

## PROFIL KONTROL DIRI PESERTA DIDIK DAN IMPLIKASINYA BAGI PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI SOSIAL

**Eka Rizki Nuraini**

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: [ekarizkinuraini2@gmail.com](mailto:ekarizkinuraini2@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kontrol diri peserta didik kelas X di SMK Negeri se-Kota Serang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan angket kontrol diri. Partisipan dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X yang berjumlah 365 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kontrol diri peserta didik terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi dengan presentasi 13%. Kategori sedang dengan presentase 76%, dan kategori rendah dengan presentase 12%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peserta didik yang termasuk dalam kategori sedang dan rendah masih memerlukan sebuah upaya untuk meningkatkan kontrol dirinya. Upaya tersebut tertuang dalam pembuatan Program Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik.

**Kata kunci:** kontrol diri; remaja

### Abstract

*This study aims to determine the self-control of X students at SMKN Serang city. This research is quantitative descriptive. Data collection techniques in research using self-control questionnaire. The participants of this study were class X students, totaling 365 students. The results showed that the description of students self-control was divided into three categories, namely high with a percentage of 13%, medium with percentage of 76%, and low with percentage of 12%. Based on this research, students who are included in the medium and low categories still need an effort to improve their self-control. The effort was stated in creating a personal-social counseling program to improve student self-control.*

**Keywords:** Self-Control; teenager

### Pendahuluan

Sistem Pendidikan Nasional dalam ([Undang-Undang No.20 Tahun2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2020](#)) menyatakan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spriritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Seperti yang tertuang dalam isi

(Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2020) menyatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Menurut (Alfiani, 2019) mengungkapkan bahwa pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, dimana seseorang dididik agar mempunyai moral dan keterampilan supaya berguna bagi kemajuan bangsa dan negara dengan melewati jenjang pendidikan yang dapat dimulai dari SD, SMP, SMA/SMK hingga Perguruan Tinggi. Menurut Istiwidayanti & Soedjarwo (Hurlock.E.B, 2018) awal masa remaja akan berlangsung sekitar 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja akan terjadi antara usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum. Sesuai dengan pendapat dari Hall (Juhairiah, 2015) bahwa masa remaja merupakan masa yang penuh dengan topan-badai dan juga stress, karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib diri mereka sendiri.

Menurut (Juhairiah, Mamesah, & Indrawati, 2015) Jika remaja mendapatkan bimbingan yang baik, ia akan menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Namun, jika remaja tidak mendapatkan bimbingan yang benar, maka ia tidak akan memiliki masa depan yang cerah. Menurut (Tarigan, Asyanti, & Psi, 2016) salah satu tugas perkembangan remaja yaitu kemampuan untuk mengontrol diri. Sedangkan, menurut (Tarigan et al., 2016) tugas perkembangan remaja yang lainnya yang juga berkaitan dengan kontrol diri adalah remaja tersebut mampu untuk berperilaku yang dapat diterima oleh masyarakat serta dapat di pertanggungjawabkan secara sosial.

Menurut (Marsela & Supriatna, 2019) juga mengungkapkan bahwa remaja yang mempunyai kemampuan dalam mengontrol diri, akan mampu mengendalikan diri dari perilaku yang melanggar kaidah dan norma sosial. 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. Menurut (Tarigan et al., 2016) kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat menimbulkan konsekuensi positif bagi individu. Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh (Marsela & Supriatna, 2019) bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan kriteria tertentu seperti moral, nilai dan aturan sosial untuk mengarah pada perilaku positif.

Kontrol diri yang dimiliki setiap individu pasti berbeda, perbedaan tersebut diantaranya yaitu terdapat individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan juga individu yang memiliki kontrol diri yang rendah (Puspita, Erlamsyah, & Syahniar, 2013). Menurut (Puspita et al., 2013) mengungkapkan individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan dapat mengarahkan tindakannya dengan baik, sedangkan individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah akan mengakibatkan individu tidak

mempunyai kemampuan untuk berperilaku dan bertindak sesuai dengan arahan atau aturan.

