

ANALISIS KONTROL DIRI SISWA SMP DALAM BELAJAR DAN IMPLIKASINYA PADA BIMBINGAN KONSELING

NOSIFIELDA RODENA SIAHAAN* dan YOSEPH PEDHU

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Kontrol diri dalam belajar adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku belajar yang dapat membawa ke arah positif. Kontrol diri dalam belajar memiliki tiga komponen, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kontrol diri siswa SMP dalam belajar dan implikasinya pada bimbingan dan konseling akademik. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan instrumen skala penilaian yang dikembangkan oleh peneliti. Berdasarkan hasil uji coba instrumen terhadap 58 responden diperoleh bahwa dari 30 pernyataan terdapat 27 pernyataan yang dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.920. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 42 siswa (72%) memiliki tingkat kontrol diri dalam belajar tinggi, 16 siswa (28%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada siswa (0%) yang berada pada kategori rendah. Hasil uji t diperoleh sebesar 0,626 lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan berdasarkan kontrol diri dalam belajar ditinjau dari jenis kelamin siswa. Implikasi bagi bimbingan dan konseling didiskusikan dalam penelitian ini.

Kata-kata kunci: kontrol diri, belajar, perilaku belajar, akademik, bimbingan dan konseling

Abstract

Self-control in learning is an individual's ability to regulate and direct learning behavior that can lead to a positive direction. Self-control in learning has three components, namely behavioral control, cognitive control, and decision control. The purpose of this research is to analyze the level of self-control of junior high school students in learning and its implication to academic guidance and counseling. This research uses quantitative research with descriptive research. Data was collected using an assessment scale instrument developed by the researchers. Based on the results of testing the instrument on 70 respondents, it was found that out of 30 statements, 27 statements were declared valid with a reliability coefficient of 0.920. The results of this study showed that 42 students (72%) had a high level of self-control in learning, 16 students (28%) were in the medium category, and no students (0%) were in the low category. The t test results obtained were 0.626, greater than 0.05, which shows that there is no difference based on self-control in learning based on the student's gender. Implications for guidance and counseling are discussed in this research.

Key words: self-control, learning, learning behavior, academics, guidance and counseling

*Penulis Korespondensi.

Email: nosirodena@gmail.com*, yoseph.pedhu@atmajaya.ac.id

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 mempengaruhi seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam bidang pendidikan. Penyebaran virus ini membuat pemerintah mengeluarkan berbagai kebijakan di antaranya kebijakan *physical distancing* dan *social distancing* untuk memutuskan mata rantai virus tersebut. Kebijakan tersebut, didukung dengan surat edaran yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 5 dalam penyelenggaraan pendidikan nasional. Langkah ini merupakan salah satu upaya pemerintah untuk memutuskan mata rantai virus corona dalam satuan pendidikan di Indonesia (Kemendikbud, 2020).

Dalam dunia pendidikan, penyebaran COVID-19 menyebabkan perubahan model pembelajaran di Indonesia bagi seluruh jenjang baik tingkat pendidikan dasar, menengah, maupun pendidikan tinggi yakni menggunakan sistem pembelajaran dalam jaringan (daring). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan dalam keputusannya menekankan bahwa kesehatan dan pendidikan saling berhubungan, maka pembelajaran daring atau jarak jauh merupakan salah satu solusi terbaik untuk tetap melakukan pembelajaran tanpa harus bertemu secara fisik (Pakpahan & Fitriani, 2020) dengan menggunakan fasilitas internet yang memadai

(Prawiyogi, Purwanugraha, Fakhry, & Firmansyah, 2020).

