

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Disiplin Remaja

The Effect of Self-Control to Teenagers' Discipline Behavior

Ruly Ningsih

Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
E-mail: ruly.ningsih2016@student.uny.ac.id, 089646759947

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *self-control* terhadap perilaku disiplin remaja. *Self-control* adalah isu yang populer dalam perilaku manusia. Pengumpulan data menggunakan skala untuk mendapatkan data *self-control* dan perilaku disiplin. Temuan dalam studi ini menunjukkan bahwa *self-control* memiliki kontribusi terhadap perilaku disiplin sebesar 46,5%. Saran dan penelitian selanjutnya didiskusikan dalam artikel ini.

Keyword: *self-control*, perilaku disiplin, remaja

Abstract: This study is aimed to investigate the effect of self-control to teenagers' discipline behavior. Self-control are popular issues in human behavior. Research survey are conducted to gather the quantitative data on self-control and discipline behavior. The finding of this study revealed that self-control has contribution 46,5% to discipline behavior. Suggestion and future research are discussed.

Key Words: self-control, discipline behavior, adolescence

PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia yang dimiliki oleh anak-anak yang duduk di bangku sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, maupun tahun awal memasuki universitas. Mappiare (1982) menjelaskan bahwa usia remaja memiliki rentang usia 12 sampai 21 tahun bagi perempuan, dan 13 sampai 22 tahun untuk laki-laki. Konsekuensi usia persekolahan ini menghadapkan remaja pada norma dan aturan di sekolah. Aturan sekolah biasanya membatasi perilaku seseorang untuk tidak melakukan atau melakukan suatu tindakan saat berada di sekolah.

Remaja identik dengan masa krisis. Remaja memiliki kesempatan untuk mencoba berbagai perilaku yang kadang sesuai dengan aturan atau bahkan kadang-kadang tidak sesuai dengan aturan. Perilaku mencoba banyak hal dalam istilah Marcia dikenal dengan eksplorasi identitas (Marcia, 1966). Hal ini sesuai dengan pernyataan Erickson (2010) yang menyatakan bahwa perilaku ini merupakan manifestasi perilaku remaja untuk meyakinkan dirinya bahwa dirinya mampu menghadapi situasi dan dapat bersinggungan dengan dunia orang dewasa.

Selain terkait isu perkembangan, sebagai manusia terkadang remaja dapat dihadapkan pada dilema untuk menuruti aturan atau melanggar aturan. Remaja memiliki dorongan *id* yang beroperasi pada dirinya yang lebih mengutamakan kesenangan sesaat (Weiten, 2013). Jika dominan *id* yang menguasai remaja maka dapat menjadikan dirinya menjadi tidak peduli aturan apa yang membatasi dirinya. Remaja dapat mengambil keputusan melanggar tanpa mempedulikan perasaan bersalah. Remaja dapat bertindak nekad tanpa berpikir lebih jauh mengenai konsekuensi negatif yang akan diperoleh. Remaja mungkin hanya cenderung berpikir bahwa melanggar aturan agar dapat memenuhi keinginannya saja.

Perilaku memenuhi keinginan sesaat merupakan salah satu bentuk perilaku impulsif. Perilaku impulsif, tidak sensitif, maupun rendahnya kesadaran merupakan seseorang yang memiliki *self-control* rendah (Pratt & Cullen dalam McLaughlin & Newburn, 2010). Untuk dapat



mengarahkan perilaku sesuai dengan aturan maka remaja perlu mendialogkan kepentingan dengan aturan yang ada. Kegiatan mendialogkan kehendak dengan realitas menjadi tugas dari *ego*. Komponen ego menjadi penghubung id dengan ego dan berfungsi sebagai komponen pengambil keputusan yang memperhatikan aturan dan norma (Storr, 1991; Weiten 2013). Jika remaja mampu melibatkan ego dalam berperilaku maka remaja dapat memiliki perilaku yang cenderung menurut terhadap aturan. Hal ini karena remaja berpikir jangka panjang mengenai dampak perilaku negatif dan memutuskan tindakan lebih berdasarkan konsekuensi baik-yang dipelajari sebelumnya.

Remaja juga perlu melibatkan nilai-nilai sehingga remaja tidak terjebak pada perilaku melanggar aturan. Nilai-nilai dalam peristilahan Freud disebut *superego* (Weiten, 2013). Nilai-nilai dari aturan sekolah pada dasarnya adalah memberikan batasan mengenai perilaku baik maupun perilaku yang tidak baik yang diterapkan di sekolah. Permulaan internalisasi nilai baik dan buruk sesungguhnya mulai terjadi saat masa kanak-kanak. Pada masa kanak-kanak interaksi paling dominan terjadi antara anak dan orangtua yang memungkinkan anak mulai menginternalisasi nilai baik buruk (Storr, 1991).

