

Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri

Sylvina Sari¹, Yusri², Azrul Said³

Article Info:

Accepted 26 September 2016

Published Online 1 Oktober 2016

© IICET Journal Publication, 2016

Abstract: Kontrol diri pada masa remaja sangat diperlukan dalam setiap aktivitas kehidupan, termasuk aktivitas belajar di sekolah. Kontrol diri yang baik dalam belajar di sekolah diperlukan agar siswa menjalani proses belajar dengan baik pula. Akan tetapi fakta di lapangan menunjukkan masih ada siswa yang tidak mampu mengontrol dirinya saat proses belajar berlangsung seperti mengganggu teman, siswa mudah terpengaruh untuk melakukan kegiatan yang mengganggu aktivitas belajar seperti berbicara dengan teman sebangku, ke kantin saat proses belajar berlangsung, mencontek dan kegiatan lainnya yang berdampak tidak efektifnya proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kontrol diri siswa dalam proses belajar di sekolah dan mengungkapkan persepsi siswa terhadap guru BK untuk meningkatkan kontrol diri melalui aspek kontrol perilaku, kognitif, keterampilan. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yang akan mendeskripsikan kontrol diri siswa dalam belajar di SMKN 10 Padang dan persepsi siswa terhadap upaya guru BK untuk meningkatkan kontrol diri. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI di SMKN 10 Padang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Stratified Random Sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 78 orang siswa dan pengumpulan data dengan menggunakan angket. Data dianalisis dengan teknik statistik yaitu rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri siswa dalam belajar di sekolah pada aspek kontrol perilaku berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 60,26%, aspek kontrol kognitif berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 60,26%, aspek kontrol keputusan berada pada kategori sedang, dengan jumlah persentase 48,72% dan persepsi siswa terhadap upaya guru BK untuk meningkatkan kontrol diri berada pada kategori rendah dengan jumlah persentase 42%

Keyword: kontrol diri, siswa, belajar, upaya guru BK, persepsi

Pendahuluan

Masa remaja disebut juga sebagai masa transisi. Pada masa remaja ini banyak sekali perubahan yang terjadi dalam dirinya. Ada remaja yang siap mengalami perubahan itu dan ada pula yang tidak siap. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Santrock (2007:20) bahwa masa remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan dewasa yang melibatkan perubahan perubahan biologis, kognitif, sosio-emosional

Siswa yang berada di jenjang pendidikan merangkap dua fungsi dalam kehidupannya yakni siswa yang memperoleh pendidikan di sekolah dan sebagai remaja. Sebagai siswa yang melakukan proses belajar di sekolah, mereka dituntut untuk mampu berhasil dalam belajar

Di samping itu, sebagai remaja mereka diharuskan mampu menyelesaikan tugas perkembangan. Tugas perkembangan merupakan tugas penting yang harus dituntaskan,

¹ Jurusan BK FIP UNP

² Jurusan BK FIP UNP

³ Jurusan BK FIP UNP

karna tugas perkembangan akan berpengaruh pada tugas perkembangan berikutnya. Salah satu tugas perkembangan remaja menurut William Kay (dalam Jahja, 2012:238) yaitu memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas nilai-nilai prinsip-prinsip dan falsafah hidup yang harus diyakini

Pada usia remaja siswa akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang menyangkut kehidupan pribadi, belajar, sosial dan kariernya. Berkaitan dengan itu, tentu sangat diharapkan bagi siswa untuk memiliki kontrol diri yang tinggi. Hal ini dimaksud agar siswa dapat memilih perilaku yang positif dalam menanggapi permasalahan yang akan dihadapinya

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 (2010:107), "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

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 merupakan aspek penting yang dapat mempengaruhi pola hidup dan tingkah laku individu agar terhindar dari perilaku-perilaku negatif yang dapat merugikan individu itu sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu kontrol diri perlu dimiliki oleh setiap individu agar hidupnya lebih teratur

Kontrol diri setiap individu harus ditingkatkan secara terus menerus. Kontrol diri yang tinggi akan memberikan banyak manfaat positif bagi diri individu karena orang yang memiliki kontrol diri yang baik mampu menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Hasil penelitian Defa (2012:50) mengenai kontrol diri terhadap pornografi berada dalam kategori rendah. Kemudian penelitian Aprilia (2013:25) mengenai kontrol diri pada pola makan remaja berada dalam kategori sedang.

Kontrol diri adalah fungsi utama dalam diri dan kunci penting untuk meraih kesuksesan dalam kehidupan. Seperti yang kita lihat saat ini banyak sekali perilaku negatif yang marak terjadi di kalangan remaja salah satunya tawuran. Hal ini tentu di sebabkan karna rendahnya kontrol diri sehingga tidak bisa mengendalikan emosinya dan terjadilah tindakan kekerasan dikalangan remaja.

Upaya untuk meningkatkan kontrol diri siswa merupakan salah satu tugas dan tanggung jawab Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah. Tohirin (2011:26) menyatakan Bimbingan dan Konseling merupakan proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya agar konseli memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri.

