

Gambaran *Self Control* Pada Siswa yang Berasal dari Keluarga *Broken Home*

Reza Sulistia Permata¹, Netrawati²

¹²Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang
e-mail: rezasulistiapermata@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi dari fenomena siswa *broken home* masih kurang mampu mengontrol dirinya pada saat di lingkungan belajar. Hal ini terbukti adanya siswa yang menutup diri pada saat proses belajar, hanya saja suka mengganggu teman pada proses belajar di dalam kelas. Setiap individu tentunya harus mencapai perkembangan dengan baik yang nantinya akan berguna dan memberikan pengaruh baik terhadap kontrol diri individu tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi pada penelitian ini yaitu kelas VII, VIII, dan kelas IX di SMP Negeri 15 Padang pada tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah 634 siswa. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 73 siswa *broken home* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan memberikan instrumen penelitian yang berisi kuisioner kontrol diri pada anak yang berasal dari keluarga *broken home* yang sudah uji validitas oleh ahli serta uji reabilitas dengan rumus *cronbach alfa* (0,748) menggunakan aplikasi *spss* 20. Temuan dari hasil penelitian ini memperoleh : 1) kontrol diri siswa SMP secara keseluruhan pada kategori rendah, 2) kontrol diri siswa SMP ditinjau dari aspek prestasi dan kinerja belajar kategori rendah (71,23%), 3) kontrol diri siswa SMP ditinjau dari aspek pengendalian impuls kategori rendah (68,49%), 4) kontrol diri siswa SMP ditinjau dari aspek hubungan interpersonal kategori sedang (45,21%), 5) kontrol diri siswa SMP ditinjau dari aspek emosi moral kategori sedang (56,16%). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, layanan bimbingan dan konseling dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling yang berlatar belakang pendidikan Strata 1 Bimbingan dan Konseling dengan melaksanakan layanan informasi dengan tema “kiat mengendalikan diri dengan baik”, kemudian layanan bimbingan kelompok dengan menerapkan tema “Ayo tingkatkan pengendalian dirimu!”, serta layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* yang mana teknik ini, individu menilai perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, lalu membuat pilihan baru, keputusan dan penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya.

Kata kunci: *Kontrol Diri, Siswa SMP, Broken Home*

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of broken home students who are still less able to control themselves when in the learning environment. This is evident from the existence of students who withdraw during the learning process, only like to disturb friends during the learning process in the classroom. Every individual must certainly achieve good development which will later be useful and have a good influence on the individual's self-control. The research method used is a quantitative research method with a descriptive approach. The population in this study were classes VII, VIII, and IX at SMP Negeri 15 Padang in the 2024/2025 academic year with a total of 634 students. The sample in this study was 73 broken home students selected using the purposive sampling technique. Data were collected by providing a research instrument containing a self-control questionnaire for children from broken home families that had been tested for validity by experts and tested for reliability with the Cronbach alpha formula (0.748) using the SPSS 20 application. The findings of this study obtained: 1) overall self-control of junior high school students in the low category, 2) self-control of junior high school students reviewed from the aspect of achievement and learning performance in the low category (71,23%), 3) self-control of junior high school students reviewed from the aspect of impulse control in the low category (68,49%), 4) self-control of junior high school students reviewed from the aspect of interpersonal relationships in the medium category (45,21%), 5) self-control of junior high school students reviewed from the aspect of moral emotions in the medium category (56,16%). Based on the results of the study obtained, guidance and counseling services can be provided by guidance and counseling teachers who have a background in Strata 1 Guidance and Counseling education by implementing information services with the theme "tips for controlling yourself well", then group guidance services by implementing the theme "Let's improve your self-control!", as well as group counseling services with problem solving techniques where this technique, individuals assess changes in themselves and their environment, then make new choices, decisions and adjustments that are in line with their goals and life values.

Keywords : *Self Control, Students SMP, Broken Home*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan satuan paling kecil dalam masyarakat yang mana terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak. (Namora, 2013). (Suprajitno, 2003) berpendapat bahwasanya keluarga merupakan kumpulan dua orang atau lebih yang hidup bersama dengan keterikatan aturan emosional dimana individu tersebut memiliki peran masing-masing yang merupakan bagian dari keluarga. Keluarga juga merupakan tempat yang sangat penting bagi seorang anak dalam memperoleh dasar pembentukan kemampuan agar menjadi orang yang berhasil di lingkungan masyarakat tentunya (Gunarsa, 2008).

