

## Analisis Kemampuan *Self-Control* Pada Peserta Didik Di Sekolah Dasar

Annisa Qomariah<sup>1\*</sup>, Nurdin Arifin<sup>2</sup>, Siska Oktaviani<sup>3</sup>, Vivin Amaliah Dewi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, PGSD, Universitas Widya Gama Mahakam, Samarinda, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>[annisaqomariah@uwgm.ac.id](mailto:annisaqomariah@uwgm.ac.id), <sup>2</sup>[nurdin.arifin91@gmail.com](mailto:nurdin.arifin91@gmail.com), <sup>3</sup>[siska@uwgm.ac.id](mailto:siska@uwgm.ac.id)

(\* : coresponding author)

**Abstrak** – Fenomena yang terjadi di kelas VI Sekolah Dasar berupa disiplin belajar yang masih rendah, mudah terpancing emosi, mudah terdistraksi, dan sikap antar peserta didik dalam menghargai prestasi rendah. Permasalahan ini memiliki keterkaitan dengan kemampuan *self-control*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa kemampuan *self-control* peserta didik secara deskriptif dengan subjek peserta didik kelas VI. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dan pengumpulan data dengan menggunakan teknik observasi, dokumentasi, serta wawancara untuk dapat menggali dan menyelidiki permasalahan. Peneliti menguji keabsahan data dengan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan *self-control* peserta didik ditinjau dari aspek *behavior control* yang baik, *cognitive control* yang kurang baik, dan *decision control* yang sangat baik. Dalam penelitian ini faktor eksternal dari keluarga dan lingkungan yang mendominasi kemampuan *self-control* pada peserta didik di Sekolah Dasar.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri; Peserta Didik; Sekolah Dasar

**Abstract** – The phenomenon that occurs in class VI elementary school is that learning discipline is still low, easily provoked by emotions, easily distracted, and attitudes among students that respect low achievement. This problem is related to the ability to control oneself. This research aims to analyze students' self-control abilities descriptively with the subject of class VI students. The sampling technique uses purposive sampling technique and data collection uses observation, documentation and interview techniques to be able to explore and uncover problems. Researchers tested the validity of the data using source triangulation techniques. The results of this study show that participants' self-control abilities were studied from the aspects of good behavioral control, poor cognitive control, and very good decision control. In this research, external factors from the family and environment dominate the self-control abilities of elementary school students.

**Keywords:** Self-Control; Students; Elementary School

### 1. PENDAHULUAN

*Self-control* atau kontrol diri mencakup kemampuan diri dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan tingkah laku pada konsekuensi positif (Nuraini, 2022: 20). Selaras dengan itu *self-control* atau kontrol diri dapat dikatakan sebagai kecakapan individu dalam kepekaan saat melihat atau membaca situasi diri dan lingkungannya (Rini, 2017: 203) serta *self-control* atau kontrol diri berarti kemampuan individu dalam mengatur dirinya sendiri saat melakukan sesuatu dengan mematuhi ketentuan yang berlaku sehingga individu dapat menahan dirinya untuk tidak melakukan hal yang dilarang atau tidak melanggar aturan (Husna, 2019:60).

Lebih lanjut Lazarus mengungkapkan bahwa *self-control* atau kontrol diri merupakan keterampilan seseorang dalam mengambil keputusan melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatukan tingkah laku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan yang diinginkan (Duri, 2021). Dalam hal ini dapat diartikan *self-control* adalah kemampuan individu dalam membaca situasi hingga menentukan respon seperti apa yang akan diberikan melalui berbagai pertimbangan sebelumnya dengan tidak melanggar aturan yang berlaku guna mendapatkan konsekuensi positif. Yang mana hal ini berguna dalam mengendalikan pikiran, emosi, dorongan dan perilakunya untuk mematuhi aturan dan membentengi dirinya untuk melakukan hal-hal menyimpang lainnya.

