

PENGARUH LINGKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KONTROL DIRI SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 TONDANO

Angel P. F. Saragih

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Manado
Email : 21102011@unima.ac.id

Meisie L. Mangantes

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Manado
Email : meisiemangantes@unima.ac.id

Rinna Y. Kasenda

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Manado
Email : rinnakasenda@unima.ac.id

Abstrak: Kontrol diri merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, terutama dalam menghadapi tekanan sosial dan pengambilan keputusan. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan kontrol diri adalah lingkungan teman sebaya. Studi ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pengaruh peer group terhadap kemampuan pengendalian diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tondano. Melalui pendekatan kuantitatif dengan menerapkan analisis regresi linear sederhana, diperoleh temuan bahwa peer group secara signifikan memengaruhi pengendalian diri siswa. Lingkungan pergaulan yang positif dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola perilaku, mengendalikan impuls, serta membuat keputusan yang lebih bijaksana. Sebaliknya, minimnya dukungan dari teman sebaya dapat berkontribusi pada lemahnya kontrol diri. Temuan ini menegaskan bahwa interaksi sosial dalam kelompok sebaya berperan penting dalam membentuk kontrol diri individu. Oleh karena itu, membangun lingkungan pertemanan yang sehat dan suportif dapat menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan kualitas kontrol diri siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk merancang program pendidikan dan pendampingan yang lebih optimal bagi para remaja.

Kata Kunci: Lingkungan, Teman Sebaya, Kontrol Diri, Remaja

***Abstract:** Self-control is an important aspect of adolescent development, especially in dealing with social pressure and decision-making. One of the factors that contribute to the formation of self-control is the peer environment. This study aims to examine how peer groups influence the self-control ability of grade VIII students at SMP Negeri 2 Tondano. Through a quantitative approach by applying simple linear regression analysis, it was found that peer groups significantly influence students' self-control. A positive social environment can improve students' ability to manage behavior, control impulses, and make wiser decisions. Conversely, the lack of support from peers can contribute to weak self-control. This finding confirms that social interactions within peer groups play an important role in shaping individual self-control. Therefore, building a healthy and supportive friendship environment can be one of the strategies in improving the quality of students' self-control. This research is expected to be a reference for designing more optimal education and mentoring programs for adolescents.*

Keywords: Environment, Peer Relationships, Self-Control, Adolescents

PENDAHULUAN

Pergaulan dengan teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap pertumbuhan peserta didik, khususnya saat remaja, ketika seseorang menghadapi transformasi fisik, emosi, dan sosial sambil berusaha menemukan jati dirinya (Zikenia dalam Kasenda, 2023). Interaksi dengan teman sebaya dapat memengaruhi perilaku belajar, pencapaian akademik, serta kontrol diri siswa, yaitu kemampuan mengatur emosi, pikiran, dan tindakan dalam menghadapi situasi tertentu (Mahabeng, Mangantes & Naharia, 2024).

Menurut Slameto, pengaruh teman sebaya sering kali lebih cepat terserap dalam diri siswa dibandingkan pengaruh guru atau orang tua. Teman sebaya yang positif dapat mendukung perkembangan akademik dan sosial, sementara pengaruh negatif dapat meningkatkan risiko perilaku menyimpang. Kurangnya kontrol diri pada siswa dapat berakibat pada perilaku impulsif, kesulitan akademik, hingga penyalahgunaan zat (Hurlock dalam Syarifah Ainy, Mudjiran, & Marjohan, 2017).

Individu dengan kontrol diri tinggi lebih mampu mengarahkan perhatian, menahan keinginan sesaat demi tujuan jangka panjang, dan bertanggung jawab atas tindakannya. Kontrol diri sendiri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan tindakan, emosi, dan pikiran agar tidak bertindak impulsif. Bagi siswa, keterampilan ini berperan penting dalam mencapai prestasi akademik, menjaga interaksi sosial yang harmonis, serta menghindari perilaku menyimpang. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan kontrol diri adalah pengaruh lingkungan teman sebaya. Sebagai bagian dari kehidupan sosial, teman sebaya kerap menjadi tolok ukur bagi siswa dalam

menentukan sikap dan tindakan mereka (Kasenda, 2015).

