

## **Perbedaan Kontrol Diri Remaja Dalam Lingkungan Sosial di Desa Kali Selatan Kabupaten Minahasa Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin**

**Millinia J. Tambayong**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : Christykandou99@gmail.com

**Meike E. Hartati**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : deetjesolang61@gmail.com

**Stevi B. Sengkey**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
stevisengkey@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Perbedaan Kontrol Diri Pada Remaja Di Desa Kali Selatan Kab. Minahasa Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin. Metode penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode komparatif. Subjek penelitian ini menggunakan 87 orang remaja di Desa Kali Selatan dengan usia 12-15 tahun. Instrumen penelitian untuk skala control diri merupakan skala penelitian dari Averill dengan 23 aitem. Penelitian diuji menggunakan uji komparasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kontrol diri antara remaja pria dan remaja wanita dengan hasil mean jenis kelamin pria yaitu sebesar 71.8333 dengan N sebanyak 36 dan mean jenis kelamin wanita sebesar 72.1569 dengan N sebanyak 51 dengan mean difference= -32353. Hal ini menunjukkan bahwa Ho diterima yang berbunyi "Tidak terdapat perbedaan Kontrol diri Dalam Lingkungan Sosial Pada Remaja Di Desa Kali Selatan Kab. Minahasa Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin".

**Kata Kunci : Kontrol Diri, Remaja**

### **Abstract**

The purpose of this study was to determine the existence of differences in self-control in adolescents in Kali Selatan Village, Kab. Minahasa Based on Gender Characteristics. The research method uses quantitative research methods with comparative methods. The subject of this study used 87 teenagers in Kali Selatan Village aged 12-15 years. The research instrument for the self-control scale is the research scale from Averill with 23 items. The research was tested using a comparative test. Based on the results of the study, it showed that there was no difference in self-control between male and female adolescents with a mean male sex of 71.8333 with an N of 36 and a mean female sex of 72.1569 with an N of 51 with a mean difference = -32353. This shows that Ho is accepted which reads "There is no difference in self-control in the social environment in adolescents in Kali Selatan Village, Kab. Minahasa Based on Gender Characteristics".

**Keyword: Self Control, Adolescents**

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana perasaan remaja lebih peka sehingga menimbulkan jiwa yang sensitif terhadap diri dan lingkungannya. Remaja menjadi seseorang yang sangat memperdulikan dirinya sendiri sehingga tidak menyukai hal-hal yang mengganggu identitas dirinya. Remaja terkadang berlebihan dalam mengekspresikan perasaannya. Setiap orang memerlukan kebebasan untuk menjadi kreatif dan mengaktualisasikan diri. Kontrol diri diperlukan sebagai regulasi atas dorongan dan kemampuan mengontrol diri, cenderung akan berakibat negatif, dan terjadinya hubungan seksual pranikah dimasa pacarana. Remaja berada pada masa badai dan tekanan (storm and stress) karena remaja telah memiliki keinginan untuk bebas menentukan nasib sendiri, jika terarah dengan baik maka ia akan menjadi seseorang yang memiliki rasa tanggung jawab

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol diri dan mengelolah perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan perilaku, menarik perhatian, mengubah perilaku yang menyenangkan orang lain. Kontrol diri yang rendah membuat remaja tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga muncul tindakan tidak terkontrol

seperti perilaku kenakalan remaja. Goldfield dan Merbaum berpendapat bahwa kontrol diri diartikan sebagai suatu kemampuan yang dapat dijadikan individu untuk menyusun, membimbing, mengarahkan, dan juga mengatur bentuk perilaku yang bisa membawa individu kearah perilaku yang memiliki dampak positif untuk dirinya. Kontrol diri yang rendah dapat memicu remaja untuk bertindak atau berperilaku negatif seperti halnya merokok, membuat kekacauan, suka berkelahi, dan sebagainya. sebaliknya apabila remaja dengan kontrol diri yang baik dapat memudahkan remaja untuk menyusun dan menunjukan perilaku positif.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di Desa Kali Selatan, beberapa remaja tidak mampu memusatkan perhatian dengan baik, bertindak tanpa berfikir, merokok, membuat keributan, suka melawan orang tua, suka mengejek orang lain, membantah guru disekolah, minum minuman keras, dan suka berkata kasar. Ini menunjukkan bahwa pada masa remaja adalah masa peralihan atau masa krisis psikososial, pada masa ini remaja masih mencari jati diri yang sebenarnya, dan seringkali melakukan tindakan ke arah negatif. Maka, remaja harus memiliki kontrol diri yang baik sebagai benteng diri agar tidak melakukan

perilaku yang negatif dan juga tidak mudah terpengaruh oleh lingkungannya.

