



Kontrol Diri Dalam Lingkungan Pertemanan Siswa SMA Budi Mulia Jakarta

Christabella^{1*}, Feodora Nadine², Raja Oloan Tumanggor³

Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Email : Christabella.705210172@stu.untar.ac.id^{1*}, Feodora.705210202@stu.untar.ac.id²,
rajat@fpsi.untar.ac.id³

Abstrak

Manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial dan memerlukan orang lain di dalam hidupnya. Bisa keluarga ataupun teman di tempat lingkungan mereka berada. Dalam suatu lingkungan dimana seseorang itu berada, tentunya akan bertemu dengan teman yang memiliki umur yang sama atau teman sebaya dan memiliki suatu tujuan yang sama. Sehingga, perkumpulan dari teman sebaya akan menciptakan suatu lingkungan pertemanan. Lingkungan pertemanan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap sikap dan karakter pada seseorang, terutama para siswa SMA. Pengaruh yang dibawakan bisa dalam berbagai dampak, bisa dampak yang positif dan bisa saja dampak yang negatif. Dampak positif yang dihasilkan bisa saja membangun karakter seseorang menjadi yang lebih baik, mendapatkan dukungan dan motivasi dan menjadi pribadi yang membawa hal-hal yang positif bagi orang lain. Sedangkan, dampak negatif dapat membawa seseorang ke dalam arus pertemanan yang kurang sehat dan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Siswa yang di SMA Budi Mulia merupakan salah satu siswa yang memiliki umur-umur dimana seseorang mudah terbawa arus negatif dari lingkungan pertemanan. PKM berupa psikoedukasi bagi 31 siswa yang berada di SMA Budi Mulia mengenai kontrol diri dalam lingkungan pertemanan. Tujuannya adalah untuk mendorong para siswa untuk memahami dan meresapi pengertian dari kontrol diri sehingga para siswa SMA tidak mudah terpengaruh oleh sekitarnya.

Kata Kunci: kontrol diri, lingkungan pertemanan, siswa SMA

Abstract

Humans are basically social creatures and need other people in their lives. It could be family or friends in their neighborhood. In an environment where a person is, of course he will meet friends who are the same age or peers and have the same goals. So, gatherings of peers will create an environment of friendship. The friendship environment has a huge influence on a person's attitude and character, especially high school students. The influence it brings can have various impacts, it can be a positive impact and it can have a negative impact. The resulting positive impact can build a person's character to be better, get support and motivation and become a person who brings positive things to other people. Meanwhile, negative impacts can lead someone into unhealthy friendships and can be detrimental to themselves and others. Students at Budi Mulia High School are one of the students at an age where someone is easily carried away by negative currents from their circle of friends. PKM takes the form of psychoeducation for 31 students at Budi Mulia High School regarding self-control in a friendship environment. The aim is to encourage students to understand and absorb the meaning of self-control so that high school students are not easily influenced by their surroundings.

Keywords: self control, friendship environment, high school students

PENDAHULUAN

Pada dasarnya, manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan membutuhkan orang lain di dalam hidupnya. Manusia yang memiliki umur yang sama, tujuan yang sama, dan berada di lingkungan yang sama biasanya akan bertemu dan membentuk suatu kelompok pertemanan. Menurut Sisiliaudra (2023) lingkungan pertemanan pada umumnya mencakup teman sebaya, hubungan interpersonal dan pengaruh-pengaruh sosial. Dalam lingkungan pertemanan, teman sebaya berinteraksi dan terlibat dalam kegiatan yang sama, sehingga muncul pengaruh dari teman sebaya yang sangat besar terhadap pola pikir (Ramadhani et al., 2023).

Pengaruh yang dihasilkan dari lingkungan pertemanan menciptakan berbagai dampak yang positif maupun negatif. Lingkungan pertemanan bisa memberikan motivasi, dukungan dan inspirasi. Namun, tidak sedikit lingkungan pertemanan menciptakan dampak yang negatif seperti pergaulan bebas, balapan liar, minum-minuman keras, merokok dan masih banyak lagi. Usia remaja biasanya akan goyah terhadap pendirian mereka sehingga mereka mudah untuk terpengaruh dan terbawa arus dalam lingkungan pertemanan. Ketika remaja berkumpul atau berteman di lingkungan pertemanan yang negatif, maka efek dari pertemanan tersebut dapat menghasilkan sesuatu yang tidak sehat yang berdampak pada merugikan diri sendiri ataupun orang lain.