Menurut Sari, Rifki, Karmila, Dwiyama, dan Aziz (2020) pembelajaran jarak jauh merupakan tantangan terbesar bagi guru dan peserta didik. Keterbatasan fasilitas dan kurangnya keterampilan pemanfaatan teknologi menjadi kendala tersendiri dalam keberlangsungan proses pembelajaran. Mengapa? Pembelajaran daring membutuhkan dukungan perangkat teknologi seperti telepon pintar, tablet dan laptop yang dapat digunakan untuk mengakses atau mengirimkan informasi (Gikas & Grant, 2013). Hal ini memnunjukkan bahwa penggunaan teknologi mobile memiliki kontribusi besar dalam mencapai tujuan pembelajaran jarak jauh (Korucu & Alkan, 2011). Di samping itu, pembelajaran online juga dapat menggunakan layanan Google Classroom, Edmodo, dan Schoology (Enriquez, 2014; Sicat, 2015; Iftakhar, 2016), dan aplikasi pesan instan seperti WhatsApp (So, 2016) atau media sosial lainnya seperti Facebook dan Instagram (Kumar & Nanda, 2019).

Penerapan pembelajaran online memiliki dampak terhadap motivasi dan perilaku belajar siswa khususnya pada perilaku mengatur dan mengelola belajar secara mandiri. Salah satu tugas perkembangan remaja yang harus dipenuhi dengan baik

adalah kontrol diri terutama dalam situasi yang tidak menguntungkan. Kontrol diri memiliki berbagai fungsi dan manfaat bagi kehidupan siswa. Siswa yang memiliki kemampuan mengontrol diri akan menampilkan diri sebagai individu yang mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, emosi, dan mengambil keputusan serta mampu berinteraksi dengan baik. Menurut Thalib (2010) individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil tingkah yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Hal senada juga dipaparkan oleh Marsela dan Supriatna (2019) yang menekankan bahwa remaja yang mempunyai kemampuan dalam mengontrol diri memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan diri terhadap setiap perilaku yang bertentangan dengan norma. Oleh karena itu, kontrol diri merupakan unsur penting yang harus dimiliki oleh setiap remaja, karena sangat mempengaruhi proses dalam hidupnya, termasuk dalam kondisi yang sangat tidak menguntungkan.

Terwujudnya proses belajar yang baik di sekolah tergantung bagaimana siswa mampu mengontrol dirinya selama proses belajar di sekolah. Siswa yang mampu mengontrol dirinya selama proses belajar di sekolah akan menampilkan perilaku yang positif karena dia

mampu menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri adalah fungsi utama dalam diri dan kunci penting untuk meraih kesuksesan dalam kehidupan (Sari, Yusri & Said, 2017).

Kontrol diri siswa dalam belajar dapat ditinjau dari beberapa aspek yaitu (1) kontrol diri siswa dalam belajar ditinjau dari kontrol perilaku, (2) kontrol diri siswa dalam belajar ditinjau dari kognitif, (3) kontrol diri siswa dalam belajar ditinjau dari kontrol keputusan (Sari, Yusri & Said, 2017). Kontrol diri siswa dalam aspek kontrol perilaku ini perlu dikembangkan ke arah yang positif, agar siswa mampu mengontrol dirinya yang akan memandu dan mengatur dirinya untuk mengikuti proses belajar di sekolah dengan baik, seperti menjalani proses belajar dengan baik, berkontribusi dalam proses belajar dan mengikuti aturan dalam proses belajar. Kontrol diri siswa dalam aspek kognitif dimana siswa mampu mengontrol kognitifnya sehingga tidak menyalahkkan norma-norma yang berlaku sehingga dapat menjalani kehidupan sehari-hari yang lebih efektif. Kontrol diri siswa dalam aspek keputusan dimana siswa mempunyai kemampuan untuk menentukan tujuan yang diinginkan dengan pertimbangan yang baik serta memperhatikan efek positif maupun negatifnya.