Berdasarkan hasil penelitian (Wulandari, 2018) di temukan bahwa sebanyak 73,3% atau sebanyak 11 siswa anggota kelompok disekolah memiliki kemampuan mengontrol diri yang didominasi oleh dirinya sendiri. Sedangkan 80% siswa lainnya atau sebanyak 12 orang memiliki kemampuan untuk dapat menerima informasi dengan bijak. Dan sebanyak 66,7% atau sebanyak 10 orang lainnya mampu mengontrol keputusan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Selain itu, berdasarkan penelitian (Kenyawati, 2017) menunjukkan bahwa kontrol diri pada masa remaja sangat dibutuhkan, seperti dari hasil data yang didapat sebanyak 52 remaja terdapat adanya pengaruh kontrol diri terhadap kenakalan remaja di Yayasan panti asuhan “Raden Sahid” Mangunan Lor Kebonagung Demak dengan nilai koefisien regresi (F) sebesar 16,67 dengan signifikansi 0,000.

Sejalan dengan studi pendahuluan yang telah di lakukan oleh peneliti di salah satu SMK di Kota Serang melalui wawancara tidak terstruktur dengan guru bimbingan dan konseling, bahwa ditemukan sekelompok peserta didik yaitu lebih dari 15 orang belum mampu mengontrol diri dalam hal memperoleh informasi dan belum mampu mengambil keputusan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian di sekolah SMK Negeri se-Kota Serang agar peserta didik mempunyai kontrol diri yang optimal, sehingga dapat mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan dalam menghadapi kondisi atau situasi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik yaitu dengan merancang program bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Menurut (Ratni, 2012) bimbingan pribadi sosial merupakan seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi dan sosial, memilih kelompok sosial, memilih jenis-jenis kegiatan sosial dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi, rekreasi dan sosial yang dialaminya. Program yang dirancang oleh peneliti merupakan program yang bersifat komprehensif berdasarkan hasil need asesment mengenai kontrol diri di SMK Negeri se-Kota Serang. Oleh karena itu, rancangan program bimbingan dan konseling pribadi-sosial ini diharapkan mampu meningkatkan kontrol diri pada peserta didik.

Berdasarkan penjelasan dari teori, data studi pendahuluan serta pertimbangan pemikiran diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Profil Kontrol Diri Peserta Didik serta Implikasinya bagi Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial” (Studi Deskriptif Pada Peserta didik Kelas X SMK Negeri se-Kota Serang Tahun ajaran 2020/2021).

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Alfiani, 2019). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Kuantitatif adalah metode

penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, di gunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan Sugiyono (Alfiani, 2019).

Metode pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Alfiani, 2019) penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri atau variabel bebas) tanpa membuat perbandingan variabel dan mencari hubungan dengan variabel lain.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menyajikan gambaran suatu fenomena yang nyata dan apa adanya terjadi dan pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang sistematis, terstruktur dan terencana untuk mengetahui gambaran kontrol diri peserta didik kelas X di SMK Negeri se-Kota Serang Tahun Ajaran 2020/2021.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil Penelitian

Penelitian dengan judul “Profil Kontrol Diri Peserta Didik dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial (Penelitian studi deskriptif pada peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota)” telah melakukan penelitian pada bulan Mei-Juni 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kontrol diri peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021, serta merancang program bimbingan dan konseling dari kontrol diri siswa kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021.