Penelitian ini mengandalkan dua teori pokok, yaitu social influence theory dan self-control theory. Teori pengaruh sosial menjelaskan bagaimana individu terbentuk oleh norma dan perilaku kelompoknya, sementara teori kontrol diri, yang dikembangkan oleh Baumeister dan Vohs, menyoroti mekanisme psikologis yang memungkinkan seseorang mengendalikan dorongan serta membuat keputusan yang lebih rasional. Dengan demikian, penelitian ini menelaah sejauh mana lingkungan teman sebaya memengaruhi kontrol diri siswa. Jika dikelilingi oleh teman sebaya yang bertanggung jawab, siswa cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dan membuat pilihan yang lebih bijak. Sebaliknya, jika berada dalam lingkungan yang permisif atau cenderung berperilaku negatif, kontrol diri siswa dapat melemah, sehingga berisiko mendorong mereka pada keputusan yang kurang tepat.

Dalam lingkup pendidikan, guru BK memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan kontrol diri melalui bimbingan klasikal, kelompok, maupun konseling individu. Berdasarkan pengamatan selama PPL di SMP N 2 Tondano, banyak siswa yang cenderung mengikuti gaya teman sebaya tanpa mempertimbangkan dampaknya, yang menjadi perhatian guru terkait risiko pengaruh negatif lingkungan sosial. Dengan demikian, studi ini memusatkan perhatian pada bagaimana lingkungan pergaulan teman sebaya memengaruhi kemampuan pengendalian diri para siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tondano.

Adapun untuk memperjelas fokus penelitian, masalah dibatasi pada pengaruh lingkungan teman sebaya (variabel independen) terhadap kontrol

diri siswa (variabel dependen). Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah yang diajukan adalah: "Seberapa besar pengaruh lingkungan teman sebaya terhadap kontrol diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tondano?".

METODE

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang berakar pada filosofi positivisme. Penelitian dilakukan pada populasi atau sampel tertentu dengan teknik acak. Data dikumpulkan melalui instrumen penelitian dan dianalisis secara statistical. Penelitian ini bersifat asosiatif, bertujuan mengkaji hubungan atau pengaruh antar variabel. Dalam hal ini, lingkungan teman sebaya menjadi variabel independen (X), sementara kontrol diri siswa sebagai variabel dependen (Y).

Studi ini dilakukan di SMP Negeri 2 Tondano selama tiga bulan. Pesertanya adalah seluruh siswa kelas VIII, sekitar 100 orang, yang berasal dari pergaulan sebaya dengan tingkat self-control yang bervariasi. Merujuk pada Arikunto (1998), jika populasi kurang dari 100, maka seluruhnya bisa dijadikan sampel. Oleh sebab itu, penelitian ini melibatkan 82 siswa kelas VIII sebagai responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan saturated sampling, di mana seluruh anggota populasi menjadi sampel tanpa terkecuali.

Data dikumpulkan menggunakan angket atau kuesioner yang disusun dengan mengacu pada skala Likert. Skala ini berfungsi untuk menilai sikap, pandangan, serta persepsi para responden terkait fenomena sosial yang tengah dikaji. Sebelum diterapkan, kuesioner tersebut diuji untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya, di mana validitas diuji melalui analisis korelasi product-moment, sedangkan reliabilitas dinilai

menggunakan koefisien Alpha. Responden diminta memilih jawaban yang paling mencerminkan pendapat mereka dengan memberi tanda centang (✓), dengan pilihan mulai dari "sangat setuju" hingga "sangat tidak setuju."

Penelitian ini menganalisis data menggunakan teknik simple regression guna menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis inti dilakukan, data terlebih dahulu melewati uji normalitas serta uji linearitas untuk memenuhi syarat statistik parametrik. Seluruh proses analisis data dijalankan dengan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26.0.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

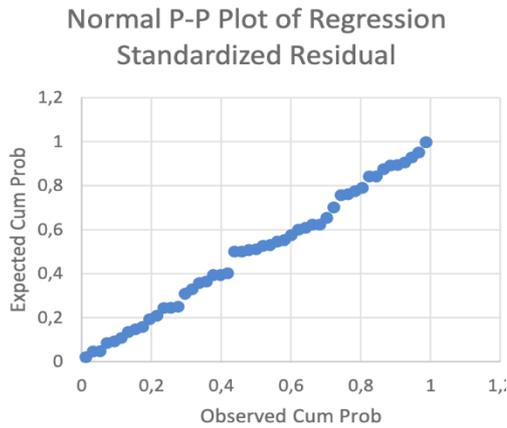
1. Ha: Pergaulan dengan teman sebaya memberikan dampak pada kemampuan pengendalian diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tondano.

