



EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOEDUKASI DALAM MENINGKATKAN PENGENDALIAN DIRI (*SELF-CONTROL*) PADA REMAJA DI MTSN 2 SURABAYA

¹Tiara Putri Sutanto, ²Bagas Ryandia Ardi Saputra

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

²Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*E-mail: tiara.21054@mhs.unesa.ac.id

Received: 01 Desember 2023

Revised: 25 Desember 2023

Accepted: 31 Desember 2023

Abstract

The background of this study was carried out by examining self-control efforts through psychoeducational services at MTsN 2 Surabaya, especially in understanding how adolescents control themselves when negative emotions appear influenced by peers, and how they try to control themselves in behavior that is in accordance with Islamic norms and teachings. This study aims to evaluate the effectiveness of psychoeducational interventions in improving self-control in adolescents in MTsN 2 Surabaya. Psychoeducation is an approach that provides understanding and psychological skills to overcome emotional and behavioral challenges, with a focus on controlling or self-control of adolescents. The intervention was carried out for one month in November by providing psychoeducational services to students. The intervention method involves the delivery of information, observation, and interviews to increase adolescents' self-awareness and self-control skills. The results showed a significant improvement in the students' self-control after the intervention. The use of the pre-test and post-test self-control goals questionnaire showed an increase in scores. This study indicates that psychoeducational interventions have succeeded in having a positive impact on improving adolescent self-control skills.

Keywords: *Psychoeducation, Self-Control, Behavior, Adolescent*

Abstrak

Latar belakang penelitian ini dilakukan dengan mengkaji usaha pengendalian diri melalui layanan psikoedukasi di MTsN 2 Surabaya, terutama dalam memahami cara remaja mengendalikan diri ketika emosi negatif muncul dipengaruhi oleh teman sebaya, dan bagaimana mereka berusaha mengendalikan diri dalam perilaku yang sesuai dengan norma dan ajaran islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan



pengendalian diri pada remaja di MTsN 2 Surabaya. Psikoedukasi merupakan pendekatan yang memberikan pemahaman dan keterampilan psikologis untuk mengatasi tantangan emosional dan perilaku, dengan fokus pada pengendalian atau kontrol diri remaja. Intervensi dilakukan selama satu bulan pada bulan November dengan menyediakan layanan psikoedukasi kepada siswa. Metode intervensi melibatkan penyampaian informasi, observasi, dan wawancara untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan pengendalian diri remaja. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengendalian diri para siswa setelah intervensi. Penggunaan angket self-control goals sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) intervensi memperlihatkan hasil skor yang meningkat. Penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri remaja.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Kontrol Diri, Perilaku, Remaja

Pendahuluan

Pada tahap perkembangan remaja, individu mengalami perubahan psikososial yang kompleks dan penuh tantangan. Salah satu aspek kritis dalam perkembangan remaja adalah kemampuan pengendalian diri atau *self-control*. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa *self-control* memainkan peran krusial dalam membentuk perilaku dan pengambilan keputusan yang sehat pada remaja.

Antara usia dua belas hingga dua puluh tahun, individu memasuki fase remaja, dimana waktu tersebut masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa (Jahja, 2015). Saat fase remaja ini merupakan waktu dimana individu mencari identitas pribadi atau jati diri mereka. Erikson mengemukakan bahwa pada fase ini, remaja menghadapi krisis identitas. Beberapa tantangan muncul selama proses ini, seperti emosi meluap-luap, perilaku yang bersifat menentang atau menyimpang, kurangnya kendali diri, kecemasan terkait ketidakmampuan memenuhi keinginan, minat dalam eksplorasi, pembentukan kelompok, dan kecenderungan untuk terlibat dalam kegiatan berkelompok bersama (Isnawati, 2020).

Menurut Prayitno (dalam Waluwandja & Dami, 2018) Remaja adalah orang-orang di antara usia 13 dan 21 tahun. Oleh karena itu, pikiran dan perilaku remaja cenderung labil karena mereka masih dalam tahap perkembangan. Remaja sering sensitif dan mudah marah. Remaja juga mudah merasa terganggu dan tersinggung.