Dalam lingkungan pertemanan khususnya di SMA Budi Mulia Jakarta terdapat beberapa fenomena yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi siswa dalam hal kontrol diri di lingkungan pertemanan. Siswa SMA Budi Mulia Jakarta seringkali mengalami kesulitan dalam mengontrol diri mereka di lingkungan pertemanan, beberapa dari mereka masih terbawa arus untuk melakukan hal-hal yang melanggar aturan dikarenakan lingkungan pertemanan mereka. Contoh perilaku yang terjadi adalah mengikuti ajakan teman untuk membolos pada jam pelajaran tertentu, dengan sengaja terlambat masuk ke kelas setelah jam istirahat, menunda pengerjaan tugas karena ajakan teman melakukan hal lain.

Oleh karena itu pada kegiatan PKM ini siswa SMA Budi Mulia Jakarta diajak untuk memahami pentingnya memiliki kemampuan kontrol diri yang baik terutama dalam lingkungan pertemanan, agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain di sekitarnya.

METODE

Kelompok pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah siswa SMA Budi Mulia Jakarta. Dalam melaksanakan kegiatan PKM ini pengusul melaksanakan tahapan sebagai berikut. Pada awalnya dilakukan diskusi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin agar kegiatan PKM ini dapat terlaksana. Kemudian setelah berdiskusi dan mendapat izin maka telah ditentukan waktu dan tempat dilaksanakannya kegiatan ini. Pada saat pelaksanaan kegiatan, fasilitator mempresentasikan materi yang telah disusun menggunakan powerpoint materi dan proyektor yang tersedia di ruang kelas. Tujuan utama dilaksanakannya kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada siswa pentingnya memiliki kontrol diri yang baik, terutama dalam lingkungan pertemanan agar tidak merugikan diri sendiri dan juga orang lain. Setelah sesi presentasi, siswa diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan refleksi yang berkaitan dengan kontrol diri melalui google form. Setelah itu terdapat sesi tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan dan pengalaman para siswa yang berkaitan dengan kontrol diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 31 siswa yang terdiri dari 16 orang siswa perempuan dan 15 orang siswa laki-laki yang berusia antara 16 tahun hingga 18 tahun. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas 11 IPS 3 SMA Budi Mulia Jakarta, mulai pukul 10.50 hingga 11.35 WIB. Kegiatan dimulai dengan perkenalan yang dijumpai oleh guru BK SMA Budi Mulia Jakarta. Setelah sesi perkenalan fasilitator mulai menjelaskan materi yang akan disampaikan dan tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini.

Pada sesi penyampaian materi dimulai dengan menyampaikan apa definisi dari kontrol diri dan mengapa penting untuk memiliki kontrol diri terutama di lingkungan pertemanan. Terdapat beberapa definisi dari kontrol diri menurut para ahli. Jenis-jenis kontrol diri, faktor apa saja yang mempengaruhi kontrol diri serta beberapa alasan yang menjelaskan mengapa penting memiliki kontrol diri terutama dalam lingkungan pertemanan.

Hal yang dapat dilakukan oleh siswa SMA Budi Mulia Jakarta agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain dalam lingkungan pertemanan adalah menerapkan kontrol diri dengan baik. Lingkungan sekitar terutama lingkungan pertemanan yang berada diluar kontrol kita dapat membawa diri mereka ke arah yang negatif. Perlu diperhatikan juga alasan mengapa penting memiliki kontrol diri. Untuk

mengetahui alasan pentingnya memiliki kontrol diri yang baik, perlu diketahui apa pengertian kontrol diri, jenis-jenis kontrol diri, dan faktor apa saja yang mempengaruhi kontrol diri.

Kontrol diri merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, mengatur, membimbing, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi yang positif (Aviyah dan Farid, 2014). Calhoun dan Acocella 1983 (dalam Koms, et al., 2018) menjelaskan kontrol diri sebagai suatu pengaturan proses-proses fisik dan psikologis dari perilaku seseorang, yang artinya kontrol diri merupakan serangkaian proses dimana individu membentuk dirinya sendiri.

Hirschi (dalam Wolfe dan Higgins, 2008) berpendapat bahwa pengendalian diri merupakan hambatan yang dimiliki individu agar tidak melakukan tindak pidana atau kejahatan. Kontrol diri atau pengendalian diri dipandang sebagai elemen dari teori kontrol sosial yaitu keterikatan (*attachment*), komitmen (*commitment*), keterlibatan (*involvement*), dan keyakinan (*belief*).