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004) *self control* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menahan respon yang bernilai negatif dan mengarahkannya kepada respon yang lain yang lebih baik. Suasana maupun iklim keluarga itu sangat penting terhadap tumbuh kembangnya pengontrolan diri anak karena, seorang anak yang di-besarkan dari lingkungan keluarga yang harmonis memberikan curahan kasih sayang serta perhatian, maka anak tersebut tentunya cenderung memiliki *self control* yang baik.

Prayitno menjelaskan kontrol diri yang baik, diperlukan bimbingan dan konseling yang merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk memberikan jasa, manfaat atau kegunaan tertentu dalam mencari pemecahan ataupun mencegah terjadinya masalah pada diri individu (dalam Netrawati, 2019). Kontrol diri merupakan suatu alat dalam diri sendiri yang berfungsi sebagai kekuatan yang akan menggerakkan diri untuk menjadi pribadi yang sempurna, yaitu pribadi yang mampu mengendalikan segala bentuk kemampuan untuk mewujudkan segala keinginan yang telah direncanakan (Romarta Fitri Yana, Firman, & Yeni Karneli, 2015:3).

apabila kontrol diri ditingkatkan menjadi lebih tinggi, maka perilaku membolos akan menurun, atau sebaliknya apabila kontrol diri rendah, maka akan mengakibatkan jumlah perilaku meningkat (Megawati Silvia Putri, Daharnis & Zikra, 2017:4). Sigit & Ani (2022) berpendapat bahwasanya dampak seorang anak yang berasal dari keluarga *broken home* terhadap anak yaitu:(1) anak tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri, sehingga ia kurang mampu dalam mengontrol tingkah lakunya, (2) anak tersebut menjadi kurang menyukai orangtua, (3) mudah menerima pengaruh negatif dari lingkungan sekitar.

Pentingnya meneliti *self control* pada diri seorang anak *broken home* itu karena dapat membantu memahami bagaimana kondisi keluarga dapat mempengaruhi kemampuan seorang siswa dalam mengatur perilaku dan emosi mereka, dengan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika ini. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan tentang cara mendukung siswa dalam membangun hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitar mereka meskipun mengalami ketidakstabilan dalam lingkungan keluarga mereka.

Auliya & Nurwidawati (2014) *self control* yang kurang terhadap siswa, maka dengan mudahnya tindakan ataupun perilaku negatif nantinya muncul. *Self control* yang rendah menjadi penyebab dari adanya per-masalahan yang muncul pada diri siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Calhoun & Acocella (1990) pentingnya individu untuk bisa mengontrol dirinya, ia mampu memuaskan keinginannya sendiri tanpa mengganggu kenyamanan orang lain, dan juga individu juga mampu menghindari perilaku yang menyimpang terhadap kegiatan kemasyarakatan nantinya.

Seiring hal tersebut, mengutip pendapat Aroma & Suminar (2012) bahwasanya pentingnya *self control* ini akan membuat individu mampu dalam menahan keinginannya yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

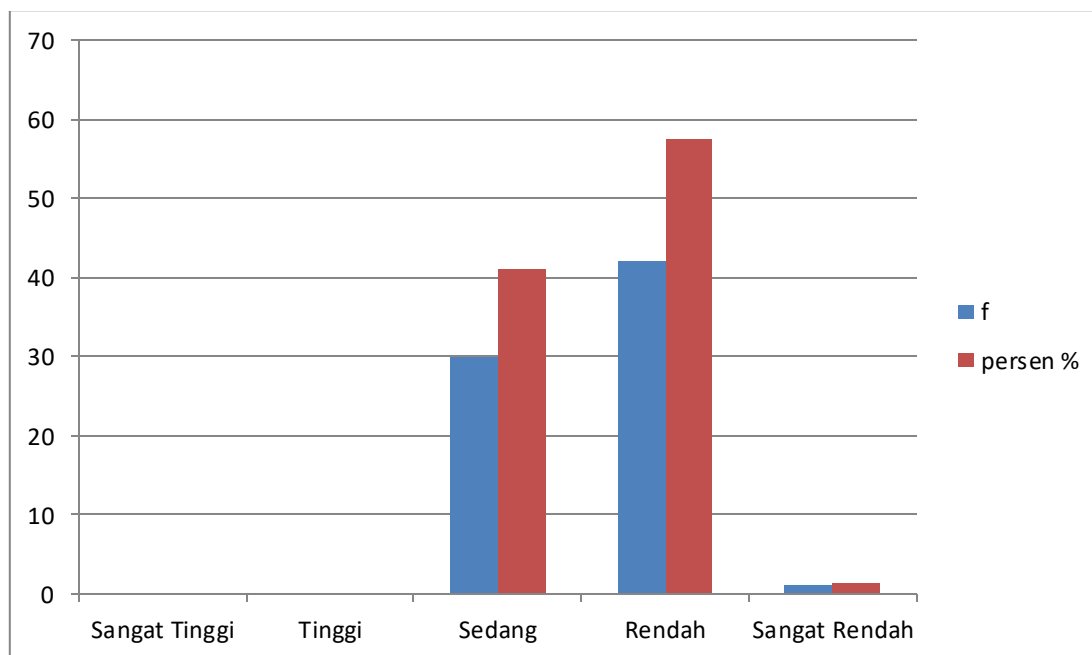
METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran kontrol diri siswa SMP. Populasi penelitian ini sebanyak 634 siswa dan sampel penelitian ini sebanyak 73 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan penyebaran instrumen penelitian mengenai kontrol diri. Data diolah menggunakan teknik analisis deskriptif pada aplikasi *excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kontrol Diri