Anak-anak pada usia remaja biasanya cepat marah dan suka bertengkar, terutama dengan saudara-saudara mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri seringkali kurang matang pada usia remaja. Selain itu, sikap menentang dan ketidakmampuan untuk berkolaborasi dengan orang lain adalah tanda-tanda bahwa remaja tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri mereka sendiri. Oleh karena itu, sangat penting untuk melatih dan membina pengendalian diri pada masa remaja.

Banyak remaja saat ini sering menghadapi ledakan emosi yang dapat mendorong mereka untuk terlibat dalam berbagai perilaku kenakalan remaja, seperti tawuran, perkelahian, pembullyan, dan sebagainya. Dalam terminologi psikologi, seluruh perilaku ini dapat dikategorikan sebagai tindakan agresif yang dipicu oleh kurangnya kontrol diri pada remaja. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai masalah bagi remaja, terutama jika mereka tidak mendapatkan pengawasan yang memadai dari orang dewasa (Madjid et al., 2022).

Selanjutnya Gorton (dalam Damayanti & Ilyas, 2019) mengklasifikasikan bentuk-bentuk perilaku jika remaja memiliki kontrol diri yang rendah: 1) Perilaku tidak terpuji yang dilakukan di dalam kelas seperti perilaku menyontek, berkata kasar, membantah guru, merusak fasilitas di dalam kelas, dan mengganggu teman. (2) Perilaku tidak terpuji yang dilakukan diluar kelas seperti perilaku membuang sampah sembarangan, mencuri, merokok, berkelahi, memakai narkoba, dan berjudi merupakan beberapa contoh perilaku tidak terpuji yang disebabkan karena kurangnya kontrol diri siswa.

Menurut Colhoun dan Acocella (dalam Dwi Marsela & Supriatna, 2019) Kontrol diri merujuk pada kontrol fisik, psikologis, dan perilaku individu yang membentuk kepribadiannya. Konsep ini menyoroti kemampuan individu dalam mengelola aspek-aspek yang diperlukan untuk membentuk pola perilaku mereka. Hal ini mencakup keseluruhan proses yang membentuk individu, termasuk regulasi fisik, psikologis, dan perilaku.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya kontrol diri, menurut Ghufron & Risnawati (dalam Zulfah, 2021) terbagi menjadi dua, yakni:

1. Faktor Internal

Usia adalah faktor internal yang turut mempengaruhi pengendalian diri. Anak-anak mulai belajar tentang pengendalian diri saat orang tua memberlakukan disiplin, merespons kegagalan anak, berkomunikasi, dan mengekspresikan kemarahan mereka (baik secara emosional atau dengan mampu menahan diri). Pengaruh dari komunitas dan pengalaman sosial seorang anak meningkat seiring usianya. Mereka belajar cara menanggapi kekecewaan, ketidakpuasan, dan kegagalan serta belajar mengendalikan diri. Jadi, dengan waktu, anak akan belajar mengendalikan diri.

2. Faktor Eksternal

Faktor-faktor eksternal termasuk lingkungan dan keluarga, yang keduanya memainkan peran penting dalam pengendalian diri. Faktor-faktor lingkungan dan keluarga adalah faktor eksternal yang berperan dalam menentukan seberapa baik seseorang dapat mengendalikan dirinya sendiri. Orang tua memainkan peran penting dalam menentukan kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri. Didisiplinkan adalah salah satu cara orang tua melakukan sesuatu, karena perilaku disiplin akan membentuk kepribadian anak lebih baik dan kemampuan untuk mengontrol perilaku dirinya sendiri. Perilaku disiplin yang dilakukan setiap hari dapat melatih seseorang untuk mengendalikan diri dan mengatur diri, sehingga mereka dapat bertanggung jawab dengan baik atas tindakan mereka.

Kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam berhubungan dengan orang lain, terutama bagi remaja. Jika individu tidak dapat mengendalikan diri sendiri, mereka cenderung bergantung pada orang lain atau kendali eksternal untuk memberikan arah pada diri mereka sendiri (Fajar et al., 2013). Semakin tinggi tingkat kontrol diri individu, maka semakin kuat juga individu tersebut dapat mengontrol perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial dan berperilaku yang mengarah pada tingkah laku positif (Nofitriani, 2020).