Selain dilihat dari konsep Freud, remaja dapat mengatur dirinya sendiri jika dirinya memiliki *self-control* yang tinggi. Baumesister, Vohs, & Tiece (2007) menjelaskan bahwa *self-control* merujuk pada kapasitas seseorang untuk mengarahkan respon dirinya pada standar ideal, nilai, moral, dan harapan sosial. Jika seseorang dapat mengarahkan dirinya dengan baik, lebih lanjut Baumeister, et.al (2007) menyatakan bahwa hal ini dapat membawa seseorang pada pencapaian tujuan jangka panjang. Studi empiris keterkaitan mengenai *self-control* dengan tingkat kedisiplinan di kontrol oleh variabel persepsi terhadap kedisiplinan (Ruly, 2015). Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, maka artikel ini menyajikan kajian empiris mengenai kontribusi *self-control* terhadap perilaku, khususnya perilaku disiplin. Implikasi dari temuan akan didiskusikan dalam artikel ini.

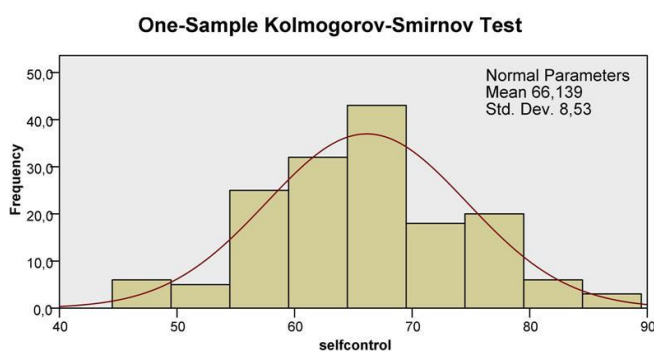
METODE

Penelitian ini dilakukan di sekolah kejuruan di Yogyakarta Penelitian ini tidak melihat variabel gender, tingkat ekonomi, suku, ras, dan agama subjek. Karakteristik populasi dalam penelitian ini lebih diwarnai usia. Oleh sebab itu, teknik pengambilan yang digunakan yaitu *proporsionate stratified random sampling*. Ukuran sampel dalam penelitian ini yaitu 157 siswa (61% dari populasi).

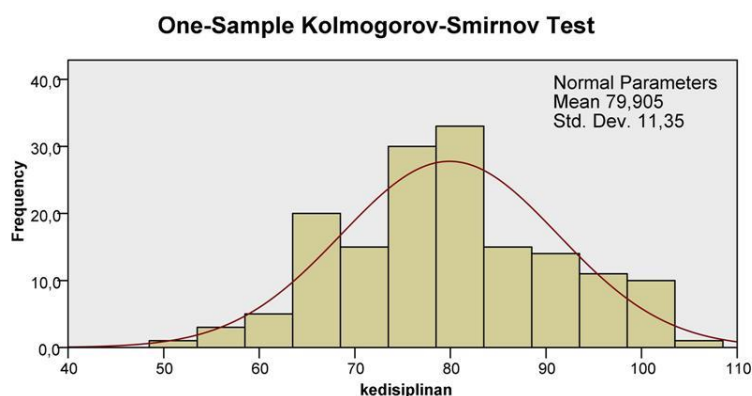
Kuesioner yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu skala *self-control* dan skala tingkat kedisiplinan. Variabel utama dalam penelitian ini yaitu tingkat kedisiplinan. Skala kedisiplinan disusun dengan 4 indikator yaitu dapat melaksanakan kewajiban, mampu meninggalkan larangan, dapat bertanggungjawab menerima hukuman, dan mampu turut serta menjaga kebersihan dan ketertiban. Skala *self-control* disusun atas tiga aspek yaitu kontrol kognitif, emosi, dan keputusan. Validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dilihat dengan mempertimbangkan hasil *expert judgement*. Analisis faktorial digunakan untuk melihat item yang gugur. Skala *self-control* dari 33 item yang gugur sebanyak 9 item, skala kedisiplinan sebanyak 11 item gugur dari 38 item. Kriteria menggugurkan item dengan melihat tabel *anti image correlation* nilai MSA besarnya >0.5 maka semua item tersebut dapat diproses lebih lanjut. Reliabilitas skala *self-control* yaitu 0,823 dari 24 item. Reliabilitas skala perilaku disiplin, 0,896 dari 27 item. Analisis data menggunakan regresi sedemikian untuk mendapatkan besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

HASIL

Sebelum dilakukan uji utama, maka data harus memenuhi persyaratan uji normalitas data. Berikut adalah kurva yang menunjukkan bahwa data *self-control* dan perilaku disiplin berdistribusi normal.



