



## Pelatihan Self-Control Terhadap Kedisiplinan Remaja di Sekolah X

Bayu Sekar Larasati<sup>1\*</sup>, Fixi Intansari<sup>1</sup>, Rima Wilantika<sup>1</sup>, Hamid Mukhlis<sup>1</sup>, Dewi Karisma<sup>1</sup>, Yusuf Tirta Pamungkas<sup>1</sup>

Published online: 19 Desember 2022

### ABSTRACT

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kedisiplinan siswa dengan melaksanakan pelatihan kontrol diri. Subjek pengabdian kepada masyarakat ini yaitu siswa kelas VII di sekolah X. Pelatihan kedisiplinan yang diberikan kepada siswa untuk membantu para siswa mengendalikan perilakunya menjadi lebih baik dan mencegah perilaku yang merugikan. Hasil intervensi menunjukkan bahwa adanya perubahan mengenai tingkat kedisiplinan pada siswa. Pelatihan kontrol diri menunjukkan hasil yang positif dimana semua siswa menganggap bahwa pelatihan ini dapat memberikan manfaat untuk mereka.

Keyword: kontrol diri, kedisiplinan, siswa

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi menuju dewasa, peralihan dari ketidakdewasaan menuju kedewasaan (Spear, 2007). *World Health Organization* (WHO) mengemukakan bahwa masa remaja merupakan sebuah fase perkembangan yang berada diantara masa kanak-kanak dan masa dewasa, biasanya berlangsung pada usia 10 hingga 19 tahun. Individu yang sedang berada pada fase ini akan mengalami banyak perubahan baik dari segi biologis, psikologis, maupun sosial. Namun pada umumnya proses kematangan fisik lebih cepat terjadi daripada proses pematangan kejiwaan (Dianda, 2019).

Pada perkembangannya, wujud perubahan dalam diri remaja dapat berupa perilaku negatif (Berger, 2011). Remaja di sekolah rentan melakukan perilaku negatif yaitu pelanggaran terhadap aturan di sekolah. Pelanggaran aturan sekolah merupakan salah satu bentuk tindak disipliner yang dilakukan oleh siswa. Penelitian yang dilakukan Asim (2016) didapatkan hasil bahwa pelanggaran yang dilakukan siswa berkaitan dengan disiplin di sekolah pada sekolah X adalah tidak mengerjakan PR sebanyak 30%, mencontek sebanyak 24%, tidak membawa buku dan perlengkapan belajar sebanyak 18%, telat datang ke sekolah sebanyak 15%, dan berbuat gaduh di kelas sebanyak 13%. Selain itu, hasil penelitian Campbell, Rodriques, Anderson dan Barnes (2013) menemukan bahwa sebanyak 35,8% siswa berperilaku tidak teratur dan mengganggu pembelajaran di kelas.

Data yang diperoleh dari observasi dan wawancara awal juga menjelaskan bahwa terdapat sebelas siswa di Sekolah X direkomendasikan oleh guru BK karena memiliki masalah dengan peraturan atau sering melanggar tata tertib sekolah. Sebelas siswa memiliki catatan dalam melanggar peraturan seperti mengumpulkan PR tidak tepat

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi Fakultas Sosial dan Bisnis  
Universitas Aisyah Pringsewu

\*) *corresponding author*

Bayu Sekar Larasati

Email: bayusekarlarasati30@gmail.com

waktu, baju tidak dimasukan, celana yang kekecilan, tidak memakai sepatu dalam kelas, tidak mendengarkan ketika guru sedang menjelaskan materi belajar dan terkadang bertengkar dengan teman satu kelas ataupun satu sekolah. Siswa kerap kali masuk ruang BK untuk menerima konsekuensi atas kesalahan yang telah dilakukan. Guru BK yang bersangkutan telah berusaha melibatkan orang tua dalam mengatasi masalah yang diperbuat oleh siswa. Namun hal tersebut belum mendapatkan hasil yang signifikan terhadap perubahan perilaku siswa.