Menurut Hart (Sriyanti, 2012) Kontrol diri sangat penting di dunia yang semakin kompleks ini. Hal ini terutama berlaku karena globalisasi menyebabkan perubahan gaya hidup dan budaya yang berbeda, yang menuntut setiap orang terutama pada remaja untuk berperilaku dan menyesuaikan diri mereka dengan orang lain di lingkungan yang mempunyai beragam budaya. Semua aspek kehidupan kita telah berubah karena era globalisasi. Ada banyak revolusi, termasuk revolusi komputer, revolusi pendidikan, revolusi bahan, revolusi seksual, revolusi keluarga, dan revolusi kekerasan, yang menentukan kemampuan kontrol diri individu.

Selain itu, kesadaran diri adalah faktor utama yang mendorong pengendalian atau kontrol diri. Hal ini merupakan karakteristik utama yang membedakan manusia dari makhluk lainnya. Tingkat kontrol diri individu dipengaruhi oleh lingkungan tempat mereka dibesarkan, yang membentuk dan melatih mereka dalam mengendalikan diri. Kemampuan kontrol diri dapat dibangun melalui latihan dan kebiasaan. Peran siswa menjadi sangat penting dalam proses latihan kontrol diri dan pembiasaan (Nurhayati et al., 2022).

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh kelompok siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur pengendalian diri, intervensi psikoedukasi sebagai salah satu cara untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Psikoedukasi merupakan metode dalam pendidikan yang mempunyai tujuan memberikan pelatihan dan informasi terkait pentingnya pemahaman mental dan psikis kepada individu. Selain itu, Psikoedukasi juga berperan sebagai strategi terapeutik yang membantu individu untuk meningkatkan kualitas hidup (Putra & Soetikno, 2018).

Psikoedukasi merupakan salah satu jenis intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok dengan tujuan mengajarkan orang-orang tentang masalah penting dalam hidup. Fokus psikoedukasi mencakup: (a) memberikan pengetahuan tentang tantangan hidup, (b) mendukung pengembangan sumber dukungan dan jaringan sosial, (c) melatih keterampilan coping, (d) membangun dukungan emosional, (e) mengurangi stres, dan (f) membantu individu mengatasi tantangan hidup (Anwar & Maulida, 2017).

Menurut Supratiknya (Kamil & Qamaria, 2021) Psikoedukasi, yang juga disebut sebagai pendidikan sosial dan pendidikan pribadi, adalah suatu metode yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kompetensi seorang individu terhadap gangguan psikologis. Psikoedukasi juga berfungsi untuk meningkatkan pemahaman seorang individu terhadap lingkungannya.

Sedangkan menurut (Sutinah, 2020) Psikoedukasi adalah upaya untuk mengembangkan dan menyebarkan informasi kepada masyarakat, terutama informasi tentang psikologi atau hal lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Informasi dapat didistribusikan dengan berbagai cara. Penting untuk diingat bahwa psikoedukasi bukanlah pengobatan. Sebaliknya, Psikoedukasi merupakan suatu terapi yang mempunyai komponen penting dan direncanakan secara menyeluruh. Psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman tentang diagnosis suatu penyakit, prognosis, dan kondisi pasien. Terapi psikoedukasi mencakup meningkatkan pengetahuan tentang diagnosis penyakit, mengidentifikasi dan mengajarkan metode untuk menangani perilaku seorang individu yang bermasalah dan memberikan dukungan lebih kepada pasien. Melatih keterampilan komunikasi, asertif, menangani perilaku kecemasan, dan penyelesaian konflik merupakan beberapa contoh latihan dalam psikoedukasi.

Tujuan dari program psikoedukasi sendiri adalah untuk meningkatkan pemahaman klien tentang masalah mereka dan meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka. Informasi tentang psikoedukasi dapat disampaikan secara langsung melalui instruksi atau melalui berbagai jenis media, termasuk cetak dan elektronik (Sujarwo et al., 2021). Inilah pentingnya psikoedukasi karena tujuan utamanya adalah mengajar dan menumbuhkan pemahaman (Kurniati et al., 2023).