Setiap siswa mempunyai persepsi yang berbeda-beda mengenai suatu hal termasuk tentang persepsi siswa tentang upaya guru BK untuk meningkatkan kontrol diri. Persepsi adalah proses yang menyangkut masuknya pesan/informasi kedalam otak manusia (Slameto, 2010:102). Melalui persepsi manusia terus menerus mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Hubungan ini dilakukan lewat inderanya, yaitu indera penglihat, pendengar, peraba, perasa dan pencium.

Persepsi siswa tentang upaya guru BK dapat diartikan bagaimana seorang individu mengenal dan menafsirkan tugas guru BK dalam melaksanakan program BK di sekolah mulai dari perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, monitoring dan penilaian sampai dengan tindak lanjut. Persepsi individu pada waktu tertentu akan bergantung pada stimulus seperti pengalaman-pengalaman sensori yang terdahulu, perasaan waktu itu, prasangka-prasangka, keinginan-keinginan, sikap, dan tujuan seseorang.

Munandir (2001:171) menyatakan “Bila suatu objek sesuai dengan kepentingan individu maka objek tersebut penting dan menarik baginya”. Begitu juga kaitanya dengan persepsi siswa terhadap upaya guru BK untuk meningkatkan kontrol diri, jika siswa mempersepsi guru BK baik, maka siswa akan mempunyai kontrol diri yang baik pula

Metodologi

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa SMKN 10 Padang dengan jumlah 374 orang dan sampel dengan jumlah 78 orang. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner/angket. Untuk setiap kemungkinan jawaban, kuesioner angket penelitian menggunakan kriteria lima pilihan jawaban yaitu : Selalu, Sering, Kadang-Kadang, Jarang, dan Tidak Pernah. Untuk melihat persentase hasil penelitian, peneliti menggunakan rumus persentase:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan: P = Persentase
f = Frekuensi
n = Jumlah responden

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka dapat dianalisis hasil penelitian kontrol diri siswa dalam belajar dan kemampuan guru bimbingan konseling meningkatkan kontrol diri 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, dan (3) persepsi siswa terhadap upaya guru BK untuk meningkatkan kontrol diri

1. Kontrol diri siswa dalam belajar ditinjau dari aspek kontrol perilaku

Hasil pengolahan data menunjukkan gambaran kontrol diri siswa dalam belajar ditinjau dari aspek kontrol perilaku dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 1. Kontrol Diri Siswa dalam Belajar ditinjau dari Aspek Kontrol Perilaku(n=78)

Skor	f	Persentase	Kategori
≥94	2	2,56	Sangat Tinggi
76 – 93	25	32,05	Tinggi
58 – 75	47	60,26	Sedang
40 – 57	4	5,13	Rendah
≤39	0	0	Sangat Rendah
Jumlah	78	100	

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa kontrol diri siswa dalam belajar dilihat dari aspek kontrol perilaku berada pada kategori sedang dengan persentase sebanyak 60,26%. Kontrol diri siswa pada aspek kontrol perilaku ini perlu ditingkatkan dan dikembangkan ke arah yang lebih baik, agar siswa mampu mengontrol dirinya baik dengan cara mengontrol sikap maupun tindakan. Hal ini didukung oleh pendapat Ghufroon & Risnawita, R (2010:29) mengemukakan bahwa kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola perilaku sehingga dapat menampilkan diri sebagai orang yang mampu berhubungan baik dengan orang lain.

Selanjutnya menurut Djaali (2011:101) siswa yang 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 mampu mengontrol dirinya akan memandu dan mengatur dirinya untuk mengikuti proses belajar di sekolah dengan baik.

Siswa yang memiliki kemampuan mengontrol diri akan menampilkan diri sebagai individu yang mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, kognitif dan mengambil keputusan serta mampu berinteraksi dengan baik tanpa mengganggu ketentraman orang lain.

2. Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dilihat dari Aspek Kontrol Kognitif

Hasil pengolahan data menunjukkan gambaran kontrol diri siswa dalam belajar pada bentuk kontrol kognitif dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Kontrol Diri Siswa dalam Belajar ditinjau dari Aspek Kontrol Kognitif (n=78)

Skor	f	Persentase	Kategori
≥79	2	2, 56	Sangat Tinggi
64 – 78	28	35, 90	Tinggi
49 – 63	47	60, 26	Sedang
33 – 48	1	1, 28	Rendah
≤33	0	0, 00	Sangat Rendah
Jumlah	78	100	

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapat diketahui bahwa kontrol diri siswa dalam belajar dilihat dari aspek kontrol kognitif berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 60,26%. Kontrol diri siswa perlu ditingkatkan dan dikembangkan ke arah yang lebih baik agar siswa mampu mengontrol kognitifnya sehingga tidak menyalahkan norma-norma yang berlaku sehingga dapat menjalani kehidupan sehari-hari yang lebih efektif

3. Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dilihat dari Aspek Kontrol Keputusan

Hasil pengolahan data menunjukkan gambaran kontrol diri siswa dalam belajar pada bentuk kontrol keputusan dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dilihat dari Aspek Kontrol Keputusan(n= 78)