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut terdapat hasil penelitian kontrol diri siswa SMP Negeri 15 Padang yang dikumpulkan melalui skala kontrol diri yang terdiri dari 34 item pernyataan yang diberikan kepada 73 responden. Dari analisis data tersebut didapatkan mean 84,84 standar deviasi 8,91, skor tertinggi yaitu 170, skor terendah 34. Adapaun data yang diperoleh mengenai hasil kontrol diri siswa di SMP Negeri 15 Padang dapat dilihat pada grafik 1 berikut ini.



Gambar 1. Grafik Kontrol Diri Siswa SMP Negeri 15 Padang

Berdasarkan grafik 1 mendeskripsikan bahwa siswa SMP Negeri 15 Padang memiliki kontrol diri yang berada pada kategori rendah sebanyak 42 siswa dengan persentase 57,53%, kemudian siswa yang memiliki kontrol diri berada pada kategori sedang sebanyak 30 siswa dengan persentase 41,10%, selanjutnya siswa yang memiliki kontrol diri berada pada kategori sangat rendah sebanyak 1 siswa dengan

persentase 1,37% dan tidak ada siswa yang memiliki konsep diri berada pada kategori pada kategori tinggi dan sangat tinggi.

Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri pada siswa SMP Negeri15 Padang berada pada kategori rendah. Artinya secara garis besar siswa SMP Negeri15 Padang belum memiliki kontrol diri yang baik. Kemudian rata-rata skor capaian pada aspek prestasi dan kinerja belajar adalah 21,4 (47,57%) pada kategori rendah, rata-rata skor capaian pada aspek pengendalian impuls adalah 21,6 (48,006%) berada pada kategori rendah, lalu rata-rata skor capaian pada aspek hubungan interpersonal adalah 21,9 (54,86%) pada kategori sedang, dan rata-rata skor capaian pada aspek emosi moral adalah 19,9 (50%) pada kategori sedang. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa sebaran data yang diperoleh untuk masing-masing sub variabel dapat menggambarkan kondisi populasi penelitian secara keseluruhan. Maka dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kontrol diri siswa berada pada kategori rendah.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian yang membahas tentang Gambaran *self control* pada siswa yang berasal dari keluarga *broken home* di SMP Negeri 15 Padang mendeskripsikan bahwa kontrol diri siswa telah tergolong pada kategori rendah. Namun masih ada sebagian siswa yang memiliki kontrol diri pada kategori sedang. Upaya yang dapat dilakukan guru BK dalam membantu siswa untuk meningkatkan kontrol diri melalui berbagai layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan oleh seorang ahli yaitu konselor kepada klien yang memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada pada diri klien untuk dapat mengentaskan permasalahan yang dialami klien (Yendi, Ardi, & Ildil, 2013). Tugas konselor adalah membantu klien mengenali masalah mereka dan menemukan solusi untuk diri mereka sendiri, ketika individu memahami dan memahami dirinya yang sebenarnya dengan apa yang diharapkannya (Netrawati & Ardi, 2023). Pemberian layanan ini, dapat meningkatkan kontrol diri siswa ke arah yang lebih baik. Beberapa layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan, antara lain:

1. Layanan Informasi

Berdasarkan temuan hasil penelitian siswa *broken home* di SMPN 15 Padang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Hasil ini dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan layanan informasi pada item pernyataan dengan kategori rendah yaitu pada item no.8 (saya sulit mengendalikan diri untuk tidak mengganggu teman pada proses belajar) dengan materi “kiat fokus dalam belajar” dan lain sebagainya.