#### 1. Gambaran umum kontrol diri peserta didik kelas X SMK Negeri se- Kota Serang

Data mengenai kontrol diri peserta didik diperoleh dari instrumen yang terdiri dari 25 butir pernyataan dan disebar berdasarkan sampel yaitu 365 responden. Data penelitian diambil secara acak sesuai dengan teknik sampling yang digunakan yaitu simple random sampling. Rentang skor yang digunakan dalam pembuatan instrumen yaitu skala 1 sampai 4, data yang telah terkumpul kemudian dihitung dengan mencari mean, modus, median, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum melalui microsoft excel. Selanjutnya, berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian didapatkan hasil bahwa kontrol diri peserta didik dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut adalah penjelasan rinci melalui tabel dibawah ini.

**Tabel 1**  
**Gambaran umum kontrol diri peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021**

Kriteria	Rentang Skor Nilai	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \leq 86$	47	13%
Sedang	$74 \leq X < 86$	276	76%

Kriteria	Rentang Skor Nilai	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 74$	42	12%
Total		365	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa gambaran kontrol diri peserta didik pada kategori tinggi terdapat 47 peserta didik dengan presentase sebesar 13%, kategori sedang terdapat 276 peserta didik dengan presentase 76%, dan kategori rendah terdapat 42 peserta didik dengan presentase 12%.

Peserta didik yang berada pada kategori tinggi merupakan peserta didik yang memiliki kontrol diri yang baik. Artinya, peserta didik tersebut mampu mengatur perilaku, memproses informasi dan menentukan keputusan serta tindakannya. Sedangkan, peserta didik yang berada pada kategori sedang dan rendah itu belum sepenuhnya mempunyai karakteristik seperti yang sudah disebutkan. Peserta didik yang berada pada kategori sedang dapat dikatakan mempunyai kontrol diri yang cukup, akan tetapi belum sepenuhnya karakteristik peserta didik yang memiliki kontrol diri yang baik ini ada dalam diri peserta didik yang berada pada kategori sedang. Kemudian, peserta didik yang berada pada kategori rendah ini artinya peserta didik tersebut belum memiliki kontrol diri yang baik.

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas X SMK Negeri Se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021, memiliki kontrol diri dalam kategori sedang. Hasil presentase menunjukkan bahwa 76% peserta didik atau sekitar 276 peserta didik berada pada kategori sedang, artinya sebagian besar peserta didik masih belum sepenuhnya memiliki karakteristik kontrol diri yang baik.

2. Gambaran kontrol diri peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang berdasarkan indikator

a. Gambaran kontrol diri peserta didik berdasarkan indikator kontrol perilaku

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian kontrol diri kepada peserta didik kelas X SMK Negeri Se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021, terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut penjelasan secara rinci yaitu:

**Tabel 2**  
**Gambaran kontrol diri peserta didik kelas X SMK**  
**Negeri Se- Kota Serang tahun ajaran 2020/2021**  
**berdasarkan indikator kontrol perilaku**

Indikator	Kriteria	Rentang Skor Nilai	Frekuensi	Presentase
Kontrol Perilaku	Tinggi	$X \leq 44$	63	17%
	Sedang	$37 \leq X < 4$	260	71%
	Rendah	$X < 37$	42	12%
Total			365	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang yaitu 260 peserta didik dengan presentase 71%. Sedangkan peserta didik yang berada pada kategori tinggi yaitu 63 peserta didik dengan presentase sebesar 17%. Dan peserta didik yang berada pada kategori rendah yaitu 42 peserta didik dengan presentase 12%. Artinya bahwa peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021, sudah memiliki kriteria kontrol diri dengan kategori cukup pada indikator kontrol perilaku. Hal ini dibuktikan dengan diketahuinya responden lebih banyak menyatakan bahwa mereka mampu bersikap baik kepada teman dan memaafkan kesalahan teman ketika terdapat suatu permasalahan, mampu bersikap sabar ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan dan mampu menjadi orang yang bertanggung jawab. Hal tersebut mencerminkan bahwa peserta didik yang berada pada kategori sedang, cukup mampu membentuk peserta didik untuk mempunyai kontrol diri yang baik. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kontrol diri peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021 yang berada pada kategori sedang dan rendah, agar seluruh peserta didik memiliki kontrol diri yang tinggi.

