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010). Sebaliknya, siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur dorongan atau tekanan emosional cenderung menghindari situasi tidak menyenangkan, seperti tuntutan akademik atau konflik di sekolah, dan memilih membolos sebagai pelarian. Pally et al., (2023) menegaskan bahwa masa remaja adalah periode yang penuh dengan ketidakstabilan emosional sehingga penguatan kontrol diri menjadi sangat esensial dalam proses penyesuaian diri.

Averill dalam Ghufron, M. N., & Risnawita (2010) mengemukakan bahwa kontrol diri mencakup tiga aspek utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku berfokus pada kemampuan menghadapi stimulus yang tidak menyenangkan, kontrol kognitif berkaitan dengan cara menafsirkan dan menilai situasi, sementara kontrol keputusan merujuk pada kemampuan memilih tindakan yang sesuai dengan nilai dan keyakinan pribadi. Ketiga aspek ini saling berinteraksi dan menjadi fondasi bagi siswa dalam merespons tekanan yang mereka alami di lingkungan sekolah. Ketika salah satu aspek ini melemah, perilaku menyimpang seperti membolos dapat lebih mudah terjadi.

Kontrol diri yang rendah dapat mendorong siswa untuk menghindari tanggung jawab akademik melalui perilaku membolos. Ketika individu tidak mampu menahan dorongan, mengelola stres, dan mengambil keputusan secara bijak, maka membolos menjadi salah satu bentuk pelarian dari tekanan yang dirasakan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai aspek-aspek kontrol diri yang melemah seperti kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan menjadi penting untuk mengungkap akar psikologis dari perilaku membolos. Kajian ini menjadi relevan bagi praktisi pendidikan dan Bimbingan Konseling untuk merancang pendekatan preventif yang tidak hanya fokus pada pemberian sanksi, tetapi juga penguatan kemampuan regulasi diri siswa secara berkelanjutan.

## PEMBAHASAN

### Perilaku membolos

Perilaku membolos merupakan tindakan siswa tidak hadir di sekolah atau meninggalkan kelas tanpa izin resmi dan tanpa alasan yang jelas. Arianti (2017) menyebutkan bahwa membolos adalah bentuk ketidakhadiran siswa secara sadar tanpa keterangan yang sah dari pihak sekolah. Sejalan dengan



itu, Ridlowi dalam Ade (2021) juga mengartikan membolos sebagai perilaku tidak hadir di sekolah dengan alasan yang tidak tepat. Kartono (2003) mengklasifikasikan perilaku ini sebagai bentuk pelanggaran terhadap norma sosial, yang sering kali muncul akibat pengaruh lingkungan yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku membolos bukan hanya pelanggaran kedisiplinan, tetapi juga dapat dilihat sebagai gejala psikologis.

### 1. Ciri-Ciri Perilaku Membolos

Menurut Prayitno dan Amti dalam Hayati (2024), bentuk nyata dari perilaku membolos antara lain: siswa tidak masuk sekolah selama beberapa hari berturut-turut tanpa izin, meninggalkan jam pelajaran tertentu, tidak kembali ke kelas setelah jam istirahat, serta mengajak teman untuk membolos bersama. Selain itu, siswa yang membolos juga bisa terlihat dari pola kehadiran yang tidak konsisten, seperti masuk sekolah berganti hari atau hanya hadir di jam-jam tertentu. Perilaku ini sering kali disertai alasan yang tidak masuk akal, kebohongan kepada guru, serta sikap acuh terhadap peraturan sekolah.

### 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Membolos

Menurut Gunarsa dalam Sariyasni & Budiyono (2019), penyebab perilaku membolos dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik (sakit), kecemasan, rendahnya motivasi, atau ketakutan terhadap tugas. Sedangkan faktor eksternal meliputi kondisi keluarga yang tidak mendukung, kurangnya perhatian orang tua, dan hubungan yang tidak harmonis dengan guru atau teman. Prayitno dan Amti dalam Rahayu et al., (2020) juga menyebutkan bahwa sikap guru yang otoriter, proses belajar mengajar yang membosankan, dan perasaan gagal dalam belajar turut memperkuat keinginan siswa untuk membolos.