Aspek-aspek kontrol diri dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Averill bahwa kontrol diri disebut dengan kontrol personal yaitu kemampuan individu untuk mengontrol dirinya yang meliputi kontrol perilaku (behavior kontrol), kontrol kognitif (cognitive kontrol), dan mengontrol keputusan (decisional kontrol).

### **1. Kontrol perilaku (*Behavioral Control*)**

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (regulated administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (stimulus modifiability). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur 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. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan mengatasi intensitasnya.

### **2. Kontrol kognitif (*Cognitive Control*)**

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (information gain) dan melakukan penilaian (appraisal). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

### **3. Mengontrol keputusan (*Decisional Control*)**

Merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut (Risnawati, 2010) sebagaimana faktor psikologis

lainnya, kontrol diri dipengaruhi beberapa diantaranya adalah:

### **Faktor internal**

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri salah satunya adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

### **Faktor eksternal**

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Menurut Nasichah bahwa persepsi remaja dalam penerapan disiplin orangtua yang cenderung demokratis akan diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa remaja sebagai masa transisi dari usia anak-anak ke usia dewasa dengan ditandai perubahan dari segi kognitif, sosio-emosional, biologis, terutama fungsi seksual, otonomi dan harga diri. Adapun rentang usia remaja dimulai antara 12 hingga 21 tahun.

Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, pertumbuhan dan perkembangan itu adalah biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2007).

#### **a. Pertumbuhan biologis**

Pertumbuhan fisik meliputi dua hal, yaitu internal dan eksternal. Perubahan internal contohnya perubahan alat pencernaan makanan, bertambah besarnya berat dan ukuran jantung, paru-paru dan bertambah

sempurnanya kelenjar endokrin atau kelamin dan seluruh bagian tubuh. Sedangkan perubahan eksternal contohnya bertambahnya tinggi badan, bertambah lingkaran tubuh, ukuran dan panjang lingkaran tubuh, ukuran organ seks, munculnya tanda-tanda kelamin sekunder (Hurlock, 1991).

#### **b. Perubahan kognitif**

Mereka mengaitkan satu gagasan dengan yang lainnya. Mereka bukan hanya mengorganisasikan pengamatan dan pengalaman mereka, tapi juga menyesuaikan cara pikir mereka untuk menyertakan gagasan baru karena informasi tambahan membuat pemahaman lebih mendalam.

#### **c. Perubahan Emosional**

Remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi yang berkobar-kobar sedangkan kontrol diri belum sempurna. Selain itu perkembangan emosi remaja juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orangtua, perubahan interaksi dengan teman sebaya, perubahan pandangan luar, perubahan interaksi dengan sekolah (Ali & Asrori, 2010).

#### **d. Perubahan social**

Dapat diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral, dan tradisi meleburkan diri menjadi suatu kesatuan dan saling berkomunikasi dan bekerjasama. Perkembangan sosial remaja sangat dipengaruhi oleh proses perlakuan atau bimbingan orangtua terhadap anak dalam mengenalkan berbagai aspek kehidupan sosial dan norma-norma kehidupan bermasyarakat kata (Yusuf, 2011).

## METODE

Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode komparatif. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael. Tingkat kesalahan dalam penelitian ini atau sampling error dalam menghitung jumlah sampel adalah pada tingkat 5% dan di dapatkan 87 sampel remaja awal di Desa Kali. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan skala kontrol diri dari Averill yaitu, kontrol perilaku (behavior kontrol), kontrol kognitif (cognitive kontrol), dan mengontrol keputusan (decisional kontrol). Skala tersebut menggunakan metode Summated Rating dari Likert yang memiliki empat alternatif pilihan jawaban mulai dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Uji reliabilitas skala kontrol diri ini menggunakan teknik statistika yaitu dengan rumus *alpha cronbach* hasil uji reliabilitas penelitian dari skala kontrol diri diperoleh koefisien sebesar 0.955.

Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh hasil nilai sig. 0,060 untuk pria dan 0,050 untuk wanita. Maka disimpulkan dari uji normalitas *Kolmogaf-Smirnov* bahwa data terdistribusi dengan normal karena nilai sig>0,05.

parametrik dengan uji *Independent Samples Test*.

Hipotesis yang diuji adalah :

Ho : Tidak terdapat perbedaan Kontrol diri Dalam Lingkungan Sosial Pada Remaja Di Desa Kali Selatan Kab. Minahasa Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin.

Ha : Terdapat perbedaan Kontrol diri Dalam Lingkungan Sosial Pada Remaja Di Desa Kali Selatan Kab. Minahasa Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin.