Skor	f	Persentase	Kategori
≥37	0	0	Sangat Tinggi
30 – 36	9	12	Tinggi
23 – 29	41	53	Sedang
16 – 22	27	35	Rendah
≤15	1	1	Sangat Rendah
Jumlah	78	100	

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa kontrol diri siswa dalam belajar dilihat dari aspek kontrol keputusan berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 53%. Kontrol diri siswa perlu ditingkatkan dan dikembangkan ke arah yang lebih baik agar siswa mempunyai kemampuan untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan dengan pertimbangan yang baik serta memperhatikan efek positif maupun negatifnya. Hal ini didukung oleh pendapat Syamsul Bachri Thalib (2010:111) mengemukakan bahwa:”mengambil keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan disetujuinya”. Kontrol diri dalam menentukan pilihan

akan berfungsi pada kemungkinan tindakan yang dipilih siswa untuk menentukan masa depannya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa kontrol diri bahwa kontrol diri setiap individu terdiri dari berbagai aspek. Aspek ini akan mempengaruhi sejauh mana kekuatan kontrol diri yang dimiliki oleh setiap individu tersebut. Salah satunya kontrol keputusan yang berguna bagi siswa agar tidak salah dalam mengambil tindakan. Siswa yang memiliki kontrol keputusan yang baik akan dapat memilih sesuai manfaat dan kebutuhan dirinya.

4. Persepsi siswa terhadap upaya guru BK untuk meningkatkan kontrol diri

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa secara keseluruhan persepsi siswa terhadap upaya guru BK untuk meningkatkan kontrol diri berada pada kategori rendah dengan persentase 42%. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan kontrol Diri

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥ 94	2	3
Tinggi	76 – 93	19	24
Sedang	58 – 75	24	31
Rendah	40 - 57	33	42
Sangat Rendah	≤ 39	0	0
Total		78	100

Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa secara umum persepsi siswa terhadap upaya guru BK untuk meningkatkan kontrol diri relatif rendah artinya sebagian besar persepsi siswa terhadap guru BK tidak mempunyai kemampuan dalam meningkatkan kontrol diri. Persepsi merupakan proses psikologis sebagai hasil penginderaan serta proses terakhir dari kesadaran, sehingga membentuk proses berfikir dan mempengaruhi perilaku seseorang. Termasuk di dalamnya proses kegiatan belajar di sekolah. Siswa yang mempersepsi positif terhadap upaya yang dilakukan guru BK dalam meningkatkan kontrol diri maka siswa tersebut akan mampu mengontrol dirinya karena siswa tersebut menilai upaya yang dilakukan guru BK bermanfaat bagi dirinya.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis data yang telah dibahas pada bab terdahulu tentang kontrol diri siswa dalam belajar dan kemampuan guru bimbingan konseling untuk meningkatkan kontrol diri, maka dapat disimpulkan:

1. Kontrol diri siswa SMKN 10 Padang dilihat dari kontrol perilaku dalam belajar di sekolah berada pada kategori sedang
2. Kontrol diri siswa SMKN 10 Padang dilihat dari kontrol kognitif dalam belajar di sekolah berada pada kategori sedang
3. Kontrol diri siswa SMKN 10 Padang dilihat dari kontrol keputusan dalam belajar di sekolah berada pada kategori sedang
4. Selanjutnya kemampuan guru BK untuk meningkatkan kontrol diri di SMKN 10 Padang berada pada kategori rendah

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengemukakan sarana sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar dapat mengontrol diri dalam belajar di sekolah, membiasakan diri mengikuti kegiatan belajar dengan mendengarkan, memperhatikan, serta menahan diri

- mengikuti kegiatan belajar dengan baik. Kontrol diri dalam belajar di sekolah yang telah ditampilkan siswa akan memberikan dampak yang sangat positif bagi siswa itu sendiri, sehingga mereka akan lebih nyaman belajar, fokus, dan aktif mengikuti kegiatan belajar di sekolah
2. Bagi guru bimbingan dan konseling agar dapat menguasai kemampuan dalam meningkatkan kontrol diri siswa yang berkenaan dengan pengetahuan, sikap, keterampilan
 3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan pengetahuan tentang kontrol diri siswa dalam ruang lingkup yang lebih luas dikarenakan peneliti mengkaji kontrol diri dengan instrumen berupa angket maka peneliti merekomendasikan penelitian selanjutnya untuk meneliti kemampuan mahasiswa BK untuk meningkatkan kontrol diri

Daftar Rujukan

- Aprilia,D.R (2013). *Hubungan Citra Tubuh dan Kontrol Diri Pada Pola Makan Remaja Putri di SMKN 2 Godean*. Jurnal. UIN Yogyakarta.
- Djaali.(2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta:PPS UNJ
- Ghufron, M.N., & Rini R.S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- Jahja, Y. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Munandir, (2001). *Ensiklopedia Pendidikan*. Malang: UM Press
- Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Santrock, J. (2007). *Remaja Jilid 1*, Edisi Kesebelas. Alih Bahasa Widiasinta. Jakarta: Grafindo Persada
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana.
- Tohirin. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Winardi, J. (2004). *Manajemen Perilaku Organisasi*. Jakarta:Kencana.