

Efektifitas Psikoedukasi Self Control Untuk Mengurangi Prilaku Kenakalan Remaja

Oleh:

Monica Anggun Marlia

Ghozali Rusyid Affandi

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024

Pendahuluan

Kenakalan remaja adalah perubahan sikap atau perilaku yang dilakukan oleh remaja di bawah usia delapan belas tahun yang bertentangan dengan nilai dan norma umum yang ditujukan pada orang, hewan, atau barang yang dapat menimbulkan bahaya atau kerugian bagi orang lain. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kenakalan remaja adalah self control lemah. Peran self control pada remaja dapat mengembangkan dan memanfaatkan potensi dirinya dalam kehidupan atau lingkungan sekitarnya, termasuk kemampuan untuk mengembangkan, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang positif. Self-control adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan keinginan atau dorongan sesaat untuk bertindak dengan cara yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Individu yang memiliki self-control tinggi, akan berperilaku lebih positif dan bertanggung jawab, seperti tanggung jawab belajar sebagai siswa. Berdasarkan analisis situasi di atas, perlu ada cara untuk mengatasi masalah kenakalan remaja ini agar tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Salah satu cara untuk mengurangi perilaku kenakalan remaja, maka diperlukan treatment melalui psikoedukasi self control dengan menerapkan program psikoedukasi self control untuk mencoba mengurangi perilaku kenakalan remaja pada jenjang menengah atas.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Bagaimana gambaran kenakalan remaja pada siswa SMA saat ini?
2. Bagaimana peran self control sebagai pembatas remaja dalam bertindak?
3. Apa saja dampak yang terjadi ketika siswa di berikan edukasi self control untuk mencegah kenakalan remaja yang sering kali terjadi?

Metode

Penelitian ini menggunakan model one group pretest and post-test design untuk menunjukkan dampak penerapan model di kelas eksperimen (Wahyuni, 2019). Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen. Pra eksperimen adalah penelitian yang dilakukan sebelum perlakuan atau intervensi. Ini digunakan ketika peneliti tidak memiliki kontrol penuh atas variabel yang diteliti. Peneliti tidak memilih kelompok pra-eksperimen dan kelompok kontrol secara acak. Sebaliknya, peneliti hanya melihat bagaimana perlakuan berdampak pada suatu kelompok atau individu. Mereka tidak membandingkannya dengan kelompok lain yang tidak menerima perlakuan (Wahyuni, 2019).

Hasil

Hasil menunjukkan bahwa psikoedukasi *self control* terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kenakalan remaja pada kelompok eksperimen. Sejalan dengan tujuan psikoedukasi ini yakni untuk meningkatkan *self control*, mengurangi perilaku kenakalan remaja, pemahaman bahaya kenakalan remaja dan efeknya pada diri sendiri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan lebih mudah untuk memahami bahaya perilaku remaja dan dampak negatifnya terhadap kehidupan mereka. Peneliti menggunakan psikoedukasi pengendalian diri untuk menurunkan perilaku remaja karena ini dapat membantu siswa belajar tentang bahaya perilaku remaja, mengenali kelebihan dan kekurangan mereka sendiri, menetapkan tujuan, menerima dan bersikap terhadap umpan balik orang lain, dan belajar untuk mengendalikan diri sendiri.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh dalam Suri, (2018) yang berjudul “Hubungan antara *self control* dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja terdapat hubungan positif antara *self control* dengan kenakalan remaja pada siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siwalima, (2020) juga menyatakan bahwa tindakan berlebihan (*overt behavior*) individu dipengaruhi secara signifikan oleh pengetahuan kognitif sehingga hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi tentang *self control* dapat meningkatkan kemampuan untuk menyerap dan menerima data, pengetahuan dan wawasan seseorang menjadi lebih luas. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0.001 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi *self control* terhadap tingkat kenakalan remaja pada remaja SMA Al Islam Krian Sidoarjo.

Temuan Penting Penelitian

Psikoedukasi pengendalian diri yang efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, peneliti berharap siswa tetap mempertahankan dan mengurangi tingkat kenakalan remaja. Hal ini karena memiliki kontrol diri yang sangat penting untuk mendorong siswa bertindak sesuai dengan norma di lingkungan mereka. Kontrol diri siswa dapat dibangun dengan memberikan penilaian positif atas dirinya dan mendapatkan dukungan dari keluarga, sekolah, teman, dan masyarakat mereka. Siswa dapat mengontrol sikap, perilaku, dan tindakan mereka sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain

Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah adanya penurunan kenakalan remaja pada siswa SMA setelah diberikan psikoedukasi *self control*. Keterampilan psikoedukasi *self control* membantu remaja mengatasi masalah dan meminimalkan tingkat kenakalan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa pemberian materi *self control* dan kenakalan remaja membawa pengaruh lebih baik untuk pemahaman siswa