Adapun bentuk-bentuk perilaku menyimpang yang dilakukan peserta didik dimulai dari mendorong, memukul, berbohong, berbicara kasar, dan kontak fisik lainnya (D. Irawati et al., 2023: 874). Kemampuan *self-control* yang baik menjadi penting dimiliki tiap peserta didik karena akan ada kecenderungan proaktif (punya kesadaran untuk memilih yang positif), membentengi diri agar tidak mudah terpengaruh oleh hal negatif, serta menuntun dan mengendalikan diri dalam berperilaku

dan berinteraksi pada lingkungan sekitarnya (Jahidin, 2017:1; Nuraini, 2022:20; S. Sari et al., 2017:33). Hal ini akan mendorong menciptakan aktivitas belajar yang baik dengan hasil yang maksimal pula. Sebab, peserta didik mampu menuntun diri untuk berperilaku sesuai aturan dimana saja serta adanya pengendalian diri untuk tidak melakukan penyimpangan perilaku lainnya dan mendorong diri dalam melakukan hal dengan konsekuensi positif bagi diri maupun lingkungannya.

Pengendalian diri yang baik pada peserta didik akan menciptakan suasana belajar yang kondusif dan ini akan mendukung pencapaian tujuan pendidikan itu sendiri (Saptyan, G. R., 2017: 2). Dengan suasana yang kondusif pula akan memudahkan peserta didik untuk memahami dan menyerap materi pembelajaran, serta memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan lebih efektif. Namun fakta yang ditemukan pada peserta didik kelas VI menunjukkan masih ada peserta didik yang kurang mampu mengontrol dirinya saat proses belajar mengajar berlangsung seperti disiplin belajar masih rendah, mudah terpancing emosi, peserta didik yang mudah terdistraksi, dan sikap antar peserta didik dalam menghargai prestasi rendah, yang akhirnya membuat tidak efektifnya proses pembelajaran. Walaupun guru telah memberi respon untuk menegur peserta didik yang berulah tidak jarang mereka mengindahkannya hanya beberapa waktu saja dan perilaku yang memancing ketidakkondusifan pun terulang kembali.

Permasalahan yang disebabkan oleh *self-control* atau kontrol diri dari peserta didik ini membuat suasana pembelajaran menjadi kurang kondusif. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kemampuan *self-control* yang dimiliki peserta didik kelas VI. Dimana proses pembelajaran yang baik tergantung pada bagaimana peserta didik mampu mengontrol dirinya selama proses pembelajaran berlangsung di sekolah (S. Sari et al., 2017: 32). Hal ini menunjukkan pengendalian diri peserta didik sangat mendukung pencapaian dalam tujuan pendidikan itu sendiri.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai kemampuan *self-control* yang dimiliki peserta didik kelas VI di Sekolah Dasar yang mana dapat membantu guru dalam strategi yang tepat meningkatkan kemampuan pengendalian diri dan meminimalkan perilaku yang buruk pada peserta didik

## 2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif. Subjek penelitian ini adalah sumber utama data penelitian mengenai variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah peserta didik kelas VI. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling *purposive*.

Peserta didik kelas VI berjumlah 24 peserta didik. Penentuan subjek penelitian ini menggunakan 3 kategori dari tingkat kemampuan *self-control* diantaranya 2 peserta didik yang cenderung menunjukkan *over control*, 2 peserta didik yang cenderung menunjukkan *under control*, dan 2 peserta didik yang cenderung menunjukkan *appropriate control*. Kemudian peneliti akan mewawancarai guru kelas sebagai seorang yang terlibat langsung dalam pembelajarannya di sekolah serta para orang tua dari setiap peserta didik tersebut sebagai orang terdekat di luar sekolah. Teknik Analisis yang digunakan Reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pengecekan keabsahan data menggunakan triangulasi sumber.

## 3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengumpulkan data untuk mengetahui kemampuan *self-control* pada peserta didik kelas VI. Peneliti melakukan wawancara kepada enam peserta didik, enam orang tua dari peserta didik, dan guru selaku wali kelas VI untuk memperoleh data peneliti juga mengambil dokumentasi serta observasi yang dibutuhkan peneliti.

Adapun aspek *self-control* dalam penelitian ini mengacu pada *behavior control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kontrol kognitif), dan *decision control* (kontrol keputusan) (Chasanah, 2021: 24-26).

Berdasarkan hasil wawancara akan dilakukan analisis terhadap hasil penelitian dalam bentuk deskriptif analisis untuk menjelaskan hasil penelitian yang sudah dilakukan. Peneliti akan menggambarkan dan menjelaskan hasil wawancara dengan beberapa informan mengenai Kemampuan *Self-Control* pada Peserta Didik kelas VI dengan aspek-aspek yang diteliti. Analisis akan dilakukan dengan mengaitkan hasil penelitian dengan teori yang relevan. Sebagaimana aspek-aspek *self-control* meliputi *behavior control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kontrol kognitif), dan *decision control* (kontrol keputusan) (Chasanah, 2021: 24-26).