b. Gambaran kontrol diri peserta didik berdasarkan indikator control kognitif

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian kontrol diri kepada peserta didik kelas X SMK Negeri Se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021, terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut penjelasan secara rinci yaitu:

**Tabel 3**  
**Gambaran kontrol diri kelas X SMK Negeri Se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021 berdasarkan indikator kontrol kognitif**

Indikator	Kriteria	Rentang Skor Nilai	Frekuensi	Presentase
Kontrol kognitif	Tinggi	$X \leq 24$	57	16%
	Sedang	$19 \leq X < 24$	265	73%
	Rendah	$X < 19$	43	12%
Total			365	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang yaitu 265 peserta didik dengan presentase 73% sedangkan 57 peserta didik berada pada kategori tinggi dengan presentase 16%, dan peserta didik yang berada pada kategori rendah sebanyak 43 dengan presentase 12%. Artinya bahwa peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021, sudah memiliki kriteria kontrol diri dengan kategori cukup pada indikator kontrol kognitif. Hal ini dibuktikan dengan diketahuinya responden lebih banyak menyatakan bahwa mereka mampu menafsirkan keadaan dengan baik, mampu mengerjakan tugas dengan baik dan mampu menerima informasi yang tidak menyenangkan. Hal tersebut

mencerminkan bahwa peserta didik yang berada pada kategori sedang, cukup mampu membentuk peserta didik untuk mempunyai kontrol diri yang baik. oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kontrol diri peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021 yang berada pada kategori sedang dan rendah, agar seluruh peserta didik memiliki kontrol diri yang tinggi.

- c. Gambaran kontrol diri peserta didik berdasarkan indikator kontrol keputusan  
Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian kontrol diri kepada peserta didik kelas X SMK Negeri Se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021, terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut penjelasan secara rinci yaitu:

**Tabel 4**

**Gambaran kontrol diri peserta didik kelas X SMK Negeri Se- Kota Serang tahun ajaran 2020/2021 berdasarkan indikator kontrol keputusan**

<b>Indikator</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Rentang Skor Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Kontrol keputusan	Tinggi	$X \leq 21$	60	16%
	Sedang	$16 \leq X < 21$	261	72%
	Rendah	$X < 16$	44	12%
Total			365	100%

## **B. Pembahasan**

### **1. Gambaran kontrol diri peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang**

Berdasarkan hasil instrumen penelitian tentang kontrol diri peserta didik, diperoleh hasil bahwa kontrol diri peserta didik kelas X terbagi kepada tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Responden terbanyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 276 peserta didik dengan presentase 76%. Artinya, mayoritas peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang belum memiliki kontrol diri yang cukup baik, dan perlu ditingkatkan.

Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa kontrol diri pserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang itu bermacam-macam. Terdapat peserta didik dengan kontrol diri yang tinggi, sedang, dan ada pula yang rendah. Menurut (Fidiana, 2014) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan peserta didik dalam mengendalikan tingkah laku dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sesuai dengan norma, nilai dan aturan di sekolah agar mengarah pada perilaku positif.

Kontrol diri merupakan salah satu tugas perkembangan remaja yang harus diselesaikan agar remaja mampu mencapai tahap perkembangan berikutnya secara optimal. Seperti yang dikemukakan oleh (Fidiana, 2014) bahwa tidak semua remaja mampu melewati masa ini, ada beberapa remaja yang kemudian terjerumus pada perilaku-perilaku negatif. Oleh karena itu, kontrol diri dalam diri seseorang

perlu dibentuk dan ditingkatkan agar individu memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya dalam menghadapi situasi dan kondisi yang dihadapi.