2. H0: Berdasarkan hasil penelitian, peer environment tidak memiliki dampak terhadap kemampuan pengendalian diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tondano.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Untuk menguji normalitas data dalam penelitian ini, digunakan grafik histogram, normal probability plot, dan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov. Uji ini membandingkan hasil Kolmogorov-Smirnov dengan nilai acuan pada tabel untuk menentukan apakah data berdistribusi normal. Berdasarkan Gambar 1, pola distribusi normal tampak dari grafik, di mana titik data mengelilingi garis diagonal. Ini menunjukkan bahwa variabel lingkungan teman sebaya (X) dan kontrol diri (Y) berasal dari populasi berdistribusi normal.



Gambar 1. Uji Normalitas

Uji Linearitas

Tabel 1 Uji Linieritas

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	689.322	1	689.322	13.185	<.001 ^b
	Residual	4182.483	80	52.281		
	Total	4871.805	81			

a. Dependent Variable: Kontrol Diri
b. Predictors: (Constant), Teman Sebaya

Berdasarkan uji linearitas dengan ANOVA, diperoleh nilai signifikansi <0,001, yang mengindikasikan adanya hubungan linear antara variabel prediktor (Teman Sebaya) dan variabel dependen (Kontrol Diri). Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai F sebesar 13,185 dengan derajat kebebasan (df) 1 untuk regresi dan 80 untuk residual. Hal ini mengindikasikan bahwa model regresi yang diterapkan secara signifikan dapat menggambarkan variasi dalam kontrol diri yang dipengaruhi oleh keberadaan teman sebaya. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan linear yang kuat dan bermakna.

Uji Hipotesis

Salah satu cara dalam analisis statistik adalah simple linear regression, yang bertujuan mengkaji hubungan antara satu variabel dependen dan independen. Berdasarkan hasil ANOVA di Tabel 2, diperoleh nilai F sebesar 13.185 dengan signifikansi kurang dari

0.001, menandakan model regresi yang digunakan signifikan secara statistik. Ini mencerminkan adanya kaitan antara pengaruh teman sebaya dan kontrol diri. Nilai Sum of Squares regresi sebesar 689.322 dan residual 4182.483, menunjukkan teman sebaya berperan dalam memengaruhi variasi kontrol diri.

Tabel 2 Uji Regresi

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	689.322	1	689.322	13.185	<.001
	Residual	4182.483	80	52.281		
	Total	4871.805	81			

a. Dependent Variable: Kontrol Diri
b. Predictors: (Constant), Teman Sebaya

Uji Determinasi

Berdasarkan Tabel 3, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.141 menunjukkan bahwa variabel Teman Sebaya (X) hanya mampu menjelaskan sekitar 14.1% dari variasi Kontrol Diri (Y). Ini menjelaskan bahwa terdapat faktor lain di luar Teman Sebaya yang turut memengaruhi kontrol diri individu namun tidak tercakup dalam model ini. Meski demikian, Teman Sebaya tetap berkontribusi secara signifikan terhadap kontrol diri, sebagaimana dibuktikan oleh nilai F Change yang signifikan ($p < 0.001$). Selain itu, nilai Durbin-Watson sebesar 2.050 mengindikasikan tidak adanya masalah autokorelasi, menandakan bahwa model regresi memenuhi asumsi dasar statistik. Walaupun koefisien determinasi tergolong rendah, keterkaitan antara Teman Sebaya dan Kontrol Diri tetap menunjukkan signifikansi secara statistik dan masih relevan untuk dianalisis lebih dalam dengan memperhitungkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi.

Tabel 3 Uji Determinasi

Model Summary ^b										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df 1	df 2	Sig. F Change	
1	.376 ^a	.141	.131	7.231	.141	13.185	1	80	<.001	2.050

a. Predictors: (Constant), Teman Sebaya
b. Dependent Variable: Kontrol Diri

Uji Regresi Linier Sederhana

Tabel 4 Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	56.414	7.105		7.940	<.001
	Teman Sebaya	.443	.122	.376	3.631	<.001

a. Dependent Variable: Kontrol Diri

Regresi linier sederhana diterapkan untuk mendapatkan koefisien regresi yang berfungsi menilai diterima atau ditolaknya suatu hipotesis. Mengacu pada Tabel 4, diperoleh persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = 56.414 + 0.443X$$

Keterangan:

Y = Kontrol Diri

X = Teman Sebaya

Penelitian ini mengungkap bahwa konstanta (α) sebesar 56.414 menunjukkan bahwa meskipun tidak ada pengaruh dari teman sebaya, individu tetap memiliki tingkat kontrol diri bawaan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor internal juga berperan dalam membentuk kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, terlepas dari pengaruh lingkungan sosial.