**Behavior Control** (Kontrol Perilaku) merupakan kesiapan individu dalam merespon sesuatu secara langsung terhadap keadaan yang tidak menyenangkan. Indikator dari *behavior control* ini berupa kemampuan untuk mengatur pelaksanaan dan memodifikasi stimulus/dorongan. Berdasarkan hasil wawancara dari peserta didik ditemukan salah satu peserta didik yang tidak pernah merasa kesal saat beradadi kelas, tiga peserta didik yang menegur langsung dengan rasa kesal, dan dua peserta didik yang langsung emosional atau memberi respon marah saat dihadapkan dengan stimulus yang ada. Selaras dengan ini pada usia 5 sampai 12 tahun terjadi puncak emosionalitas yang tinggi (Daud, 2021: 123).

Temuan ini sesuai dengan informasi yang diperoleh dari guru kelas VI mengenai kemampuan pelaksanaan peserta didik dan kemampuannya dalam menghadapi stimulus. Guru memerlukan waktu lebih untuk membuat suasana kelas lebih tenang dan kondusif karena adanya peserta didik yang bermain. Hal ini karena rasa senang bermain menjadi salah satu karakteristik dari peserta didik (Mutia, 2021: 118-119).

Guru pun menemukan 4-5 peserta didik yang mudah terpancing emosi, yang mana berawal dari terdistraksi, bercanda, bermain kemudian merasa tersinggung hingga bertengkar. Faktor internal kematangan kognitif dan bahasa berpengaruh dalam mengelola data pada otak, merespon, lalu memberi gambaran seseorang dalam memaknai Bahasa dan kondisi lingkungan yang ada (Daud, 2021: 115). Jadi, ketika individu memiliki kematangan kognitif yang baik, maka ia dapat mengelola dan merespon sesuatu hal dengan cara lebih baik pula.

Selanjutnya dari hasil wawancara para orang tua peserta didik ditemukan salah satu orang tua peserta didik yang menerapkan pola asuh otoriter, dan salah satu lainnya belum maksimal dalam memberikan perhatian ataupun membangun kedekatan antar mereka. Dalam hal ini faktor eksternal dari keluarga dan lingkungan menjadi suatu hal yang berpengaruh bagi individu terkait sosialisasi nilai keluarga dalam cara bersikap dan berperilaku serta cara mengeksplorasi emosinya (Daud, 2021: 116), itu berarti pola asuh dan berbagai orang disekitar peserta didik dapat mempengaruhi cara mereka berperilaku atau merespon suatu keadaan yang ada.

Jadi dapat dikatakan *behavior control* peserta didik kelas VI baik walaupun masih ditemukannya beberapa peserta didik yang mudah terdistraksi ataupun mudah terpancing emosi. Peserta didik yang mampu mengendalikan emosinya akan lebih dapat bertanggung jawab, lebih bisa memusatkan perhatian pada tugas yang ia kerjakan, serta akan lebih mampu menguasai diri yang mana hal ini berpengaruh pada hasil dan prestasi peserta didik yang meningkat (Sari & Fauzi, 2018: 25). Adapun Faktor penyebab dalam penelitian ini berawal dari faktor eksternal lingkungan dan keluarga lalu didorong dengan faktor internal mengenai kematangan kognitif yang dimilikinya.

**Cognitive Control** (Kontrol Kognitif) merupakan kemampuan individu saat mengelola informasi yang tidak diharapkan dengan cara menginterpretasikan, menilai serta menghubungkan suatu kejadian dalam rangka kognitif untuk mengurangi tekanan. Indikator dari *cognitive control* ini berupa kemampuan untuk memperoleh informasi dan melakukan penilaian.

Berdasarkan hasil wawancara dari peserta didik ditemukan seorang peserta didik yang mampu mencari atau memperoleh informasi dengan baik dan lima peserta didik lainnya kurang mampu atau memperoleh informasi yang tepat dalam pembelajaran. Ketika merasa kebingungan mereka lebih memilih untuk bertanya ke teman saja dan terkadang memilih diam saja karena rasa takutnya terhadap respon orang disekitarnya saat ia bertanya yang melunturkan rasa percaya diri. Selaras ini individu yang kurang percaya diri, ia akan menghindari situasi komunikasi karena takut dan khawatir dengan penolakan dari orang lain ditertawakan atau disalahkan (Yusida, et al., 2014).