2. Gambaran kontrol diri peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang berdasarkan indikator

a. Kontrol Perilaku

Hasil data penelitian menunjukkan, bahwa pada indikator kontrol perilaku terdapat 42 peserta didik berada pada kategori rendah dengan presentase 12%, 260 peserta didik berada pada kategori sedang dengan presentase 71%, dan terdapat 63 peserta didik berada pada kategori tinggi 17%. Artinya, gambaran kontrol diri peserta didik pada indikator kontrol perilaku berada pada kategori sedang. Menurut (Marsela & Supriatna, 2019) mengungkapkan bahwa ada beberapa hal yang dapat menjadi faktor permasalahan kontrol diri, dimana pada saat kontrol diri pada seseorang rendah maka individu tersebut akan sulit dalam menendalikan emosi yang dapat mengakibatkan permasalahan, individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih cenderung untuk melakukan perilaku kriminal tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi. Sedangkan, siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan lebih mudah berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (Rianti, 2015).

Terdapat dua sub indikator dalam aspek kontrol perilaku yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus. Berdasarkan data hasil penelitian kontrol diri peserta didik pada sub indikator kemampuan mengatur pelaksanaan, terdapat hasil bahwa terdapat 25 peserta didik dengan presentase 7% yang berada pada kategori rendah, itu artinya peserta didik tersebut benar-benar belum mampu mengendalikan situasi atau keadaan. Dan terdapat 239 peserta didik dengan presentase 65% berada pada kategori sedang, yang artinya peserta didik tersebut belum mampu sepenuhnya untuk mengendalikan situasi atau keadaan. Menurut (Azhari & Ibrahim, 2019) mengungkapkan bahwa ketika individu tidak mampu menggunakan kemampuannya untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, maka sumber eksternal lah yang akan mengendalikan dirinya.

Pada sub indikator kedua dari kontrol perilaku yaitu kemampuan mengatur stimulus didapatkan hasil bahwa terdapat 44 peserta didik dengan presentase 12% berada pada kategori rendah, artinya siswa tersebut benar-benar belum mampu mengetahui kapan suatu kondisi yang tidak dikehendaki dihadapi. Dan terdapat 266 peserta didik dengan presentase 73% berada pada kategori sedang, yang artinya peserta didik belum sepenuhnya mampu mengetahui kapan suatu kondisi yang tidak dikehendaki dihadapi. Menurut (Harahap, 2017) mengungkapkan bahwa cara berfikir individu terhadap stimulus dapat membedakan kemampuan dalam hal mengontrol diri, individu



yang mempunyai kemampuan berfikir positif dapat menghadapi suatu situasi dengan stimulus tertentu dan akan lebih mampu mengendalikan dirinya.

b. Kontrol Kognitif

Hasil data penelitian menunjukkan, bahwa pada indikator kontrol perilaku kognitif terdapat 43 peserta didik dengan presentase 12% berada pada kategori rendah, sedangkan peserta didik yang berada pada kategori sedang sebanyak 265 dengan presentase 73%, dan peserta didik yang berada pada kategori tinggi sebanyak 57 peserta didik dengan presentase 16%. Artinya, kontrol diri peserta didik pada indikator kontrol kognitif berada pada kategori sedang. (Azhari & Ibrahim, 2019) mengungkapkan bahwa individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