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengkaji usaha pengendalian diri melalui layanan psikoedukasi di MTsN 2 Surabaya, terutama dalam memahami cara remaja mengendalikan diri ketika merasakan emosi negatif yang

dipengaruhi oleh teman sebaya, dan bagaimana mereka berusaha mengendalikan diri dalam perilaku yang sesuai dengan norma dan ajaran islam.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang diterapkan adalah metode eksperimen, yang ditandai dengan pemberian manipulasi atau perlakuan sebagai ciri utamanya (Pratisti & Yuwono, 2018). Perlakuan yang diberikan berupa psikoedukasi mengenai bahaya merokok, bullying, kecanduan media sosial dan berhubungan dengan lawan jenis. Penelitian ini menggunakan desain *one group pre-test dan post-test*. Psikoedukasi disampaikan melalui metode ekspositori, yaitu memberikan materi secara verbal dengan tujuan agar siswa dapat memahami dan menjelaskan informasi yang telah diberikan setelah sesi (Amin & Sumendap, 2022).

Pemberian materi menggunakan media *power point*. Sampel yang digunakan berjumlah 60 orang siswa yang dipilih berdasarkan hasil pre-test memiliki kontrol diri yang kurang. Hasil penelitian diperoleh dari jawaban yang diberikan oleh siswa dengan menggunakan lembar pre-test dan post-test. Lembar tes sebelum dan tes sesudah psikoedukasi dibuat berdasarkan materi yang diberikan. Menghasilkan 30 butir pernyataan, dimana siswa harus memberikan jawaban benar atau salah dari masing-masing pernyataan tersebut. Berikut ini adalah tabel kegiatan dilakukannya intervensi psikoedukasi di MTsN 2 Surabaya :

Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Aktivitas
Jumat/3 November 2023	10.30 WIB s/d selesai	Ruang BK MTsN 2 SBY	Meminta izin kepada guru BK dan memberikan surat pengantar izin observasi dari Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA
Rabu/8 November 2023	09.30 WIB s/d selesai	Ruang Kelas 9 A-I	Menyebarkan lembar angket <i>self-control goals</i> (pre test)
Jumat/ 10 November 2023	13.30 WIB s/d selesai	Aula	Memberikan intervensi psikoedukasi tentang dampak jika tidak bisa mengontrol diri dan manfaat dari kontrol diri

Kamis/16 November 2023	09.00 WIB s/d selesai	Aula	Memberikan intervensi psikoedukasi tentang bahaya merokok, alkohol, adiksi media sosial, dan etika dalam berteman
Senin/20 November 2023	14.00 WIB s/d selesai	Ruang BK MTsN 2 SBY	Memberikan materi kontrol diri remaja pada guru BK, menganjurkan guru BK untuk memberikan layanan tersebut ke siswa kelas 7 & 8, dan menyebarkan lembar angket <i>self-control goals</i> (post test)
Selasa/28 November 2023	11.00 WIB s/d selesai	Ruang BK MTsN 2 SBY	Meninjau serta mengevaluasi kembali lembar angket dan peningkatan kontrol diri siswa kelas 9 bersama guru BK

Tabel 1. Waktu, Tempat, dan Aktivitas Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Pada beberapa kelompok remaja umumnya menunjukkan jati dirinya dengan melakukan perilaku yang tidak terpuji seperti berkelahi, merundung siswa lain, merokok, kecanduan terhadap internet, dan *bullying* (Irwanti & Haq, 2023). Setelah melakukan observasi dalam waktu satu bulan pada bulan November ditemukan bahwa banyak siswa laki-laki yang mengaku masih kurang bisa mengontrol diri karena terpengaruh oleh teman-temannya. Kasus tersebut terjadi di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 2 Surabaya yang termasuk ke dalam jenjang sekolah menengah pertama negeri berbasis islam.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan bersama guru BK MTsN 2 Surabaya, didapati bahwa para siswa kelas 9 setelah diberikan intervensi layanan psikoedukasi mendapatkan peningkatan pada hasil angket *self-control goals* dan siswa mengalami perubahan dalam perilaku belajar mereka. Ini termasuk mengubah cara mereka membuat dan menyusun jadwal aktivitas sehari-hari mereka di rumah. Selain itu, psikoedukasi juga membantu mereka mengendalikan perilaku negatif yang dapat merugikan, seperti rajin beribadah, sering mengucapkan *istighfar*, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi sekolah. Terbukti bahwa tujuan dapat dicapai secara rasional dan memiliki dampak