Koefisien regresi sebesar 0.443 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan dalam interaksi atau dukungan dari teman sebaya akan meningkatkan kontrol diri individu sebesar 0.443 unit. Dengan kata lain, teman sebaya bertindak sebagai faktor eksternal yang dapat memperkuat kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, membuat keputusan rasional, dan menahan impuls. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti bagaimana hubungan sosial berkontribusi terhadap penguatan kontrol diri, terutama dalam menghadapi tekanan sosial dan pengambilan keputusan berisiko (Gustavson et al., 2020).

Lebih lanjut, hasil uji statistik menunjukkan nilai t sebesar 3.631 dengan tingkat signifikansi di bawah 0.001, menegaskan bahwa pengaruh teman sebaya terhadap kontrol diri bukan sekadar kebetulan, melainkan hubungan yang kuat secara statistik. Artinya, keberadaan teman sebaya yang suportif dapat membentuk pola perilaku yang lebih terkendali, termasuk dalam pengambilan keputusan yang lebih bijak dan pengelolaan impuls yang lebih efektif. Faktor ini semakin relevan dalam kehidupan sehari-hari, di mana norma sosial dalam kelompok teman sebaya dapat memengaruhi sikap dan tindakan individu (Brown & Larson, 2002).

Penelitian ini sejalan dengan hasil yang ditemukan oleh Fitriani (2020), yang mengungkapkan bahwa interaksi dengan teman sebaya memiliki pengaruh dalam menentukan pola konsumtif siswa melalui proses pengendalian diri. Dalam penelitian tersebut, interaksi dengan teman sebaya tidak hanya berdampak pada aspek sosial, tetapi juga pada dimensi psikologis seperti pengambilan keputusan dan pengelolaan dorongan impulsif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa teman sebaya memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kontrol diri individu. Interaksi sosial yang positif dalam kelompok sebaya dapat menjadi elemen kunci dalam membangun pola perilaku yang lebih disiplin dan terkendali. Oleh karena itu, membangun lingkungan pergaulan yang suportif dapat menjadi strategi efektif dalam mengembangkan kontrol diri yang lebih baik, yang pada akhirnya berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan, termasuk pengambilan keputusan yang lebih matang dan pengelolaan perilaku yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan koefisien determinasi, ditemukan bahwa lingkungan pergaulan teman sebaya memiliki pengaruh yang berarti terhadap kemampuan kontrol diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tondano. Hal ini terbukti melalui nilai F Change yang signifikan ($p < 0.001$). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan valid, sedangkan hipotesis nol (H_0) tidak diterima, dengan kontribusi pengaruh sebesar 14,1%.

Persamaan regresi sederhana yang diperoleh, $Y = 56,414 + 0,443X$, mengindikasikan bahwa peningkatan dalam kualitas lingkungan teman sebaya berbanding lurus dengan peningkatan kontrol diri siswa. Dengan kata lain, setiap kenaikan satu unit dalam lingkungan teman sebaya akan meningkatkan kontrol diri siswa sebesar 0,443, dengan nilai awal sebesar 56,414. Fakta ini mengindikasikan bahwa peer support memberikan peran penting dalam mengembangkan keterampilan siswa dalam mengatur perilaku mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Brown, B. B., & Larson, R. W. (2002). The role of peers in adolescent development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 74-103). Wiley.
- Fitriani. (2020). Pengaruh lingkungan teman sebaya terhadap perilaku konsumtif siswa melalui kontrol diri sebagai variabel intervening.
- Gustavson, D. E., Stallings, M. C., Corley, R. P., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2020). Executive functions and impulsivity are genetically distinct: Implications for the dual-systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 41, 100741
- Kasenda, R. Y., Hamid, D. M. S., Kansil, A. S., & Melo, J. R. (2024). Rasa Penyesalan Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Setelah Terkena Sanksi Pidana Di Lpka Kelas Ii Kota Tomohon. *Journal Genta Mulia*, 15(01), 240-243.
- Kasenda, Rinna Yuanita. (2015). Hubungan Pola Asuh, Iklim Sekolah, Dan Motivasi Belajar Dengan Kontrol Diri Siswa Smp Negeri Se-Kota Malang.
- Mahambeng, Mangantes & Naharia. (2024). Dukungan Teman Sebaya Terhadap Korban Perundungan SMK Kristen Getsemani Gangga 1 (Studi Fenomenologi Di SMK Kristen Getsemani Gangga 1)
- Syarifah Ainy, Mudjiran, & Marjohan. (2017). Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Jurnal Konselor*. Vol. 6., No. (4):132-137.