## HASIL

Didapati hasil bahwa tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja pria dan wanita tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan hasil mean jenis kelamin pria yaitu sebesar 71.8333 dengan N sebanyak 36 dan mean jenis kelamin wanita sebesar 72.1569 dengan N sebanyak 51 dengan mean difference= -32353.

Peneliti juga melakukan pengujian terhadap masing-masing aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan dan hasil yang diperoleh adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara remaja pria dan wanita dalam ketiga aspek tersebut.

Peneliti juga melakukan pengujian untuk melihat berapa remaja yang masuk dalam kategori rendah, sedang dan tinggi dan didapati hasil sebagai berikut:

Dalam kontrol perilaku, 6 orang masuk dalam kategori rendah, 21 orang masuk kategori sedang dan 60 orang masuk dalam kategori tinggi.

Dalam kontrol kognitif, didapatkan hasil yaitu, 6 orang masuk dalam

kategori rendah, 72 orang masuk dalam kategori sedang dan 9 masuk dalam kategori tinggi.

Dalam kontrol keputusan, didapatkan hasil yaitu, 5 orang masuk dalam kategori rendah, 13 orang masuk dalam kategori sedang dan 69 orang masuk dalam kategori tinggi.

## **PEMBAHASAN**

Terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, kontrol diri wanita lebih tinggi daripada kontrol diri pria. Sebelumnya banyak yang menganggap bahwa wanita mempunyai kontrol diri yang lebih baik daripada pria, karena seringkali terdengar bahwa pria yang lebih sering membuat kekacauan dan kenakalan remaja lainnya. Namun berbeda dengan penelitian yang didapatkan saat ini bahwa kontrol diri antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan yang signifikan, mulai dari kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan.

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri bisa dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu usia, semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya karena banyaknya pengalaman yang ia dapati. Subjek dalam penelitian adalah remaja yang berusia 12-15 tahun. Dari segi usia memang masih sangat muda maka terdapat

kesulitan-kesulitan yang di dapatkan sehingga kemampuan mengontrol diri remaja masih dalam tahap perkembangan. Faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan tempat tinggal. Orang tua, guru-guru, teman sebaya serta orang-orang di sekitar mempunyai peranan penting dalam menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Jika remaja berada dalam lingkungan yang baik maka perkembangan mengontrol dirinya akan berkembang dengan baik. Sebaliknya ketika remaja bertumbuh dalam lingkungan yang tidak baik, dimana orang-orang disekitarnya mempunyai kontrol diri yang rendah maka itu akan mempengaruhi remaja itu sendiri. Dalam uji yang dilakukan baik dalam kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri yang dimiliki oleh remaja pria dan wanita.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Desa Kali Selatan dengan jumlah responden sebanyak 87 responden, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara control diri yang dimiliki remaja pria dan remaja wanita di desa Kali Selatan. Setelah dilakukan uji deskriptif dapat di simpulkan bahwa tingkat control diri remaja pria dan wanita di Desa Kali Selatan rata-rata berada dalam tingkat control diri yang baik atau appropriate control yaitu dapat mengendalikan impuls secara tepat.

## **SARAN**

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, analisis data, dan

simpulan maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

- a. Bagi Remaja  
Diharapkan bagi remaja untuk bisa meningkatkan kontrol dirinya dengan melakukan hal-hal yang positif dan bermanfaat untuk perkembangan dirinya baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.
- b. Bagi Orang Tua Diharapkan dapat menerapkan pola asuh yang baik yang bisa mendorong anak untuk dapat meningkatkan kontrol dirinya, sehingga ketika anak berada dalam lingkungan sosialnya ia dapat berinteraksi dan bertindak baik sesuai dengan norma-norma yang ada.
- c. Peneliti selanjutnya Diharapkan dapat memperluas sampel penelitian tidak hanya di Desa Kali Selatan tetapi pada satu kecamatan ataupun satu kabupaten.

Avezum, A., Blumenthal, M., Bosch, J., ... & Yusuf, S. (2008). Specific barriers to the conduct of randomized trials. *Clinical Trials*, 5(1), 40-48.

Hurlock, J., & Wilson, M. (2011). Searching twitter: Separating the tweet from the chaff. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* (Vol. 5, No. 1, pp. 161-168).

Santrock, J. W. (2007). A topical approach to life-span development, 3E. *Ch*, 5, 192.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2014). *Memahami Riset Perilaku Dan Sosial*. Jakarta. Bumi Perkasa.
- Andaryani, Dhanis. (2013). *Perbedaan Tingkat Self Control pada Remaja LakiLaki dan Remaja Perempuan yang Kecanduan Internet*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol. 2 No. 03.
- Asrori, Mohammad. 2008. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta:PT.Bumi Aksara.
- Duley, L., Antman, K., Arena, J.,