persuasif pada perilaku dan performa seseorang. Penemuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa orang yang mempunyai tujuan yang spesifik cenderung mencapai prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki tujuan sama sekali.

Partisipan dalam penelitian ini mengerti dan memahami bahwa dibutuhkan adanya kontrol diri yang selama ini mereka anggap wajar dan tidak berhubungan dengan pencapaian nilai akademis di sekolah. Partisipan juga menunjukkan kemampuannya dalam pengendalian atau kontrol diri, seperti para siswa perempuan yang menyempatkan waktu untuk sholat dhuha saat jam istirahat pertama dan membaca sholawat nabi saat sedang merasa *badmood*. Lalu para siswa laki-laki yang mengurangi sedikit demi sedikit kebiasaan merokoknya dengan menghisap permen atau mengikuti ekstrakurikuler olahraga seperti futsal dan basket.

Guna mengetahui efek kognitif dari psikoedukasi yang telah diberikan, dilakukan analisis data pada hasil tes 60 orang siswa. Tes yang diberikan meliputi pre-test dan post-test. Sebelum data dianalisis dilakukan uji normalitas, untuk melihat apakah sebaran data data yang telah didapat memiliki sebaran data yang normal. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Menurut kriterianya, dapat dikatakan normal bila nilai signifikansinya >0.05 . Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 2.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		58
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.34893613
Most Extreme Differences	Absolute	.105
	Positive	.088
	Negative	-.105
Test Statistic		.105
Asymp. Sig. (2-tailed)		.171 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Tabel 2. Uji Normalitas

Berdasarkan data diatas, terjadi reduksi data dari 60 menjadi 58. Hal tersebut dikarenakan adanya outliers yang dibuang agar data penelitian dapat terdistribusi normal. Berikut data angka yang dikategorikan oleh peneliti :

Rentang Skor	Kategori
1 - 1.75	Sangat Rendah
1.76 - 2.50	Rendah
2.51 - 3.25	Tinggi
3.26 - 4.00	Sangat Tinggi

Tabel 3. *Kategori Data Angka*

Statistik deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk memberikan gambaran data sebagai penjelasan dalam bentuk tabel atau diagram (Ghozali, 2016). Data yang peneliti peroleh merupakan data yang berupa angka, sehingga perlu dirubah menjadi data kualitatif agar dapat dianalisis dengan mudah. Berikut merupakan analisis data secara deskriptif yang dilakukan peneliti :

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Responden1	30	1.00	4.00	2.8333	.53067
Responden2	30	2.00	4.00	3.0333	.49013
Responden3	30	1.00	3.00	2.5333	.62881
Responden4	30	3.00	4.00	3.0667	.25371
Responden5	30	1.00	4.00	2.3333	.84418
Responden6	30	2.00	4.00	3.3000	.59596
Responden7	30	1.00	4.00	3.1667	.74664
Responden8	30	2.00	3.00	2.7333	.44978