### 3. Dampak Perilaku Membolos

Prayitno dalam Rahayu et al., (2020) mengemukakan bahwa dampak dari perilaku membolos meliputi menurunnya minat belajar, kegagalan ujian, tidak naik kelas, hingga kemungkinan dikeluarkan dari sekolah. Tidak hanya itu, siswa yang sering membolos juga berisiko mengalami keterlambatan dalam penguasaan materi dan menjauh dari pergaulan positif di lingkungan sekolah. Perilaku membolos dalam jangka panjang dapat membentuk sikap tidak bertanggung jawab dan ketidakpedulian terhadap masa depan pendidikan.

## Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dorongan, mengelola emosi, dan bertindak sesuai norma sosial dalam situasi penuh tekanan. Ghufron, M. N., & Risnawita (2010) menyatakan bahwa kontrol diri terlihat ketika seseorang mampu menyusun, membimbing, dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih baik. Menurut Nuraeni et al. (2022), kontrol diri bukan hanya sekadar menahan diri, tetapi juga kemampuan untuk memilih tindakan yang mendatangkan konsekuensi positif. Dalam



konteks pendidikan, kontrol diri membantu siswa untuk tetap disiplin, bertanggung jawab, dan konsisten dalam menghadapi kewajiban akademik.

#### 1. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Averill dalam Ghufron, M. N., & Risnawita (2010) menyebutkan tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku berkaitan dengan kemampuan menghadapi situasi tidak menyenangkan melalui pengaturan siapa yang mengendalikan keadaan dan bagaimana menghadapi stimulus negatif. Kontrol kognitif adalah kemampuan mengelola informasi dengan cara menilai atau menafsirkan situasi secara positif. Sementara itu, kontrol keputusan merujuk pada kemampuan memilih tindakan berdasarkan keyakinan pribadi dengan kebebasan dalam menentukan pilihan.

#### 2. Ciri-Ciri Kontrol Diri

Menurut Goldfried dalam Lubis & Sovitriana (2019), ciri-ciri kontrol diri meliputi lima hal utama. 1) kemampuan mengontrol perilaku impulsif, termasuk menghadapi stimulus yang tidak diinginkan, mengelola emosi, membuat perencanaan, dan menentukan siapa yang mengendalikan perilaku. 2) kemampuan menunda kepuasan demi pencapaian yang lebih bermakna dan diterima secara sosial. 3) kemampuan mengantisipasi peristiwa melalui pertimbangan yang relatif objektif. 4) kemampuan menafsirkan peristiwa dengan memperhatikan segi positif secara subjektif. 5) kemampuan mengambil keputusan berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi.

#### 3. Fungsi Kontrol Diri

Menurut Messina dan Messina dalam Sriyanti (2012), fungsi kontrol diri mencakup beberapa hal meliputi: 1) membatasi perhatian individu terhadap orang lain agar dapat lebih fokus pada kebutuhan pribadinya. 2) membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain dengan memberi ruang bagi orang lain untuk berekspresi sesuai keinginannya. 3) membatasi dorongan untuk bertingkah laku negatif agar tetap sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku. 4) membantu individu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang agar tidak hanya fokus pada satu sisi kehidupan saja.

#### 4. Faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri

Menurut Ghufron, M. N., & Risnawita (2010), faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup usia dan pola asuh orang tua, seperti cara menegakkan disiplin, merespons kegagalan anak, serta mengekspresikan emosi. Seiring bertambahnya usia dan pengalaman sosial, individu belajar merespon kekecewaan dan mengembangkan kontrol diri dari dalam dirinya sendiri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan dan keluarga, khususnya kedisiplinan yang diterapkan orang tua. Sikap disiplin tersebut berperan dalam pembentukan kepribadian dan pengendalian perilaku,



sehingga seseorang mampu mempertanggungjawabkan tindakannya dengan baik.

### Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil kajian mengenai kontrol diri dalam perilaku membolos memiliki implikasi penting bagi pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Perilaku membolos yang muncul akibat lemahnya aspek-aspek kontrol diri seperti kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan, menunjukkan bahwa siswa membutuhkan bantuan dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri. Oleh karena itu, guru BK dapat merancang layanan yang berfokus pada penguatan kontrol diri siswa melalui berbagai pendekatan, seperti konseling individu untuk memahami faktor internal yang memengaruhi perilaku, bimbingan kelompok untuk melatih pengambilan keputusan dan kontrol emosi, serta layanan klasikal yang mengajarkan keterampilan sosial dan manajemen diri secara umum.