Terdapat 3 jenis kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati 2010). *Pertama*, kontrol perilaku (*behavior control*) sebagai sebuah kapasitas atau kemampuan yang dimiliki individu untuk mengubah suatu keadaan yang tidak diinginkan. Dalam kontrol perilaku ini terdapat dua komponen yang bertujuan untuk mengontrol perilaku pada individu yaitu *regulated administration* (mengatur pelaksanaan) dan *stimulus modifiability* (mengubah suatu stimulus).

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

Kedua, kontrol kognitif (*cognitive control*). Kemampuan pada individu untuk mengatur suatu keadaan yang tidak diharapkan dengan cara meninjau, mengaitkan dan mengartikan keadaan dalam kerangka berpikir. Kontrol berpikir memiliki dua komponen, yaitu *information gain* (memperoleh informasi) dan *appraisal* (melakukan penilaian). Bila individu memiliki informasi mengenai suatu keadaan yang tidak baik, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan perilaku. Dengan melakukan penilaian artinya individu berusaha menilai suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

Ketiga, kontrol keputusan (*decisional control*). Kemampuan pada individu untuk mengambil keputusan ketika individu dihadapkan dalam beberapa pilihan.

Perlu diketahui juga terdapat dua faktor yang mempengaruhi kemampuan kontrol diri seseorang (Ghufron & Risnawita 2010), yaitu faktor internal berupa usia dan faktor eksternal yang mencakup lingkungan sekitar dan keluarga. Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin baik juga kemampuan pengendalian atau kontrol diri seseorang. Kemampuan berpikir individu juga semakin sempurna dan memiliki pandangan lebih rasional yang membuat mereka mampu menilai baik buruknya suatu hal.

Lingkungan sekitar dan lingkungan keluarga juga memiliki peran yang penting dalam kemampuan kontrol diri seseorang. Pada lingkungan sekitar individu, lingkungan yang mendukung dan memberikan dorongan atau motivasi yang positif kepada seseorang dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri seseorang begitupun sebaliknya. Jika individu berada dalam lingkungan yang menganggap bahwa sesuatu sebagai hal yang biasa padahal hal tersebut merupakan hal negatif maka kemungkinan individu akan terpengaruh dan mengikuti perilaku lingkungan tersebut.

Sedangkan pada lingkungan keluarga, pola asuh otoriter akan menyebabkan anak kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Cara orang tua menerapkan disiplin, cara berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar mengenai pengendalian atau kontrol diri.

Mengapa penting memiliki kontrol diri? Menurut Koms et al (2018) terdapat empat alasan pentingnya memiliki kontrol diri. *Pertama*. Interaksi sosial, Kontrol diri berperan penting dalam hubungan kita dengan orang lain. Hal ini dikarenakan kita hidup di tengah masyarakat atau berdampingan dengan orang lain. Dalam interaksi kita dengan orang lain pastinya akan berjalan dengan baik, jika individu memiliki kontrol diri yang baik dalam mengendalikan perbuatannya agar tidak merugikan orang lain.

Kedua, menunjukkan nilai diri. Kontrol diri memberikan peran yang penting bagi kita untuk menunjukkan siapa diri kita (nilai diri). Orang lain sering memberikan penilaian kepada kita berdasarkan sikap dan perbuatan kita sehari-hari. Dengan adanya kontrol diri yang baik maka individu akan dapat mengelola dan mengendalikan perilaku, yang membuat individu terhindar dari penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain.

Ketiga, pencapaian tujuan pribadi. Ketika individu mampu menahan diri untuk melakukan perbuatan yang merugikan diri sendiri dan orang lain maka mereka akan lebih fokus terhadap tujuan-tujuan yang ingin dicapai. Individu mampu memilih tindakan yang memberikan manfaat bagi dirinya, menunjukkan kematangan emosi dengan tidak terpengaruh terhadap godaan atau perbuatan yang menimbulkan kesenangan sesaat dan merugikan.

Keempat, terhindar dari hal buruk. Ketika individu memiliki kontrol diri yang baik maka individu akan dapat mengendalikan tindakan agar tidak melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri dan juga orang lain.

Untuk mengetahui pengalaman para siswa terkait dengan kontrol diri, fasilitator menyiapkan tiga pertanyaan yang telah disusun dalam bentuk *google form*, kemudian para siswa diberikan waktu untuk menjawab pertanyaan tersebut. Berikut adalah pertanyaan yang harus dijawab oleh para siswa. *Pertama*, Bagaimana sikap anda bila anda berada dalam lingkungan pertemanan yang tidak sehat?. *Kedua*, Jelaskan apa yang akan anda lakukan dalam mengontrol diri anda ketika anda merasa akan terbawa arus negatif dari lingkungan pertemanan?. *Ketiga*, Jelaskan apa yang akan anda lakukan untuk merubah diri apabila anda sudah terbawa arus negatif dari lingkungan pertemanan anda?