Responden9	30	2.00	3.00	2.9667	.18257
Responden10	30	2.00	4.00	3.0000	.64327
Responden11	30	2.00	4.00	3.1333	.68145
Responden12	30	1.00	4.00	3.2000	.71438
Responden13	30	2.00	4.00	2.8000	.48423
Responden14	30	1.00	4.00	2.7333	.69149
Responden15	30	2.00	4.00	2.5667	.56832
Responden16	30	1.00	4.00	3.2333	.85836
Responden17	30	2.00	3.00	2.7333	.44978
Responden18	30	2.00	4.00	3.3333	.54667
Responden19	30	3.00	4.00	3.6000	.49827
Responden20	30	2.00	4.00	3.1333	.50742
Responden21	30	1.00	3.00	2.8333	.46113
Responden22	30	1.00	4.00	3.5000	.73108
Responden24	30	1.00	4.00	3.6000	.77013
Responden25	30	2.00	4.00	3.2667	.52083
Responden26	30	1.00	3.00	2.7000	.59596
Responden27	30	1.00	4.00	3.1667	.59209
Responden28	30	2.00	4.00	3.0667	.58329
Responden30	30	2.00	4.00	3.0333	.49013
Responden31	30	1.00	4.00	3.7333	.69149
Responden32	30	2.00	3.00	2.8333	.37905
Responden33	30	1.00	4.00	2.8667	.73030
Responden34	30	2.00	4.00	3.3667	.55605
Responden35	30	1.00	4.00	2.8667	.57135

Responden36	30	2.00	4.00	3.0333	.55605
Responden37	30	1.00	4.00	2.7333	.86834
Responden38	30	3.00	4.00	3.6667	.47946
Responden39	30	2.00	4.00	3.0667	.78492
Responden40	30	1.00	4.00	2.8667	.62881
Responden41	30	2.00	4.00	3.0333	.76489
Responden42	30	2.00	3.00	2.9333	.25371
Responden43	30	2.00	4.00	3.6333	.55605
Responden44	30	1.00	4.00	3.1333	.86037
Responden45	30	1.00	4.00	2.6333	.92786
Responden46	30	1.00	4.00	2.8000	.66436
Responden47	30	2.00	4.00	2.9000	.54772
Responden48	30	1.00	4.00	3.1333	.86037
Responden49	30	1.00	4.00	3.1333	.81931
Responden50	30	2.00	4.00	3.5000	.57235
Responden51	30	2.00	3.00	2.6667	.47946
Responden52	30	1.00	4.00	3.1000	.80301
Responden53	30	1.00	4.00	2.6667	.71116
Responden54	30	1.00	4.00	2.6333	.66868
Responden55	30	3.00	4.00	3.5333	.50742
Responden56	30	1.00	3.00	2.7333	.52083
Responden57	30	1.00	4.00	3.4333	.67891
Responden58	30	2.00	4.00	3.3000	.53498
Responden59	30	1.00	4.00	2.3333	.71116
Responden60	30	1.00	4.00	3.4333	.85836

Valid N (listwise)	30			
-----------------------	----	--	--	--

Tabel 4. Hasil Analisis Data

Dari tabel 4 dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi jumlah skor total dari angket, maka semakin tinggi pula peningkatan *self-control* yang telah dilakukan oleh partisipan. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Responden	Mean	Kategori	Responden	Mean	Kategori
1	2.8333	Tinggi	32	2.8333	Tinggi
2	3.0333	Tinggi	33	2.8667	Tinggi
3	2.5333	Tinggi	34	3.3667	Sangat Tinggi
4	3.0667	Tinggi	35	2.8667	Tinggi
5	2.3333	Rendah	36	3.0333	Tinggi
6	3.3000	Sangat Tinggi	37	2.7333	Tinggi
7	3.1667	Tinggi	38	3.6667	Sangat Tinggi
8	2.7333	Tinggi	39	3.0667	Tinggi
9	2.9667	Tinggi	40	2.8667	Tinggi
10	3.0000	Tinggi	41	3.0333	Tinggi
11	3.1333	Tinggi	42	2.9333	Tinggi
12	3.2000	Tinggi	43	3.6333	Sangat Tinggi
13	2.8000	Tinggi	44	3.1333	Tinggi
14	2.7333	Tinggi	45	2.6333	Tinggi
15	2.5667	Tinggi	46	2.8000	Tinggi
16	3.2333	Tinggi	47	2.9000	Tinggi
17	2.7333	Tinggi	48	3.1333	Tinggi
18	3.3333	Sangat Tinggi	49	3.1333	Tinggi
19	3.6000	Sangat Tinggi	50	3.5000	Sangat Tinggi
20	3.1333	Tinggi	51	2.6667	Tinggi
21	2.8333	Tinggi	52	3.1000	Tinggi
22	3.5000	Sangat Tinggi	53	2.6667	Tinggi
24	3.6000	Sangat Tinggi	54	2.6333	Tinggi