Layanan BK juga dapat mengintegrasikan pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri, seperti usia, pengalaman sosial, dan pola asuh, untuk menyusun program yang sesuai dengan latar belakang siswa. Dengan pendekatan yang tidak hanya bersifat represif tetapi juga edukatif, guru BK dapat membantu siswa mengenali dan memperbaiki pola pikir serta perilaku yang berisiko, termasuk membolos. Melalui layanan yang terarah dan berkelanjutan, siswa diharapkan mampu membangun kontrol diri yang lebih kuat, sehingga mereka dapat menghadapi tekanan akademik maupun sosial secara adaptif dan bertanggung jawab.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian dan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa perilaku membolos merupakan salah satu bentuk penyimpangan perilaku yang umum terjadi di kalangan siswa SMA dan dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan akademik, sosial, dan pribadi siswa. Perilaku ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga berkaitan erat dengan lemahnya kontrol diri siswa. Kontrol diri menjadi faktor internal penting yang berperan dalam membantu individu mengatur dorongan, mengendalikan emosi, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab. Tiga aspek utama kontrol diri menurut Averill meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Ketika salah satu aspek ini lemah, siswa cenderung tidak mampu menyesuaikan diri dengan tekanan sekolah dan memilih membolos sebagai bentuk pelarian.

Selain aspek tersebut, kontrol diri juga memiliki ciri, fungsi, dan faktor yang saling memengaruhi dalam pembentukannya. Ciri-ciri kontrol diri mencakup kemampuan mengontrol impuls, menunda kepuasan, dan mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang. Fungsi kontrol diri mencakup kemampuan membatasi dorongan negatif, menjaga keseimbangan kebutuhan hidup, serta berperilaku sesuai norma. Sementara itu, faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri meliputi faktor internal seperti usia, pengalaman, dan pola asuh, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan kedisiplinan keluarga. Pemahaman terhadap keseluruhan aspek ini



menjadi dasar penting bagi layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah dalam menyusun strategi pencegahan dan intervensi terhadap perilaku membolos.

### Saran

Guru Bimbingan dan Konseling disarankan untuk merancang layanan yang tidak hanya bersifat korektif, tetapi juga preventif dengan menekankan pada penguatan kontrol diri siswa. Layanan tersebut dapat dilakukan melalui konseling individu, bimbingan kelompok, maupun layanan klasikal yang fokus pada pelatihan pengendalian emosi, pengambilan keputusan, serta kemampuan menahan dorongan negatif. Selain itu, penting bagi guru BK untuk memahami latar belakang siswa, seperti pola asuh dan lingkungan sosial, agar layanan yang diberikan tepat sasaran. Penelitian ini juga dapat menjadi pijakan untuk pengembangan teori dan kajian lanjutan yang mengeksplorasi lebih jauh keterkaitan kontrol diri dengan berbagai perilaku menyimpang lainnya, sehingga dapat ditemukan strategi intervensi yang lebih menyeluruh dan aplikatif dalam konteks pendidikan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ade, V. (2021). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU MEMBOLOS PADA SISWA REMAJA. In *Pharmacognosy Magazine* (Vol. 75, Issue 17). UNIVERSITAS SEMARANG.
- Arianti, R. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama*. <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/2364>
- Damayanti, F. A., & Setiawati, D. (2013). Studi Tentang Perilaku Membolos Pada Siswa Sma Swasta Di Surabaya. *Bk Unesa*, 03, 454–461.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis*.
- Hayati, R. (2024). *HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU MEMBOLOS SISWA DI SMK NEGERI 1 LUBUK PAKAM*. 1–24.
- Lubis, Y. N. M., & Sovitriana, R. (2019). *Gambaran Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pria Dewasa Awal yang Gemar Berbelanja di Mall Kawasan Jakarta*. 1–11. <https://doi.org/10.31219/osf.io/keavx>
- Pally, A. S., Dollu, D. Y., Hukum, F., Studi, P., Hukum, I., & Cendana, U. N. (2023). Model Antisipasi Kenakalan Remaja Di Kota Kupang. *Multidisiplin Lmu*, 2(2), 527.
- Rahayu, W. D., Hendriana, H., & Fatimah, S. (2020). Perilaku Membolos Peserta Didik Ditinjau Dari Faktor-Faktor Yang Melatarbelakanginya. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3(3), 99. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i3.5253>
- Sariyasni, & Budiyono. (2019). Studi Tentang Perilaku Membolos pada Siswa Di Kabupaten Banyuasin. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 799–810.
- Sriyanti, L. (2012). Pembentukan Self Control dalam Perspektif Nilai Multikultural. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(1), 1.