Gambar 1. Kurva Normal *Self-Control*



Gambar 2. Kurva Normal Perilaku Disiplin

Data penelitian ini memenuhi asumsi linear dengan signifikansi 0,196 ($0,196 > 0,05$) sehingga data dua variabel dikatakan linier. Setelah data memenuhi uji asumsi normal dan linier, maka data dapat dilakukan uji lebih lanjut yaitu uji regresi. Hasil koefisien regresi variabel *self-control* terhadap kedisiplinan yaitu 0,682, sedangkan kontribusi variabel *self-control* terhadap perilaku disiplin yaitu 46,5% seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Model Summary Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,682 ^a	,465	,462	8,32591	1,843

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan adanya kontribusi efektif variabel bebas dengan variabel terikat. Kontribusi *self-control* terhadap tingkat kedisiplinan dalam penelitian ini sebesar 46,5%. Hal ini sejalan dengan temuan Pratt dan Cullen (Mclaughlin & Newburn, 2010:43) bahwa *self-control* merupakan prediktor yang signifikan dari perilaku kejahatan. Perilaku kenakalan remaja dikaitkan dengan kondisi *self-control*. John J. Gibbs & Giever, D. (1995) juga mengidentifikasi temuan secara umum mengenai adanya hubungan yang kuat perilaku membolos dengan perilaku minum. Selain perilaku kenakalan, *self-control* juga dikaitkan dengan perilaku yang tidak terencana/*compulsive behavior*. Achziger, A., Hubert, M., Kenning, P., Raab, G., Reisch, L., (2015), *self-control* memiliki hubungan dengan perilaku berhutang yang dimediasi oleh perilaku pembelian tidak terencana. Achziger, A., et.al (2015) juga menemukan bahwa semakin tinggi usia seseorang semakin tinggi *self-control*. John J. Gibbs & Giever, D. (1995) menemukan bahwa usia juga berhubungan dengan perilaku memotong kelas atau membolos.

Evans, Cullen, Burton, Dunaway, & Benson (1997) *self-control*, sikap, dan perilaku berdampak pada kejahatan bahkan mengontrol sejumlah faktor sosial. Penelitian Evans, et. al juga memberikan dukungan umum untuk prediksi teori hubungan negatif antara rendahnya *self-control* dan konsekuensi sosial selain hasil kejahatan dan kualitas hidup. *Self-control* yang rendah berkaitan dengan sejumlah kondisi sosial yang negatif pada remaja di China, seperti terikat gangguan sosial, kenakalan, penyimpangan, prestasi rendah dalam pendidikan, pengasuhan menekan, pengalaman negatif sekolah, hubungan negatif dengan sebaya, kehidupan yang menekan, dan labeling oleh orangtua dan guru (Cheung & Cheung, 2008). Ridder, Mulders, Finkenauer, Stok & Baumeister (2013) menjelaskan *self-control* berhubungan dengan perilaku yang diharapkan dan halangan dari perilaku yang tidak diharapkan. Dampak *self-control* secara drastis dapat terjadi pada domain seperti prestasi maupun penyesuaian. Selain itu, self-control juga berpengaruh apakah korban melakukan perubahan signifikan terhadap gaya hidup yang beresiko setelah menjadi korban dan perubahan tersebut menentukan apakah korban secara berulang akan menjadi korban atau tidak (Pratt & Turnovic, 2012).

Kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 46,5%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 53,5% faktor lain yang turut mempengaruhi perilaku disiplin yang tidak terungkap melalui penelitian ini. Dilihat dari segi perkembangan psikososial, konteks kehidupan remaja tidak lagi dominan di rumah. Ia lebih cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya bersamaan dengan teman sebayanya. Baik teman sebaya ketika di rumah maupun di sekolah. Implikasi dari hal tersebut, maka remaja mungkin akan cenderung pada lingkungan sekitar dan menyadari akan konformitas pada sebaya (Izzaty, 2008). Hal ini sesuai temuan Heider (Eklund, 2017) yang menjelaskan bahwa fenomena untuk menyamakan dengan teman diyakini sebagai dorongan individu untuk cenderung sama.

Perilaku disiplin juga merupakan cerminan dari perkembangan moral. Orangtua menjadi tempat pertama bagi anak untuk belajar mengenai moralitas, baik-buruk, maupun benar salah. Santrock (2007) menjelaskan bahwa hubungan orangtua dan anak turut memiliki kontribusi terhadap pengembangan moralitas anak. Hubungan orangtua yang dimaksud yaitu terkait bagaimana kualitas hubungan yang dikembangkan orangtua-anak, bagaimana disiplin yang diterapkan, perlunya orangtua untuk membangun strategi komunikasi yang proaktif, dan melakukan dialog secara terbuka. Fasilitasi tersebut memungkinkan anak untuk membagikan perasaan dan pengalaman pada orangtua secara terbuka.