Pada pertanyaan pertama, para siswa menjelaskan sikap mereka jika berada dalam lingkungan pertemanan yang tidak sehat. Sikap mereka jika berada dalam lingkungan pertemanan yang tidak sehat adalah tidak mengikuti sikap buruk lingkungan pertemanan tersebut, mencoba tidak terpengaruh, perlahan menjauhi lingkungan pertemanan tersebut sebelum terjerumus lebih dalam, membatasi diri atau mengurangi interaksi dan merefleksikan diri sendiri apakah lingkungan pertemanan tersebut membawa dampak yang positif atau negatif. Disamping itu ada yang memaparkan bahwa sikap mereka akan terpengaruh oleh lingkungan yang tidak sehat tersebut dan berubah kearah yang negatif seperti tidak menjadi diri sendiri.

Pada pertanyaan kedua para siswa menjelaskan apa yang akan mereka lakukan untuk mengontrol diri ketika mereka merasa akan terbawa arus negatif dari lingkungan pertemanan. Hal yang akan mereka lakukan untuk mengontrol diri adalah mempertimbangkan konsekuensi yang akan didapatkan jika mengikuti arus negatif tersebut, bercerita kepada orang terdekat dan meminta saran, menolak ajakan yang tidak benar, berpikir dengan kepala dingin, menghindari pertemanan tersebut.

Pada pertanyaan ketiga, para siswa menjelaskan apa yang akan mereka lakukan untuk merubah diri apabila sudah terbawa arus negatif dari lingkungan pertemanan. Hal yang akan mereka lakukan untuk merubah diri adalah dengan keluar dari lingkungan pertemanan tersebut dan merefleksikan diri kemudian berusaha mencari teman yang lebih membawa dampak positif, melakukan hal-hal positif agar tidak semakin terjerumus, menetapkan batasan yang jelas dalam lingkungan pertemanan, membaca literatur yang positif agar dapat merubah cara pandang hidup, dan meminta pertolongan Tuhan.

SIMPULAN

Dari kegiatan PKM mengenai kontrol diri dalam lingkungan pertemanan ini diperoleh kesimpulan pertama, para siswa menyadari pentingnya memiliki kontrol diri yang baik terutama dalam lingkungan pertemanan. Kedua, siswa paham bagaimana sikap yang benar dalam menghadapi lingkungan pertemanan yang negatif. Ketiga, siswa paham konsekuensi apa yang akan didapatkan jika tidak dapat mengontrol diri. Keempat, siswa mengetahui bagaimana cara mengontrol diri agar tidak terjerumus kedalam lingkungan pertemanan yang negatif. Kelima, hal yang harus dilakukan agar memiliki kontrol diri yang baik adalah meningkatkan kesadaran dalam diri, melakukan konseling bersama dengan guru BK, dan mendekati diri kepada Tuhan.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan bukan hanya sekedar pengajaran, namun juga diharapkan dapat membantu siswa agar dapat lebih mengontrol diri di dalam lingkungan pertemanan agar terjauhkan dari lingkungan yang negatif dan membantu meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya mengontrol diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan untuk LPPM Universitas Tarumanagara yang memungkinkan PKM ini berlangsung dengan baik. Terimakasih juga disampaikan untuk pihak SMA Budi Mulia Jakarta yang telah memfasilitasi berlangsungnya kegiatan PKM ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126-129.
- Ghufron, M. Nur. & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010
- Komsi, D. N., Hambali, I. M., & Ramli, M. (2018). Kontribusi pola asuh orang tua demokratis, kontrol diri, konsep diri terhadap motivasi belajar siswa. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 1(1), 55-61.

- Ramadhani, N. S., Navasa, L. Z., & Hasani, M. R. (2023). Hubungan antara lingkungan pertemanan dan aktivitas beribadah. *Islamic Education*, 1(3), 604-609.
- Sisiliaudra, T. A. P. (2023, June 6). Hubungan Lingkungan Pertemanan dengan Motivasi belajar Mahasiswa kelas 2021 B universitas Riau. <https://doi.org/10.31219/osf.io/4eszt>
- Wolfe, S. E., & Higgins, G. E. (2008). Self-control and perceived behavioral control: an examination of college student drinking. *Applied psychology in criminal justice*, 4(1).