Ketidak disiplin siswa di sekolah dapat dipengaruhi oleh dorongan dari dalam dirinya (Masrohan, 2015), dorongan dari dalam diri tersebut dipengaruhi oleh keterampilan kontrol diri yang dimiliki (Casey & Caudle, 2013). Seseorang yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik dicirikan dengan tertibnya kedisiplinan diri, tidak melakukan tindakan impulsif, memiliki etika dalam melakukan sesuatu, dan sehat secara fisik maupun psikis dalam kehidupannya. Kontrol diri memiliki tujuan supaya seseorang memiliki batasan untuk dirinya maupun untuk orang lain, supaya mereka tidak bertindak secara negatif, dan mereka mampu memenuhi kebutuhannya secara seimbang (Afriwilda et al., 2020).

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku. Hal tersebut disesuaikan dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku. Hal tersebut dilakukan agar sesuai dengan tuntutan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, menutupperasaannya.

Warry, Remington, & Sonuga Barke (1999) mengungkapkan bahwa ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi kontrol diri yaitu motivasi, kognitif, dan perbandingan sosial. Selain ketiga faktor tersebut, kontrol diri juga dapat dipengaruhi faktor lain seperti pelatihan. Pelatihan merupakan salah satu metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri (Tucker-Ladd, 2011). Seorang individu dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri dengan mempelajari cara melakukan kontrol diri yang baik melalui pelatihan tersebut (Tucker-Ladd, 2011). Oleh karena itu, untuk mengatasi perilaku siswa SMK yang tidak disiplin maka akan dilakukan pelatihan kontrol diri. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa dengan melaksanakan pelatihan kontrol diri. Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu membantu siswa menjadi lebih disiplin di sekolahnya.

## BAHAN DAN METODE

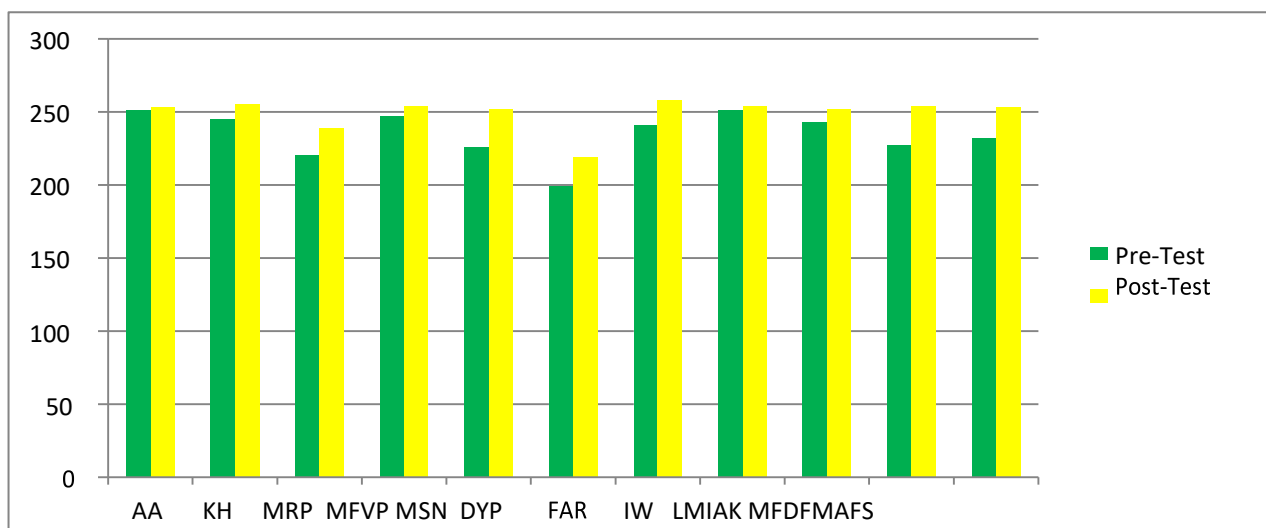
Proses pengambilan data dalam pelatihan ini adalah observasi dan wawancara kepada guru dan murid di sekolah X. Selain itu, pengumpulan data juga menggunakan atau melihat arsip siswa yang berisi catatan permasalahan siswa selama disekolah. Skala kedisiplinan diberikan kepada siswa untuk mengetahui perubahan disiplin siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Analisis data menggunakan uji beda pada hasil *Pre-test* dan *Post-test*.

Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan kepada siswa untuk meningkatkan tingkat kedisiplinan disekolah dengan memberikan pelatihan *self control*. Pelatihan *Self Control* adalah untuk membantu para siswa mengendalikan perilakunya menjadi lebih baik dan mencegah perilaku yang merugikan siswa. Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah siswa kelas VII di Sekolah X. Pelatihan *self control* diberikan selama empat pertemuan dengan jadwal sebagai berikut:

| No. | Hari, Tanggal             | Waktu         | Kegiatan  |
|-----|---------------------------|---------------|---|
| 1.  | Selasa,04<br>Oktober2022  | 09.00 – 11.00 | - Pembukaan<br>- <i>InformedConsent</i><br>- <i>Pretest</i> dengan kuisisionerkedisiplinan<br>- Pembahasanmasalah<br>- Memberikan materidisiplin<br>- Memberikan tugasrumah |
| 2.  | Kamis,06 Oktober<br>2022  | 09.00 – 11.00 | - Pembukaan<br>- Pembahasan tugasrumah<br>- Memberikan materi kontroldiri<br>- Memberikantugas  |
| 3.  | Sabtu,08<br>Oktober2022   | 09.00 – 11.00 | - Pembukaan<br>- Memberikan Vidio kontroldiri<br>- Membahas tugasrumah<br>- Mengajarkan kontroldiri<br>- Memberikan tugas rumah   |
| 4.  | Selasa,11<br>Oktober 2022 | 09.00 – 11.00 | - Pembukaan<br>- Membahas tugas rumah<br>- Membahas materisebelumnya<br>- <i>Post test</i> dengan kuisisionerkedisiplinan<br>- Evaluasi                                     |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan kedisiplinan yang diberikan kepada siswa bertujuan untuk membantu para siswa untuk mengendalikan perilakunya jadi lebih baik dan mencegah perilaku yang merugikan. Pengukuran dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala kedisiplinan, dengan hasil sebagai berikut:



Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa keseluruhan siswa dalam kelompok ini menunjukkan perubahan dalam hal kedisiplinan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan kedisiplinan pada siswa di Sekolah X mampu meningkatkan tingkat kedisiplinan ketika berada disekolah. Selain

itu, pengukuran lain menggunakan *Peired sample test Pre-Test* dan *meanPost-Test* dengan hasil sebagai berikut :

|        |                    | Paired Differences |                |                 |   | t      | df      | Sig. (2-tailed) |       |
|--------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|---------|-----------------|-------|
|        |                    | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |         |                 |       |
|        |                    |                    |                |                 | Lower                                     |        |         |                 | Upper |
| Pair 1 | pretest - posttest | -14.636            | 8.846          | 2.667           | -20.579                                   | -8.693 | - 5.488 | 10 .000         |       |

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan T-test menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat significant antara hasil pre-test dengan post-test perilaku disiplin, ditunjukkan dengan nilai T sebesar -5,49 dengan signifikansi 0,00 ( $< 0,01$ ).

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa adanya perubahan mengenai tingkat kedisiplinan pada siswa dalam kelompok ini. Masalah yang sering timbul disebabkan oleh peraturan yang dirasa memberatkan bagi siswa dan kurangnya kedekatan antara siswa dengan guru di sekolah. Selain itu, siswa yang masih tergolong remaja ini sulit mengontrol perilakunya ketika bertindak, sehingga terkadang perilakunya dianggap buruk oleh orang dewasa. Calhoun dan Acocella (1990) mengungkapkan bahwa usia seseorang mempengaruhi tingkat kontrol diri, dimana semakin usia seseorang bertambah maka semakin baik seseorang dalam mengontrol dirinya. Usia siswa yang tergolong masih sangat muda menjadi salah satu faktor penyebab melakukan perilaku kurangdisiplin.