Referensi

- Abidin, Z., & Wijayanti, I. (n.d.). *Peranan pendidikan moral dan kontrol diri lawrence kohlberg dalam penanggulangan anarkhisme remaja. Journal pendidikan*, 74–79. [https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.1646\(2\)](https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.1646(2)), 2022.
- Adhinda, D., & Putri. (2019). *Hubungan pola asuh otoritatif dan kontrol diri dengan sikap remaja terhadap perilaku seks bebas*. 6(1), 9–16. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>
- Afrita, F., & Yusri, F. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kenakalan remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 14–26. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.101>
- Chen, Y., Lu, J., Wang, L., & Gao, X. (2023). Effective interventions for gaming disorder: A systematic review of randomized control trials. In *Jurnal Psychiatry* (Vol. 14). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1098922>
- Dzakkii, A. S., Soesanto, E., & Kurniawan, R. (2023). Peran pendidikan karakter dalam meminimalisir kenakalan remaja. *Jurnal pendidikan, JIP*, 1, 1264–1272.

- Fahrul Rulmuzu. (2021). *Kenakalan remaja dan penanganannya. Al-Mahira: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(1), 62–71. <https://doi.org/10.46781/al-mahira.v18i1.263>
- Febrianti, K. U., & Indrawati, E. (2023). *Kematangan emosi dan kontrol diri dengan kenakalan remaja*. 7(3). <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3>
- Karlina. (2019). *Fenomena terjadinya kenakalan remaja. Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(1), 62–71. <https://doi.org/10.46785/al-mutharahah.v18i1.263>
- Kesehatan Siwalima, K., Pricilia Yunika, R., Zulfikar Al Fariqi, M., Cahyadi, I., & Fitria Rahmiati, B. (n.d.). *Pengaruh edukasi PHBS terhadap tingkat pengetahuan pada yayasan Jage Kestare*. <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/KKS>
- Maiseptian, F., & Dewita, E. (n.d.-a). Self control mahasiswa perempuan pengguna smartphone serta implikasinya dalam bimbingan konseling islam. *JOURNAL*, 11(1), 2021. <http://kafaah.org/index.php/kafaah/index>
- Suri¹, S. I., Damaiyanti², S., Gita³, L. P., Yarsi, S., & Bukittinggi, S. (n.d.). *Hubungan self control dengan kenakalan remaja di SMK pembina bangsa kota Bukittinggi*. *Journal*, 45–52. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.164>

- Netrawati, K. Y. K. (2018b). *Upaya guru bk untuk mengentaskan masalah-masalah perkembangan remaja dengan pendekatan konseling analisis transaksional. Psyche 165 Journal*, 74–79.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.164>
- Oktaviani Za, O., & Satria, I. (n.d.). *Pengaruh interaksi sosial dalam keluarga terhadap kenakalan remaja (Vol. 4, Issue 3)*. <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/434>
- Puji Rahayu, L. (2018). *Pengaruh pola asuh orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku agresif. Psyche 198 Journal*, 6(2), 257–266.
- Rahmadani, S., & Okfrima, R. (2022). Kontrol diri dan kenakalan remaja pada siswa. *Psyche 165 Journal*, 74–79. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.164>
- Rusdiyanti, I., Fahrurazi, S. A., Fakultas, K., Masyarakat, U., Islam, K., Arsyad, M., & Banjari, A. (n.d.). *Faktor-faktor yang melatarbelakangi kenakalan pada remaja di yayasan “wagas limpua”*
- Wahyuni, S., Studi Bimbingan dan Konseling, P., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., Tanjungpura Jl Hadari Nawawi, U., & Barat, K. (n.d.). Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik WDEP dalam meningkatkan self-control siswa di MTs negeri 2 Pontianak. In *Jurnal Pendidikan Sosial (Vol. 10, Issue 3)*.

- Rusdiyanti, I., Fahrurazi, S. A., Fakultas, K., Masyarakat, U., Islam, K., Arsyad, M., & Banjari, A. (n.d.). *Faktor-faktor yang melatarbelakangi kenakalan pada remaja di yayasan “wagas limpua” Banjarmasin. Psyche 125 Journal*, 74–79. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.164>
- Salsa, T., Azzahra, B., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Kenakalan pada remaja: Bagaimana peranan kontrol diri ? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 223–233.
- Sefti Rholanjiba, O., & Nurwahidin, M. (2022). Konsep diri terhadap kenakalan remaja dalam perspektif filsafat ilmu. In *Online) Journal of Educational and Language Research* (Vol. 2, Issue 4). <http://bajangjournal.com/index.php/JOEL>
- Setiawan, F., Taufiq, W., Puji Lestari, A., Ardianti Restianty, R., & Irna Sari, L. (2021). Kebijakan pendidikan karakter dalam meminimalisir kenakalan remaja. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(1), 62–71. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v18i1.263>
- Sulastrri, Eti hayati, & Aulia Nursyifa. (2020). *Dampak kenakalan remaja untuk meningkatkan kesadaran dari bahaya kenakalan remaja bagi masa depan. Journal*, 104–116 <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.164>
- Supriyadi Ibnu. (2019). Sosialisasi kenakalan remaja milenial. In *Jurnal PELITA ILMU* (Vol. 2, Issue 2).