Terdapat dua sub indikator dalam aspek kontrol kognitif yaitu kemampuan melakukan penilaian dan kemampuan memperoleh informasi. Berdasarkan data hasil penelitian kontrol diri peserta didik pada sub indikator kemampuan melakukan penilaian terdapat hasil bahwa peserta didik yang berada pada kategori rendah sebanyak 35 peserta didik dengan presentase 10%, sedangkan peserta didik yang berada pada kategori sedang sebanyak 207 peserta didik dengan presentase 57%. Artinya, peserta didik masih belum mampu secara penuh untuk menafsirkan suatu keadaan yang terjadi. Menurut Averill (Azhari & Ibrahim, 2019) mengungkapkan bahwa melakukan sebuah penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Menurut Averill (Pada sub indikator kedua dari kontrol kognitif yaitu kemampuan memperoleh informasi. Data hasil penelitian yang didapatkan yaitu terdapat sebanyak 30 peserta didik dengan presentase 8% berada pada kategori rendah, sedangkan peserta didik yang berada pada kategori sedang didapatkan hasil sebanyak 232 peserta didik dengan presentase 64%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, peserta didik belum mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan dalam mengontrol diri. Menurut Salmi (Azhari & Ibrahim, 2019) kemampuan dalam mengontrol diri berkaitan dengan keterampilan emosional seseorang yang mempengaruhi seseorang dalam memimpin dirinya yang ditunjukkan dengan mampu melibatkan diri dengan lingkungan secara lebih responsif, menyesuaikan diri, dan kemampuan bebas memilih secara objektif.

c. Kontrol Keputusan

Hasil data penelitian menunjukkan, bahwa pada indikator kontrol keputusan terdapat satu sub indikator yaitu kemampuan mengambil keputusan. Hasil data penelitian menunjukkan 44 peserta didik dengan

presentase 12% berada pada kategori rendah, sedangkan siswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 261 peserta didik dengan presentase 72%, dan peserta didik yang berada pada kategori tinggi sebanyak 60 peserta didik dengan presentase 16%. Artinya, kontrol diri peserta didik pada indikator kontrol keputusan berada pada kategori sedang. Menurut Averill (Azhari & Ibrahim, 2019) mengungkapkan bahwa kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Menurut Sinaga (Azhari & Ibrahim, 2019) mengemukakan bahwa kontrol keputusan yang tinggi akan dimiliki ketika kemampuannya dalam menentukan pilihan berfungsi dengan baik yaitu ketika adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan untuk memilih tindakan.

### **Kesimpulan**

Gambaran mengenai kontrol diri peserta didik kelas X SMK Negeri Se- Kota Serang tahun ajaran 2020/2021, diperoleh hasil bahwa kontrol diri peserta didik berada pada kategori sedang dengan presentase 76%. Artinya, sebagian besar peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021 cukup memiliki kontrol diri dalam diri peserta didik. Peserta didik yang berada pada kategori sedang dapat dikatakan sudah memiliki kontrol diri dalam diri mereka, akan tetapi peserta didik yang berada dikategori sedang ini belum sepenuhnya mampu untuk membentuk kontrol diri yang baik dalam diri mereka.

Aspek kontrol diri pada indikator kontrol perilaku berada pada kategori sedang dengan presentase 71%. Artinya, bahwa peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021, sudah memiliki kriteria kontrol diri dengan kategori cukup pada indikator kontrol perilaku. Hal ini dibuktikan dengan diketahuinya responden lebih banyak menyatakan bahwa mereka mampu bersikap baik kepada teman dan memaafkan kesalahan teman ketika terdapat suatu permasalahan, mampu bersikap sabar ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan dan mampu menjadi orang yang bertanggung jawab. Hal tersebut mencerminkan bahwa peserta didik yang berada pada kategori sedang, cukup mampu membentuk peserta didik untuk mempunyai kontrol diri yang baik.

Kemudian, aspek kontrol diri pada indikator kontrol kognitif berada pada kategori sedang dengan presentase 73%. Artinya, bahwa peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021, sudah memiliki kriteria kontrol diri dengan kategori cukup pada indikator kontrol kognitif. Hal ini dibuktikan dengan diketahuinya responden lebih banyak menyatakan bahwa mereka mampu menafsirkan keadaan dengan baik, mampu mengerjakan tugas dengan baik dan mampu menerima informasi yang tidak menyenangkan. Hal tersebut mencerminkan bahwa peserta didik yang berada pada kategori sedang, cukup mampu membentuk peserta didik untuk mempunyai kontrol diri yang baik.