Selain itu, siswa yang mengalami perubahan positif pada dasarnya mereka memiliki keinginan untuk menjadi siswa yang baik, namun mereka kurang paham bagaimana caranya. Siswa yang mengikuti pelatihan sangat antusias ketika diberikan pelatihan tentang *self control*. Hal ini terlihat pada saat mereka mengikuti proses pelatihan tentang *self control* para siswa aktif menjawab pertanyaan yang diberikan dan melakukan latihan dengan cukup baik. Dengan pelatihan kontrol diri siswa mendapatkan cara bagaimana mengontrol dan mengubah perilaku negatif menjadi positif. Pelatihan kontrol diri dinilai efektif untuk meningkatkan kedisiplinan pada siswa. Penelitian Aroma dan Suminta (2012) menyatakan bahwa semakin baik kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin kecil pelanggaran yang akan dilakukan. Selain itu, Purwati (2016) menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah tingkat ketidak disiplin. Hal ini juga terlihat pada pelatihan yang telah dilakukan dimana setelah siswa mendapatkan pelatihan tentang kontrol diri terdapat perubahan dalam tingkat kedisiplinan parasiswa.

Berdasarkan evaluasi yang berikan setelah melakukan pelatihan menunjukkan hasil yang positif dimana semua siswa menganggap bahwa pelatihan ini dapat memberikan manfaat untuk mereka. Pelaksanaan ini berhasil karena kesiapan dan kelengkapan materi untuk menunjang pelatihan. Selain itu, dukungan dari sekolah terutama guru BK sangat membantu terhadap keberhasilan pelaksanaan. Keberhasilan dari intervensi tidak lepas dari peran aktif siswa selama mengikuti pelatihan, terlihat dari keaktifan siswa dalam tiap sesi yangberjalan.

Peningkatan disiplin dengan teknik *self-control* terlihat efektif terhadap siswa. Dimana siswa mampu melakukan perubahan yang lebih disiplin setelah melakukan pelatihan. Melalui observasi terlihat siswa lebih terbuka dalam menyampaikan pemikirannya. Selain itu siswa lebih terbuka pada saat menjalani pelatihan hal ini dikarenakan pendekatan yang digunakan selama pelatihan sesuai dengan rentang usia siswa. Pelatihan *self-control* juga dapat memberdayakan siswa menjadi lebih disiplin dengan proses dialog yang menyenangkan sehingga proses memotivasi siswa lebih efektif.

Peningkatan disiplin pada siswa dengan metode *self-control* lebih efektif dibanding dengan pendekatan kontrol eksternal. Perubahan yang didasarkan oleh keinginan atau dorongan diri sendiri

lebih efektif dan bertahan lama. Peraturan formal dari lingkungan diperlukan untuk menyepakati perilaku yang diharapkan ataupun yang tidak diharapkan, namun untuk meningkatkan disiplin *self-control* lebih efektif dari pada kontrol dari lingkungan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa masalah para siswa kelompok ini adalah kurang disiplin untuk mengituti tata tertib di sekolah. Hal tersebut terjadi karena kemampuan kontrol diri yang kurang dari para siswa kelompok ini. Siswa kelompok ini cenderung melakukan apapun yang mereka inginkan tanpa memperhitungkan akibatnya. Dengan adanya masalah tersebut maka diadakan pelatihan kontrol diri untuk meningkatkan kedisiplinan para siswa. Pelatihan kontrol diri diadakan selama 4 hari dalam kurun waktu satu minggu dan pelaksanaan dilakukan kurang lebih selama 1 jam untuk setiap sesinya. Dalam pelaksanaan pelatihan kontrol diri ini para siswa diajarkan mengenai kontrol diri dan bagaimana caranya untuk mengontrol dirinya agar tidak melakukan atau mengurangi hal yang negatif. Para siswa di minta untuk menentukan prioritas perilaku yang akan diubah dan membuat strategi untuk mengubahnya.