Menurut Michele (2001) kontrol diri adalah kekuatan moral yang menghentikan sementara tindakan berbahaya agar remaja sadar akan kemungkinan akibat dari tindakannya sehingga dapat mengerem perilakunya agar tidak melakukan Tindakan berbahaya. Savage (dalam Widodo, 2008), mengemukakan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi memberikan perhatian khusus pada perilaku yang sesuai, lebih fleksibel, dan berusaha memenuhi kebutuhan tanpa mengabaikan komitmen, norma atau aturan yang telah ditetapkan. Individu ini memiliki kemampuan untuk menekan keinginannya yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah cenderung berperilaku tidak tepat atau perilaku menyimpang dari aturan yang telah ditetapkan, antara lain adalah pelanggar terhadap tata tertib sekolah, individu yang kurang memiliki kemampuan dalam menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku positif atau yang sesuai dengan norma sosial (Gul & Pesendorfer, dalam Gunarsa 2004).

Kontrol diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Warry, Remington, dan Sonuga-Barke (1999) menunjukkan bahwa ada tiga hal yang dapat mempengaruhi kontrol diri, yaitu motivasi, kognitif, dan perbandingan sosial. Ketiga faktor tersebut

erat kaitannya dengan dengan hasil yang diperoleh dari berbagai aspek. Faktor motivasi berhubungan dengan resiko atau hasil yang dicapai seseorang. Faktor kognitif berhubungan dengan ketersedianya informasi yang berguna dan mempengaruhi bagi masa depannya. Faktor perbandingan sosial mengacu pada pengetahuan seseorang tentang tindakan orang lain dan hasil yang akan mereka capai ketika berada di posisi orang tersebut (Perdana & Setiyawati, 2018).

Penelitian tentang kontrol diri dalam belajar telah dilakukan sebelumnya dengan hasil yang beragam. Penelitian Intani (2018) tentang hubungan antara kontrol diri dan prestasi belajar siswa menunjukkan bahwa terdapat 37 orang (15,4%) berada pada kategori sangat tinggi, 76 orang (31,7%) dikategorikan tinggi, 94 orang (39,2%) dikategorikan sedang, 29 orang (12,1%) dikategorikan rendah, dan 4 orang (12,1%) berada pada kategori sangat rendah. Penelitian Al Dhuha (2020) hasil penelitian pada siswa SMA Negeri 1 Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah, menunjukan bahwa terdapat 47 siswa (22,9%) dengan kontrol diri tingkat tinggi, 148 siswa (72,2%) dengan kontrol diri tingkat sedang, serta 10 siswa (4,9%) dengan kontrol diri tingkat rendah. Penelitian Azhari dan Ismiradewi (2021) menunjukan bahwa terdapat kontrol diri pada subjek sebanyak 16 siswa (20,0%) memiliki tingkat kontrol diri

tinggi dan 52 siswa (65%) memiliki kontrol diri sedang dan 12 siswa (15%) memiliki kontrol diri rendah.

Kemampuan kontrol diri siswa dalam belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia dan jenis kelamin. Semakin bertambahnya usia diharapkan semakin mempunyai kontrol diri yang kuat. Beberapa penelitian juga telah dilakukan berdasarkan perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penelitian Patty, Wijono dan Setiawan (2016) tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dan prestasi belajar siswa di SMK Kristen YPKPM. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh interaksi antara kontrol diri dan jenis kelamin terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian Putri dan Dewi (2021) tentang hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya dapat disimpulkan bahwa laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih tinggi daripada perempuan nilai sig sebesar 0,148 lebih dari 0,05 yang berarti tidak terdapat perbedaan kontrol diri antara laki-laki dan perempuan.

KAJIAN TEORETIS

Pengertian dan Komponen Kontrol Diri dalam Belajar

Tangney, Baumeister dan Boone (2004, dalam Marsela & Supriatna, 2019) memaparkan bahwa kontrol diri merupakan

kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya berdasarkan norma-norma tertentu seperti moral, nilai dan aturan sosial untuk berperilaku positif. Pengertian ini menekankan bahwa individu mampu secara mandiri menunjukkan perilaku positif ketika mereka melakukan sesuatu.