Dan aspek kontrol diri pada indikator kontrol keputusan berada pada kategori sedang dengan presentase 72%. Artinya, bahwa peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021, sudah memiliki kriteria kontrol diri dengan kategori cukup pada indikator kontrol keputusan. Hal ini dibuktikan dengan diketahuinya responden lebih banyak menyatakan bahwa mereka mampu memilih keputusan dengan pertimbangan yang baik dan mampu menentukan tujuan yang sesuai. Hal tersebut mencerminkan bahwa peserta didik yang berada pada kategori sedang, cukup mampu membentuk peserta didik untuk mempunyai kontrol diri yang baik.

Oleh karena itu, meskipun kontrol diri peserta didik kelas X SMK Negeri se-Kota Serang tahun ajaran 2020/2021 berada pada kategori sedang atau sudah memiliki kontrol diri yang cukup, hal demikian masih harus ditingkatkan melalui program bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Program bimbingan dan konseling pribadi-sosial untuk kontrol diri peserta didik dapat dijadikan acuan dalam memberikan layanan terhadap peserta didik. Serta, rancangan program bimbingan dan konseling ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kontrol diri peserta didik.

## BIBLIOGRAFI

- Alfiani, P. A. (2019). Profil Penyesuaian Diri Mahasiswa dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial. *Skripsi Sarjana Pada FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa: Tidak Di Terbitkan.*
- Azhari, Dinie Thara, & Ibrahim, Yulidar. (2019). Self-control of Student who tend to Academic Procrastination. *Jurnal Neo Konseling, 1(2)*. [Google Scholar](#)
- Fidiana, Naili Rohmati. (2014). *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku delinquency pada remaja di SMP BHAKTI Turen Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. [Google Scholar](#)
- Harahap, Juli Yanti. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 3(2)*, 131–145. [Google Scholar](#)
- Hurlock.E.B. (2018). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga. [Google Scholar](#)
- Juhairiah, Juhairiah, Mamesah, Michiko, & Indrawati, Sjenny A. (2015). Kontrol Diri Siswi Kelas Viii Dalam Menghadapi Konflik Sebaya Di Smp Diponegoro 1 Jakarta Timur. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling, 4(1)*, 50–56. [Google Scholar](#)
- Kenyawati, Arum Mustika. (2017). *Pengaruh kontrol diri terhadap kenakalan remaja di lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA)“Raden Hahid” Mangunan Lor Kebonagung Demak*. UIN Walisongo. [Google Scholar](#)

- Marsela, Ramadona Dwi, & Supriatna, Mamat. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65–69. [Google Scholar](#)
- Puspita, Minda, Erlamsyah, Erlamsyah, & Syahniar, Syahniar. (2013). Hubungan Antar Perlakuan Orangtua Dengan Kontrol Diri Siswa Di Sekolah. *Konselor*, 2(1). [Google Scholar](#)
- Ratni, T. (2012). *Pengembangan Media CD Interaktif Bimbingan Pribadi Sosial tentang Penyesuaian Diri bagi Siswa Kelas X SMK*.
- Rianti, Atin. (2015). Pengaruh ROE, EPS, Tingkat Bunga SBI, Tingkat Inflasi Dan Nilai Tukar Rupiah Terhadap Harga Saham Di Bursa Efek Indonesia. *Perbanas Review*, 1(01). [Google Scholar](#)
- Tarigan, Meirida Aulina, Asyanti, Setia, & Psi, S. (2016). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan agresivitas pada remaja di SMK Negeri 3 Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Google Scholar](#)
- Undang-Undang No.20 Tahun2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2020). *Undang-Undang No.20 Tahun2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3*. [Google Scholar](#)
- Wulandari, Nurul. (2018). Identifikasi Kontrol Diri dan Asertivitas Diri Anggota Geng Sekolah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 155–165. [Google Scholar](#)

---

**Copyright holder :**

Eka Rizki Nuraini (2022)

**First publication right :**

[Jurnal Equivalent](#)

**This article is licensed under:**