Selanjutnya informasi yang didapatkan dari guru sekitar 75%-80% peserta didik didalam kelas mempunyai kepercayaan diri dalam belajar. Namun, dalam kegiatan observasi peneliti menemukan salah seorang peserta didik yang tidak dapat memberi jawaban saat guru bertanya, dimana sebelumnya guru telah memberi ruang untuk bertanya hal yang kurang merekamengerti. Kemudian guru melempar pertanyaan tersebut pada peserta didik lainnya, lalu ia menjawab dengan jawabannya yang ragu atau tidak yakin atasjawabannya sendiri, sebab ia selalu merubah jawaban yang diberikan.

Rendahnya rasa kepercayaan diri peserta didik di kelas ini dipengaruhi oleh trauma yang pernah dialami dari guru maupun teman di kelasnya terdahulu berupa respon guru saat peserta didik mengajukan pertanyaan dan respon teman-teman di dalam kelas, temuan ini berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik. Luka secara psikis dapat menyebabkan trauma pada peserta didik yang mana akan memengaruhi mereka dalam menjalani hidup kedepannya, salah satunya *insecure*/kurangnya kepercayaan diri yang membuat mereka akan menarik diri dari lingkungan sekitar (Puspa & Sinaga, 2023). Oleh karena itu pentingnya kesadaran guru untuk menghindari dan mencegah hal-hal yang dapat menimbulkan luka secara psikis pada peserta didiknya.

Dalam permasalahan ini ditemukan faktor eksternal dari lingkungan kelas yang mana suasana kelas dapat menumbuhkan rasa takut, malu dan kurang percaya diri pada peserta didik dalam pembelajaran.

**Decision Control** (Kontrol Perilaku) merupakan kemampuan individu dalam memilih hasil ataupun tindakan berdasarkan pada sesuatu yang disetujuinya. Indikator dari *decision control* berupa kontrol kemampuan untukmemilih hasil atau tindakan.

Berdasarkan hasil wawancara hasil wawancara dengan peserta didik 5 dari mereka mampu membedakan suatu tindakan baik dan buruk dengan memerhatikan ataupun bertanya. Namun beberapa dari mereka berlima kadangcenderung mudah terbawa lingkungan atau mudah terpengaruh. Serta ada pulapeserta didik yang masih belum terlalu paham untuk hal ini.

Temuan ini selaras dengan hasil wawancara bahwa didapatkan informasidari para orang tua peserta didik yang salah seorang dari mereka pun menyebutkan atau menyadari kekurang mampuan peserta didik dalam membedakan baik-buruknya suatu hal. Dimana hal ini dapat menjadi pendorong peserta didik lainnya untuk melakukan hal yang sama. Sebab dalaminteraksi sosial peserta didik belajar dengan cara mengamati, meniru, lalu melakukan hal seperti yang ada disekitarnya (Daud, et al 2021:140). Namun dalam lingkungan disekitar rumah, semua peserta didik dapat bertindak positif contohnya tidak ragu dalam memberi bantuan walaupun saat melakukan sesuatu mereka cenderung tergesa-gesa.

Hasil wawancara oleh wali kelas VI diketahui peran guru di sekolah dalam menjelaskan perbedaan hal-hal baik atau buruk dengan menyampaikan disela-sela upacara dalam pembelajaran sekitar dua kali dalam seminggu. Walaupun tak jarang guru masih menemukan peserta didik yang melakukan hal yang dapat merugikan dirinya sendiri.

Lebih lanjut lingkungan sekolah memiliki pengaruh penting bagi perkembangan sikap sosial anak karena selama pertengahan dan akhir anak-anak menghabiskan waktu bertahun-tahun bersama sebagai warga sekolah (Daud, 2021:138).

Jadi disimpulkan *decision control* peserta didik di kelas VI baik karena mereka mampu memilih tindakan positif akan suatu hal walaupun beberapa diantaranya mudah terbawa lingkungan.

Lebih lanjut dalam 3 aspek *self-control* yaitu *behavior control*, *cognitivecontrol*, dan *decision control* dipengaruhi faktor eksternal lingkungan dan keluarga serta faktor internal kematangan kognitif seseorang. Sebab itu diperlukannya peran dan kekompakan antar orang tua dan guru dalam menumbuhkan beberapa aspek tersebut guna mengoptimalkan keterampilan mengontrol diri para peserta didik dengan membangun lingkungan yang baik dalam tumbuh kembang peserta didik baik disekolah maupun dirumah.