Peningkatan perilaku disiplin di sekolah perlu melibatkan pihak lain sebaik kolega untuk membantu siswa menghadapi krisis perkembangan. Orangtua dapat melakukan pengawasan terhadap remaja saat di rumah untuk membiasakan perilaku disiplin. Hal ini sejalan dengan Sheldon & Epstein (2002) yang menyarankan bahwa perlu koneksi dan kerjasama antara sekolah, keluarga, dan konteks komunitas sebagai salah satu cara untuk perbaikan perilaku dan disiplin sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian empiris maupun studi literature bahwa *self-control* berkontribusi terhadap perilaku remaja. Oleh sebab itu intervensi terhadap problem perilaku perlu memperhatikan prinsip-prinsip *self-control*. Penelitian selanjutnya perlu melihat aspek lain yang perlu dipertimbangkan sebelum melakukan intervensi terhadap perilaku remaja. Dalam mengkaji mengenai perilaku disiplin, peneliti perlu menggali faktor lain yang berkontribusi terhadap perilaku disiplin remaja misalnya kolaborasi sekolah dengan pihak lain, konformitas remaja dengan sebayanya terkait perilaku tidak disiplin, maupun gaya komunikasi orangtua-anak.

DAFTAR PUSTAKA

Achtziger, A., Hubert, M., Kenning, P., Raab, G., Reisch, L. (2015). Debt Out of Control: The Links Between Self-Control, Compulsive Buying, and Real Debts, *Journal of Economic Psychology*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.joep.2015.04.003>.

- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., dan Tice, D.M.. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Association for Psychological Science* Vol. 16 (6), Retrieved From <http://personal.umich.edu/~prestos/Consumption/pdfs/BaumeisterVohsTice2007.pdf>
- Cheung, N W. T. & cheung, Y. W. (2008). Self-Control, Social Factors, and Delinquency: A Test of The General Theory of Crime Among Adolescents in Hong Kong. *J Youth Adolescence*, 37, 412-430, <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-007-9218-y>
- De Ridder, D.T.D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F.M., and Baumeister, F.M. 2012. Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. *Personality and Social Psychology Review* 16 (1) 76–99, <http://dx.doi.org/10.1177/1088868311418749>.
- Eklund, L., & Roman, S. (2017). Do adolescent gamers make friends offline? Identity and friendship formation in school. *Computers in Human Behavior*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.03>
- Erickson, E.H.. (2010). *Childhood and Society*. (Terjemah: Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantino Soetjipto). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Evans, T. D., Cullen, F. T., Burton, Jr., V. S., & Dunaway, R. G., & Benson, M. L.. (1997). The Social Consequences of Self-Control: Testing The General Theory of Crime. *Criminology*, 35, 3.
- Gibbs, J. J. & Giever, D. (1995) Self-control and its manifestations among university students: An empirical test of Gottfredson and Hirschi's general theory. *Justice Quarterly*, <http://dx.doi.org/10.1080/07418829500092661>
- Izzaty, RE., dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta :UNY Press.
- Mappiare, A.(1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya:Usaha Nasional.
- Marcia, J.E. . 1996. Development and Validation of Ego Identity Status. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 3 (5), Retrieved From <https://www.researchgate.net/publication/17245812>
- Mc Laughlin, E. & Newburn. (2010). *The SAGE Handbook of Criminological Theory*. Singapore: SAGE Publication.
- Ningsih, R. (2015). Hubungan Persepsi Siswa terhadap Kedisiplinan dan Self-Control dengan Tingkat Kedisiplinan di SMK Karya Rini Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4 (6), Retrieved From <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/193/174>
- Santrock, J.W.(2007). *Remaja*. (Terjemah: Benedictine Widiasinta). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sheldon, S. B. & Epstein, J. L. (2002). *Improving Student Behavior and School Discipline With Family and Community Involvement*. *Education and Urban Society*, 35 (1), 4-26, <http://dx.doi.org/10.1177/001312402237212>
- Storr, A. (1991). *Freud: Peletak Dasar Psikoanalisis*. (Terjemah: Dean Praty R.). Jakarta: Pustaka Utama Grafiti.
- Turanovic, J. J. & Pratt, T. C. (2012). Can't Stop, Won't stop: Self-Control, Risky Lifestyle, and Repeat Victimization. *J quant criminol*. <http://dx.doi.org/10.1007/s10940-012-9188-4>
- Weiten, W. (2013). *Psychology: Themes and Variation*. Canada: Wadsworth Cengage Learning.