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengubah perilaku, menghadapi informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, serta memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Goldfried dan Marbaum (dalam Muhid, 2009) menggambarkan kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengatur, mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengubah peristiwa dan menjadi aktor utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Doni dan Pedhu (2022) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah yang positif. Djaali (2011) menyatakan bahwa siswa yang dapat mengontrol dirinya dalam belajar mampu membimbing tingkah laku sendiri, menjalani proses belajar dengan baik, berkontribusi dalam proses belajar dan

mengikuti aturan dalam proses belajar. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi berperilaku lebih positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (Rianti & Rahardjo dalam Firman & Ibrahim, 2018).

Berdasarkan paparan para ahli dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dalam belajar merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

Ghufron dan Risnawita (2010, dalam Husna, 2019) menjelaskan tiga komponen dalam kontrol diri yaitu: (1) Kontrol perilaku (*behavioral control*) merupakan kesiapan suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini dibagi menjadi dua indikator yaitu (1) kemampuan mengatur pelaksanaan perilaku dan (2) kemampuan memodifikasi stimulus. (2) Kontrol kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai suatu kejadian dalam kerangka kognitif untuk

mengurangi tekanan. Komponen terdiri ini atas ini dua indikator yaitu (1) memperoleh informasi dan (2) menilai atau mengevaluasi informasi. (3) Kontrol keputusan (*decisioncontrol*) merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini. Komponen ini terdiri atas indikator (1) kemampuan individu untuk menentukan keputusan, dan (2) kemampuan individu untuk memilih tindakan yang tepat.

Logue dan Forzano (1995, dalam Titisari, 2017) menjelaskan karakteristik individu yang memiliki kontrol diri, yaitu (1) Tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan, walaupun menghadapi banyak hambatan. Individu mampu menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu walaupun memiliki kesulitan dalam pengerjaannya. (2) Dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada. Individu mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolahnya. (3) Tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau meledak-ledak. Individu dapat menyelesaikan dengan tenang ketika berhadapan dengan permasalahan. 4) Bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki. Individu dapat menyesuaikan diri dari belajar offline menjadi belajar online.

Waluwandja, dan Dami (2018) menjelaskan ciri-ciri individu yang memiliki

kemampuan kontrol diri yakni: (1). Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencengah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi. (2). Kemampuan menundah kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat. (3). Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif. (4). Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif. Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan disetujuinya.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Kontrol diri berperan penting bagi kehidupan individu. Ghufroon dan Risnawati (2012, dalam Marsela & Supriatna, 2019) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri menjadi yaitu: (1). Faktor Internal. Faktor ini meliputi usia, dimana semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Faktor internal lainnya adalah faktor kognitif. Baumeister dan Boden (1998) mengemukakan faktor kognitif berkaitan

dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. (2). Faktor eksternal. Faktor ini meliputi lingkungan keluarga, dimana dalam keluarga terutama orangtua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya, apabila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anak secara konsisten sejak dini maka anak dapat pula menunjukkan kemampuan kontrol diri yang baik dalam kehidupannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Menurut Sudarnoto (2018), penelitian deskriptif merupakan kegiatan ilmiah yang menyajikan penjabaran atau uraian mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, kondisi, atau fenomena mengenai objek tertentu dari suatu kelompok sampel, populasi, atau daerah tertentu secara sistematis, faktual, dan akurat. Variabel penelitian ini adalah kontrol diri dalam belajar.

Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII SMP Santo Fransiskus Kampung Ambon Jakarta Timur yang berjumlah 58 siswa. Teknik pengumpulan

data yang digunakan adalah instrumen berbentuk skala penilaian yaitu alat ukur yang digunakan untuk mencatat dan mengungkapkan kegiatan atau perilaku yang diamatin pada seseorang atau sekelompok subjek penelitian (Sudarnoto, 2018). Instrumen berbentuk kuisioner dalam bentuk yang mengungkapkan kontrol diri dalam belajar siswa. Analisis empiris dilakukan untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen yang sudah disusun. Berdasarkan hasil uji coba instrumen terhadap 58 responden diperoleh bahwa dari 30 pernyataan terdapat 27 pernyataan yang dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.920. Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan rumus persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Klasifikasi Kontrol Diri dalam belajar

Hasil pengelolaan data penelitian instrumen kontrol diri dalam belajar dijabarkan dalam 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Klasifikasi variabel dihitung berdasarkan rentang skor. Skor maksimal didapatkan berdasarkan hasil perkalian antara jumlah pernyataan yang valid (27) dan bobot tertinggi dari pilihan jawaban (5), diperoleh hasil 135. Skor minimum didapatkan dari hasil perkalian antara jumlah

pernyataan yang valid (27) dan bobot terkecil dari pilihan jawaban (1), diperoleh hasil sebesar 27. Selisih skor maksimum kemudian dikurangi dengan minimum (135-27), diperoleh hasil sebesar 108. Selanjutnya rentang skor didapatkan melalui hasil selisih skor dibagi 3 kategori klasifikasi variabel (108: 3) diperoleh sebesar 36. Klasifikasi variabel kontrol diri dalam belajar dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Klasifikasi variabel kontrol diri dalam belajar

No	Kelompok Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	99 - 135	Tinggi	42	72
2.	63 - 98	Sedang	16	28
3.	27- 62	Rendah	0	0
Total			58	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 58 siswa kelas VII SMP Santo Fransiskus Kampung Ambon Jakarta Timur, terdapat 42 siswa (72%) yang memiliki tingkat kontrol diri dalam belajar tinggi, 16 siswa (28%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada siswa (0%) yang berada pada kategori rendah. Hasil klasifikasi tersebut menggambarkan bahwa kontrol diri dalam belajar siswa SMP Santo Fransiskus Kampung Ambon Jakarta Timur berada pada kategori tinggi.

Hasil Analisis Komponen Kontrol Diri dalam belajar

Variabel kontrol diri dalam belajar terdiri dari tiga komponen, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan.

Rangkuman hasil analisis variabel kontrol diri dalam belajar dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2 Rangkuman keseluruhan komponen kontrol diri dalam belajar

No	Komponen	JP	STK	RS	n
1	kemampuan mengantur pelaksanaan perilaku dan memofikasi stimulus.	10	2269	227	2
2	memperoleh informasi dan menilai atau mengevaluasi informasi.	8	1688	211	3
3	kemampuan individu untuk menentukan keputusan dan kemampuan individu untuk memilih tindakan yang tepat.	9	2109	234	1
	Total	27	6066	225	

Keterangan:

JP: Jumlah Pernyataan

STK: Skor Total Komponen

RS: Rata-rata Skor

n: Urutan

Berdasarkan hasil analisis yang dipaparkan dalam tabel 2 mengenai distribusi skor total komponen kontrol diri dalam belajar dapat diketahui jumlah pernyataan, skor total, rata-rata skor, dan urutan peringkat komponen variabel berdasarkan skor rata-rata. Komponen kemampuan mengantur pelaksanaan perilaku dan memofikasi stimulus memiliki 10 pernyataan dengan total skor 2269, memperoleh rata-rata 227 dan berada pada urutan kedua. Komponen memperoleh informasi dan menilai atau mengevaluasi informasi memiliki 8 pernyataan dengan total skor 1688, memperoleh rata-rata 211 dan berada pada urutan ketiga. Komponen kemampuan individu untuk menentukan keputusan dan kemampuan individu untuk memilih tindakan yang tepat memiliki 9

pernyataan dengan total skor 2109, memperoleh rata-rata 234 dan berada pada urutan pertama. Secara umum dapat disimpulkan bahwa komponen kemampuan individu untuk menentukan keputusan dan kemampuan individu untuk memilih tindakan yang tepat memiliki rata-rata skor tertinggi dan berada pada urutan pertama dan komponen memperoleh informasi dan menilai atau mengevaluasi informasi memiliki rata-rata skor terendah dan berada pada urutan ketiga.