#### 4. KESIMPULAN

Dalam permasalahan ini menunjukkan 3 aspek *self-control* yaitu *behavior control*, *cognitive control*, dan *decision control* dipengaruhi faktor eksternal lingkungan dan keluarga serta faktor internal kematangan kognitif seseorang. Hal ini berguna untuk menumbuhkan kemampuan *self-control* untuk mengendalikan diri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain, sehingga sesuai dengan norma yang ada dan dapat diterima lingkungannya. Sebab itu, diperlukannya peran keluarga serta guru dalam menciptakan lingkungan yang baik guna mendukung pembentukan kemampuan ini dalam situasi apapun bagi peserta didik baik disekolah maupun di rumah

#### REFERENCES

- Abdussamad, Z., (2021). Metode Penelitian Kualitatif. Buku. Makassar: CV. SyakirMedia Press. iii-224.
- Chasanah, U., (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMK Ar-Roudhoh Beji Pasuruan. Skripsi. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 1-73.
- Daud, M., Siswanti, N. D., & Jalal, N. M., (2021). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak. Buku. Jakarta: Kencana. vi-215.
- Duri, R. (2021). Perbedaan Kontrol Diri (*Self-Control*) Siswa Ditinjau dari Perlakuan Orang Tua (Otoriter). Banda Aceh: *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*. 4(2).
- Fadli, M. R., (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. 21(1), 33-54.
- Fauzi, T., Sari, P. S., (2018). Kemampuan Mengendalikan Emosi pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Fikriyah MZ, Hi. (2014). *Analisis Konsep Kontrol Diri Umat Beragama (Studi Komparasi Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu)*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Fitriani, L., (2021). *Self-Control Remaja Putri Motherless (Studi deskriptif di Desa Air Sebakul Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah)*. Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. 1-126.
- Gunawan, L. N., (2017) Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Kedisiplinan Siswa. Samarinda: *Psikoborneo Universitas Mulawarman Samarinda*. 5(1), 16-24.
- Hartono, J., (2018) Metoda Pengumpulan dan Teknik Analisis Data. Yogyakarta: CV. Andi offset. xxii-326.
- Hidayatulloh, I., Kurniati., & Maimunah., (2023). Karakteristik Pembelajaran Siswa Tingkat Sekolah Dasar. Banyuwangi: *Universitas Ibn Khaldun Bogor*. 5(1), 123- 127.
- Husna, N. (2019). Tingkat Kontrol Diri Siswa Dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah di SMAN 1 CANDUANG. Padang: *Jurnal Ekobistek Fakultas Ekonomi*, 8(1), 60-68.
- Jahidin, (2017). Pengaruh Pembelajaran *Outdoor Education Program Camping* dan *Hiking* Terhadap *Self-Control*. Jurnal. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. 1-10.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. Tasikmalaya: *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Masrurroh, R. N., (2019). Pengaruh Kontrol Diri dan Pengelolaan Kelas Terhadap Disiplin belajar Siswa Kelas IV SD Sekecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo. Yogyakarta: *Journal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(9), 860-869.
- Muhyi, M et al (2018). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Adi Buana University Press. 1-82.
- Mutia., (2021) *Characteristics of Children Age of Basic Education*. Aceh: IAI Al- Aziziyah Samalanga Bireuen Aceh. 3(1), 114-131.
- Noviandari, H., Padillah, R., & Rhomadoni, F., (2022). Hubungan *Self-Control* terhadap Perilaku *Bullying* pada Remaja di SMP Negeri 2 Banyuputih. Banyuwangi: *Universitas PGRI Banyuwangi*. 1(1).
- Nuraini, E. R. (2022). Profil Kontrol Diri Peserta Didik Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial. Serang: *Jurnal Ilmiah Sosial Teknologi*, 4(1), 19–30.
- Puspa, P., Sinaga, S. I (2023). *A Case Study: Child Abused in Early Childhood*. Palembang: *Paud Lectura: Journal of Early Childhood Education*, 6(2), 22- 32.
- Rini, S. C. (2017). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi *Self- Management* untuk Meningkatkan *Self-Control* pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri Rengel Tuban. Surabaya: *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 7(3), 201-209.