Dari hasil intervensi yang telah dilakukan, dapat diperoleh bahwa adanya peningkatan kedisiplinan yang dimiliki oleh para siswa. Hasil tersebut menunjukkan dengan pelatihan kontrol diri dapat membuat siswa mengetahui cara untuk mengontrol perilaku sehingga tidak melakukan hal yang merugikan bagi siswa ataupun guru di sekolah. Selain itu, *self-control* sangat efektif untuk meningkatkan disiplin para siswa. Meningkatkan disiplin dengan *self-control* lebih efektif karena keinginan untuk berubah berasal dari diri siswa sendiri bukan dikarenakan paksaan lingkungan. Pada dasarnya peraturan formal dari lingkungan diperlukan sebagai alat untuk menyepakati perilaku yang diharapkan ataupun yang tidak diharapkan, namun perubahan yang berasal dari diri sendiri akan bertahan lebih lama.

### Saran

#### 1) Bagi Siswa

Setelah dilakukan pelatihan kontrol perilaku maka disarankan bagi siswa untuk terus meningkatkan keterampilan mengontrol perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

#### 2) Bagi sekolah

- a. Mengingatkan bahwa para siswa berada diusia remaja, maka disarankan kepada guru untuk lebih terbuka kepada siswa dan melakukan pendekatan yang lebih menyenangkan terhadap siswa.
- b. Lebih sering memberikan *reward* secara langsung kepada siswa ketika siswa mengikuti peraturan disekolah.

#### 3) Bagi mahasiswa

Untuk mengevaluasi pelatihan ini sebaiknya tidak hanya menggunakan kuisioner. Mahasiswa dapat menggunakan evaluasi perilaku dengan melibatkan observer seperti wali kelas atau guru BP yang mencatat perilakudisiplin.

## Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

## REFERENCES

- Afriwilda, M. T., & Wibowo, M. E. (2020). Craving For Game Online Game Addiction And Its Association With Self-Control On High School Students. *European Journal Of Psychological Research*. Vol, 7(2).
- Asim, Titi Mirawati. (2016). Pengaruh Bimbingan Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Journal of EST*, 2 (2), 105- 112.
- Calhoun, J.F., Acocella, J.R., 1990. *Psychology of adjustmeny and human relationship*. New York: McGraw Hill,Inc.
- Campbell, A., Rodrigues, B. J., Anderson, C., & Barnes, A., (2013). Effects Of A Tier 2 on Classroom Disruptive Behavior and Academic Engagement. *Journal of Curriculum and Instruction (JOICI)*, July, 7 (1), 32-54.
- Casey, B. J., & Caudle, K. (2013). The teenage brain: Self control. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 82-87. doi: 10.1177/09637214 13480170.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Masrohan, Ali. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP Untuk meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas Xi Ips SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi. *Unesa jurnal mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(4), 1-10.
- Spear, L. (2007). The developing brain and adolescent-typical behavior patterns: An evolutionary approach. In D. Romer, & E. F. Walker, *Adolescent psychopatology and the developing brain: Integrating brain and prevention science* (pp. 9- 30). New York: Oxford University Press.
- Tucker-Ladd, C. E. (2011). *Psychological self-help*. Clayton Tucker-Ladd. Diunduh dari <https://www.psychologicalselfhelp.org/>
- Warry, C. J., Remington, B., & SonugaBarke, E. J. (1999). When more means less: Factors affecting human self-control in a local versus global choice paradigm. *Learning and Motivation*, 30, 53-73. doi: 10.1006/lmot.1998.1018.
- Calhoun, J.F., Acocella, J.R., 1990. *Psychology of adjustmeny and human relationship*. New York: McGraw Hill,Inc.
- Purwanti, Zulfa. 2016. Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Orang Tua dan Perilaku Disiplin Pada Santri di Pondok Pesantren Darussa’adah Samarinda. *Journal Psikologi*, 4 (2) 2016: 227-236. Universitas Mulawarman.