Hasil Analisis Kontrol diri dalam belajar berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis perbedaan kontrol diri dalam belajar siswa berdasarkan jenis kelamin dilakukan dengan menggunakan *Independent Samples T Test*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sample yang tidak berpasangan. Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada tabel 3 dengan hipotesis sebagai berikut:

Tabel 3 Rangkuman hasil analisis uji t

No	Kelompok	Mean	t-hitung	signifikan	Cut of value	Keputusan
1	Perempuan	105.667	.490	.626	0,05	Ho= diterima Ha= ditolak
2	Laki-laki	103.824				

Ho : tidak ada perbedaan tingkat kontrol diri dalam belajar siswa berdasarkan jenis kelamin.

Ha : ada perbedaan tingkat kontrol diri dalam belajar siswa berdasarkan jenis kelamin

Kriteria pengujian hipotesis adalah apabila nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 diterima. Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui nilai sig sebesar 0,626 lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada perbedaan antara kontrol diri dalam belajar siswa berdasarkan jenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010 dalam Husna, 2019) kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam membaca situasi dan lingkungannya sendiri. Pengertian ini menitikberatkan pada kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri, untuk melakukan sesuatu sesuai dengan aturan yang berlaku, sehingga individu tersebut dapat menahan diri dari melakukan sesuatu yang dilarang. Ghufron dan Risnawita (2010 dalam Husna, 2019) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu: 1). Kontrol perilaku (behavioral control) Kemampuan untuk mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya atau di luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan menghadapi rangsangan yang tidak

diinginkan. 2). Kontrol kognitif (cognitif control) Kemampuan individu dalam memproses informasi yang tidak diinginkan dengan menghubungkan kejadian ke suatu kerangka kognitif sebagai penyesuaian psikologis untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua bagian, yaitu memperoleh informasi (information gain) dan melakukan penilaian (appraisal). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. 3). Mengontrol keputusan (Decisional control) Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Santo Fransiskus Kampung Ambon Jakarta Timur pada siswa kelas VII menunjukkan bahwa terdapat 42 siswa (72,4%) yang memiliki tingkat kontrol diri dalam belajar tinggi, 16 siswa (27,5%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada siswa (0%) yang berada pada kategori rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa kelas VII SMP Santo Fransiskus Kampung Ambon Jakarta Timur memiliki

kontri diri dalam belajar yang baik. Hasil penelitian ini mendukung gagasan Ghufron dan Risnawita, 2010 bahwa individu untuk dapat mampu mengontrol diri sehingga individu mampu mengendalikan fikiran dan tindakannya agar sesuai dengan apa yang diinginkannya. Kemampuan dalam mengatur individu untuk dapat menentukan siapa yang mengendalikan situasi dirinya atau diluar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus itu yang tidak dapat dikehendaki. Penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang juga menggambarkan tingkat kontrol diri siswa untuk behavioral control sebesar 71,15 % yang tergolong pada kategori tinggi (Husna,2019).

Berdasarkan hasil analisis perkomponen kontrol diri dalam belajar menunjukkan bahwa Komponen kemampuan individu untuk menentukan keputusan dan kemampuan individu untuk memilih tindakan yang tepat dengan total skor 2109, memperoleh rata-rata 234 dan berada pada urutan pertama. komponen kemampuan mengatur pelaksanaan perilaku dan memofikasi stimulus dengan total skor 2269, memperoleh rata-rata 227 dan berada pada urutan kedua. Komponen memperoleh informasi dan menilai atau mengevaluasi informasi dengan total skor 1688, memperoleh rata-rata 211 dan berada pada urutan ketiga. Secara umum dapat