Layanan informasi ini dapat memberikan informasi kepada siswa di SMPN 15 Padang terutama siswa yang berasal dari keluarga *broken home* yaitu mengenai berbagai hal untuk meningkatkan kontrol diri siswa menjadi lebih tinggi.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Dari hasil data yang diperoleh, Guru BK dapat melaksanakan layanan dengan mengelompokkan siswa berdasarkan tingkatan *self control* nya (sangat tinggi-sangat rendah). Kemudian setelah itu, siswa tersebut diajak untuk berdiskusi dan bertukar

pikiran dengan tema “Ayo tingkatkan pengendalian dirimu” dengan teknik *role playing*. Teknik ini merupakan sebuah teknik untuk memerankan perilaku serta hal-hal yang sesuai dengan yang sebenarnya atau secara nyata.

Selama bimbingan kelompok, dilakukan pengawasan oleh pembimbing kelompok yaitu Guru BK yang dilaksanakan kepada siswa di SMPN 15 Padang, terutama kepada siswa yang berasal dari keluarga *broken home*. sehingga diharapkan siswa lebih memahami mengenai *self control* (kontrol diri) serta dapat mereduksi dan mengatasi kontrol diri yang rendah pada dirinya sendiri.

3. Layanan Konseling Kelompok

Dari hasil data yang diperoleh, Guru BK mengelompokkan siswa yang memiliki masalah yang sama terutama layanan ini ditujukan kepada siswa yang berasal dari keluarga *broken home*. Lalu setelah melakukan pengelompokkan siswa diajak untuk melaksanakan konseling kelompok dengan mengutarakan perasaan, mengeluarkan pendapat, memberikan ide dan masukan, menerima serta menanggapi keadaan anggota kelompok dengan teknik *problem solving*.

Teknik *problem solving* atau pemecahan masalah adalah teknik dimana individu menilai perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, kemudian membuat pilihan baru, keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya. Selama proses konseling kelompok, dilakukan pengawasan oleh pembimbing kelompok yaitu Guru BK sehingga Guru BK akan mudah dalam rencana tindak lanjut dengan melakukan pemantauan kepada siswa untuk mengetahui perkembangan setelah diberikan layanan. Apabila siswa belum dapat berubah maka akan diberi layanan selanjutnya sesuai dengan kebutuhan siswa.

Oleh karena itu, dengan adanya layanan konseling kelompok ini dapat memberikan dan mengentaskan permasalahan mengenai *self control* (kontrol diri) siswa yang berasal dari keluarga *broken home* di SMPN 15 Padang yang kurang agar dapat meningkatkannya menjadi lebih baik lagi untuk masa yang akan datang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan tentang Gambaran *self control* pada siswa yang berasal dari keluarga *broken home* dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 57,53%. Adapun layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh guru BK kepada siswa berkaitan dengan hasil penelitian yaitu layanan informasi, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

Aroma, I. S., Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 1-6. Diunduh dari http://journal.unair.ac.id/filePDF/110810241_ringkasan.pdf.

- Auliya, M dan Nurwidawati, D. (2014). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Vol. 2. Jurnal Unesa*.
- Calhoun, J. F., Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York:McGraw Hill, Inc.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Praktis, remaja, anak dan keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulya.
- Megawati Silvia Putri, Daharnis & Zikra. 2017. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Siswa. *Konselor Volume 6 Number 1 2017, pp. 1-5 ISSN: Print 1412-9760 – Online 2541-5948 DOI: 10.24036/02017616441-0-00*
- Namora, L. (2013). *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam teori dan praktik*. (Jakarta, prenada Media Group: 2013), hal. 220-221.
- Netrawati. (2019). Relationship between self control and academic procrastination in completing thesis. *Konselor, Volume 1 Number 2 2019*.
- Netrawati, N., & Ardi, Z. (2023). Konseling Individu dengan Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Identitas Diri. *Consilium: Education and Counseling Journal, 3(1)*, 287-292.
- Romarta Fitri Yana, Firman, & Yeni Karneli. 2015. "Efektivitas Layanan Informasi Dengan Metode Problem Solving Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa". *Konselor. Jurnal Ilmiah Konseling Volume Nomor Desember 2015*.
- Sigit & Ani. (2022). Dampak keluarga broken home terhadap perubahan kepribadian anak usia sekolah dasar. *Jurnal Vol. 8(4). 2022* (Universitas Pendidikan Indonesia, Universitas Majalengka).
- Suprajitno. (2003). *Asuhan keperawatan keluarga*. (Jakarta, Buku kedokteran EGC: 2003), hal. 1
- Tangney. J. P. (2004). High self-control predicts good adjustment, less, pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 271-322*.
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ildil, I. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 1(2)*