

Peningkatan Kontrol Diri Untuk Mencegah Perilaku Maladatif Pada Remaja Karang Taruna Dusun X

Oleh:

Mahasiswa: Firman Ilham Ilahi

Dosen Pembimbing: Effy Wardati Maryam

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

September, 2024



Pendahuluan

- Remaja sebagai generasi penerus bangsa sering terlibat dalam perilaku maladaptif.
- Lingkungan yang tidak sehat dan kurangnya kontrol diri memperparah situasi ini.
- Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri remaja dengan pelatihan.



Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana efektivitas pelatihan kontrol diri dalam mengurangi perilaku maladaptif pada remaja Karang Taruna Dusun X?

Metode

- **Jenis penelitian:** Kuasi-eksperimen
- **Sampel:** Remaja Karang Taruna Dusun X
- **Instrumen:** Youth Self-Report (YSR)
- **Analisis data:** Uji T Berpasangan (Pre-Test dan Post-Test)



Hasil

- **Pre-test:** Rata-rata skor maladaptif 103.111
- **Post-test:** Rata-rata skor maladaptif 64.583
- Ada penurunan signifikan dalam perilaku maladaptif setelah pelatihan.

1. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk) Maladaptif

Tabel 2. Paired Sample T-Test

Test of Normality (Shapiro-Wilk)		W	p
Pre Maladaptif Eksperimen	– Post Maladaptif Eksperimen	0.971	0.160

Note: Significant results suggest a deviation from normality.

Dalam uji Paired Sample T-Test (Shapiro-Wilk) pada pengujian normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal ($p = 0,160$). Hasil tersebut memenuhi kriteria normalitas data penelitian yaitu $p > 0,05$ sehingga data dianggap berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

2. Uji T Berpasangan (Paired Sample T-Test) Maladaptif

Tabel 3. Paired Sample T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d	SE Cohen's d
Pre Test Maladaptif	Post Test Maladaptif	-39.496	35	< .001	-38.528	0.975	-6.583	0.899

Catatan: Uji t berpasangan (Student's t-test).

Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa besaran t sebesar -4,117 dan besaran p signifikan bernilai 0,001 kurang dari 0,05. Hasil itu menunjukkan kalau pemberian pelatihan kontrol diri pada kelompok eksperimen efektif karena terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

3. Statistik Deskriptif

Tabel 4. Statistik Deskriptif

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Pre Test Maladaptif	36	103.111	5.429	0.905	0.053
Post Test Maladaptif	36	64.583	4.872	0.812	0.075

Pada data statistik yang diperoleh terdapat perbedaan setelah pemberian materi maladaptif dengan mean pre-test sebesar 103.111 dan mean post-test sebesar 64.583, yang menunjukkan penurunan perilaku maladaptif setelah menerima pelatihan.

Pembahasan

- Pelatihan kontrol diri berhasil meningkatkan pemahaman dan penerapan kontrol diri.
- Perilaku maladaptif berkurang setelah pelatihan, sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kontrol diri dapat meminimalisir perilaku negatif.

Temuan Penting Penelitian

- Pelatihan kontrol diri efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif pada remaja.
- Remaja lebih mampu mengelola emosi dan mengambil keputusan secara lebih baik.

Manfaat Penelitian

- Memberikan wawasan tentang pentingnya kontrol diri dalam mencegah perilaku maladaptif.
- Dapat digunakan sebagai panduan dalam program pelatihan serupa di lingkungan masyarakat lain.

Referensi

1. Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). *Manual for the ASEBA School-Age Forms & Profiles: An Integrated System of Multi-Informant Assessment*. Burlington, VT: University of Vermont Research Center for Children Youth & Families.
2. Hidayah, N. (2020). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Maladaptif Pada Remaja*. *Journal of Psychological Research*.
3. Marsela, D., & Supriatna, R. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Perilaku Maladaptif Pada Siswa SMK*. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*.
4. Ratnasari, S. (2017). *Perilaku Maladaptif Remaja dan Cara Mengatasinya*. *Jurnal Pendidikan Remaja*.
5. Zahrani, A., & Ambarini, L. (2019). *Pengaruh Pengetahuan Kontrol Diri Terhadap Pengendalian Perilaku Maladaptif*. *Journal of Behavioral Science*.
6. Almutaz, F. (2019). *Kontrol Diri dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. *Journal of Youth Psychology*.
7. Fatmala, R., & Hariati, H. (2019). *Fungsi Karang Taruna Dalam Pembinaan Remaja: Studi Kasus Dusun X*. *Jurnal Masyarakat dan Pemuda*.