didapatkan hasil bahwa komponen kemampuan individu untuk menentukan keputusan dan kemampuan individu untuk memilih tindakan yang tepat memiliki rata-rata skor tertinggi dan berada pada urutan pertama dan komponen memperoleh informasi dan menilai atau mengevaluasi informasi memiliki rata-rata skor terendah dan berada pada urutan ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas VII di SMP Santo Fransiskus Kampung Ambon Jakarta Timur melakukan kontrol diri dalam kemampuan menentukan keputusan dan memilih tindakan yang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada perbedaan tingkat kontrol diri dalam belajar siswa dilihat dari jenis kelamin. Kriteria pengujian hipotesis adalah apabila nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak. Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai sig sebesar 0,626 lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada perbedaan antara kontrol diri dalam belajar siswa SMP Santo Fransiskus Kampung Ambon Jakarta Timur berdasarkan jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rumitta, Tiatri dan Mularasih (2017) tentang regulasi diri sebagai kemampuan untuk mengembangkan kontrol diri dalam belajar dalam belajar yang menunjukkan tidak

terdapat perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang kontrol diri dalam belajar yang menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki kontrol diri dalam belajar lebih tinggi daripada siswa laki-laki (Setiadi & Purnama, 2019; Dhuha, Setiawati, Lestari, & Rukmono, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dalam belajar siswa SMP Fransiskus diperoleh sebanyak 42 siswa (72%) berada pada kategori tinggi, 16 siswa (28%) berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah. Komponen kemampuan individu untuk menentukan keputusan dan kemampuan individu untuk memilih tindakan yang tepat memperoleh rata-rata skor 234 dan berada pada urutan pertama. Komponen kemampuan mengatur pelaksanaan perilaku dan memofikasi stimulus memperoleh rata-rata skor 227 dan berada pada urutan kedua. Komponen memperoleh informasi dan menilai atau mengevaluasi informasi memperoleh rata-rata skor 211 dan berada pada urutan ketiga. Kesimpulannya bahwa komponen kemampuan individu untuk menentukan keputusan dan kemampuan individu untuk

memilih tindakan yang tepat memiliki skor rata-rata tertinggi sedangkan komponen memperoleh informasi dan menilai atau mengevaluasi informasi memiliki skor rata-rata terendah.

Berdasarkan hasil analisis uji t dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,626 lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kontrol diri dalam belajar siswa SMP Santo Friskus berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian, guru BK diharapkan mendorong siswa untuk meningkatkan perilaku kontrol diri dalam belajar khususnya berkaitan dengan komponen kognitif, salah satu strategi yang bisa digunakan oleh guru BK adalah memberikan layanan BK dengan tema pentingnya memahami gaya belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Dhuha, S., Setiawati, O. R., Lestari, S. M. P., & Rukmono, P. (2020). Kontrol diri dengan motivasi belajar SMA Negeri 1. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9 (1), 190-196. doi: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.238>.
- Azhari, R. A. & Ismiradewi, I. (2021). Hubungan motivasi berprestasi dan kontrol diri dengan intensi penggunaan media sosial remaja saat pandemi covid-19. *Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Baumeister, R. F., & Boden, J. M. (1998). Aggression and the self: High self-esteem, low self-control, and ego threat. In R. G. Geen & E. Donnerstein (Eds.), *Human aggression: Theories, research, and implications for social policy* (pp. 111–137). Academic Press.
- Enriquez, M. A. S. (2014). Students' perceptions on the effectiveness of the use of Edmodo as a supplementary tool for learning. *Presented at the DLSU Research Congress 2014 De La Salle University*. Manila, Philippines
- Djaali. 2011. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Doni, A. M. D. & Pedhu, Y. (2022). Kontrol diri dan prokratinasi akademik. *Psiko Edukasi*, 20 (2), 165-175.
- Firman, F. & Ibrahim, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan disiplin siswa dalam belajar. *NeoKonseling*. 1 (1), 1-6.
- Ghufron & Risnawati. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Depok: AR- Ruzz Media.
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cell phones, smartphones & social media. *The Internet and Higher Education*. 19 (2013), 18-26. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>.
- Gunarsa, S. D. 2004. *Psikologi praktis anak, remaja dan keluarga*. Jakarta: PT. Gunung Mulia
- Husna, N. (2019). Tingkat kontrol diri siswa dalam mematuhi tata tertib sekolah SMAN 1 Canduang. *Jurnal Ekobistek*, 8 (1), 60-68.
- Iftakhar, S. (2016). Google classroom: what works and how? *Journal of Education and Social Sciences*. 3 (February), 12-18.

- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4 (2), 65-70.
- Korucu, A. T., & Alkan, A. (2011). Differences between m-learning (mobile learning) and e-learning, basic terminology, and usage of m-learning in education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 15 (2011), 1925-1930. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.029>.
- Kumar, V., & Nanda, P. (2019). Social media in higher education. *International Journal of Information and Communication Technology Education*. 15 (1), 109-120. <https://doi.org/10.4018/ijicte.2019010107>.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3 (02), 65-69.
- Masruria, W. W. (2021). Belajar saat covid-19: pelaksanaan asesmen alternatif dalam pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan*, 9 (1), 15-25.
- Michele, dkk. 2001. *Membangaun kecerdasan moral*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Muhid, A. (2009). Hubungan self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 18 (1), 578.
- Pakpahan, R. & Fitriani, Y. Analisa pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemik virus corona covid-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4 (2), 30-36.
- Patty, S., Wijono, S., & Setiawan, A. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya, kontrol diri, dan jenis kelamin dengan prestasi belajar siswa di SMA Kristen YPKPM Ambon. *PSIKODIMENSIA*, 15(2), 204-235.
- Perdana, Y. A., & Setiyawati, D. (2018). Pelatihan self-control for pupils (stop) untuk meningkatkan kontrol diri siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GAMAJPP)*, 4 (2), 175-184.
- Prawiyogi, A. G., Purwanugraha, A., Fakhry, G., & Firmansyah, M. Efektivitas pembelajaran jarak jauh terhadap pembelajaran siswa di SDIT Cendekia Purwakarta. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11 (1), 94-101. <https://doi.org/10.21009/jpd.v11i1.15347>.

- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (6), 1-13.
- Sari, W., Rifki, A. M., Karmila, M., Dwiyama, F., & Aziz, M. B. (2020). Analisis kebijakan pendidikan terkait implementasi pembelajaran jarak jauh pada masa darurat covid 19. *Jurnal Mappesona*, 3 (2), 1-13. DOI: 10.30863/mappesona.v3i2.830.
- Sari, S., Yusri, Y., & Said, A. (2017). Kontrol diri siswa dalam belajar dan persepsi siswa terhadap upaya guru bk untuk meningkatkan kontrol diri. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2 (1), 32-37.
- Sicat, A. S. (2015). Enhancing college students' proficiency in business writing via Schoology. *International Journal of Education and Research*. 3 (1), 159-178.
- Sudarnoto, L.F.N. (2018). *Diktat metodologi penelitian*. Jakarta : Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Unika Atma Jaya (tidak diterbitkan).
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Titisari, H. T. D. (2017). Hubungan antara penyesuaian diri dan kontrol diri dengan perilaku delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *Psikodimensia*, 16 (2), 131-141.
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1 (1), 109-123.
- Warry, C. J., Remington, B., & Sonuga-Barke, E. J. S. (1999). When more means less: Factors affecting human self-control in a local versus global choice paradigm. *Learning and Motivation*, 30(1), 53-73. <https://doi.org/10.1006/lmot.1998.1018>
- Widodo, A. 2008. *Psikologi belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.