25	3.2667	Sangat Tinggi	55	3.5333	Sangat Tinggi
26	2.7000	Tinggi	56	2.7333	Tinggi
27	3.1667	Tinggi	57	3.4333	Sangat Tinggi
28	3.0667	Tinggi	58	3.3000	Sangat Tinggi
30	3.0333	Tinggi	59	2.3333	Rendah
31	3.7333	Sangat Tinggi	60	3.4333	Sangat Tinggi

Tabel 5. Penjabaran Hasil Analisis Data

Berdasarkan dari tabel diatas, peneliti menyimpulkan bahwa dari 58 responden terdapat 15 orang yang memiliki kontrol diri sangat tinggi, 43 orang memiliki kontrol diri tinggi, dan 2 orang yang memiliki kontrol diri rendah. Maka dapat dikatakan bahwa hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan nilai tes sebelum dan sesudah diberi perlakuan psikoedukasi pada siswa.

Penutup

Psikoedukasi sebagai bentuk intervensi, mengacu pada pendekatan yang menyediakan pengetahuan dan keterampilan psikologis kepada individu untuk memahami dan mengatasi tantangan emosional, perilaku, atau kognitif. Dalam penelitian ini, fokus psikoedukasi ditujukan pada pengendalian diri atau *self-control*, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengelola impuls, menunda kepuasan, dan membuat keputusan yang bijaksana.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya *kontrol diri* pada remaja sangat kompleks. Proses perkembangan remaja yang beriringan dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial seringkali menjadi pemicu ketidakstabilan emosional dan perilaku impulsif. Selain itu, tekanan sosial dari lingkungan sekitar, pergaulan dengan teman sebaya, dan pengaruh media sosial juga dapat memberikan kontribusi pada rendahnya kontrol diri pada remaja.

Hasil dari penelitian ini memberikan bukti yang terkait efektivitas intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan pengendalian diri pada remaja di MTsN 2 Surabaya. Dengan menggunakan angket atau kuesioner *self-control goals* sebelum dan sesudah intervensi (pre-test dan post-test), didapati peningkatan yang signifikan dalam skor

perilaku pengendalian diri para siswa. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu memberikan dampak positif dalam membentuk kemampuan *self-control* pada remaja.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi psikoedukasi dapat memberikan landasan yang kokoh dalam merespon tantangan pengendalian diri pada remaja. Upaya ini menandai langkah positif dalam membentuk masa depan yang lebih baik bagi generasi muda, dengan memberikan mereka layanan yang diperlukan untuk menghadapi kompleksitas kehidupan secara lebih matang dan bertanggung jawab.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pimpinan sekolah dan guru BK yang telah mengizinkan dan mendukung pelaksanaan intervensi psikoedukasi dari awal hingga akhir. Peneliti juga berterima kasih terutama kepada para siswa kelas 9 MTsN 2 Surabaya yang dengan sukarela berpartisipasi dan menjadi bagian penting dari penelitian ini dari pengumpulan data awal, implementasi intervensi, hingga pengumpulan data akhir.

Daftar Pustaka

- Amin, & Sumendap, L. Y. (2022). *164 Model Pembelajaran Kontemporer*. LPPM Universitas Islam 45 Bekasi.
- Anwar, Z., & Maulida, R. (2017). Psikoedukasi Tentang Risiko Perkawinan Usia Muda untuk Menurunkan Intensi Pernikahan Dini pada Remaja. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.21070/psikologia.v1i1.749>
- Damayanti, N., & Ilyas, A. (2019). Self-Control Profile of Students in Implementing Discipline in School. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.29210/02276jpgi0005>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Fajar, G., Supriyo, F. F., & Mugiarto, H. (2013). Meningkatkan Pengendalian Diri

- Penerima Manfaat Melalui Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(1), 37–42. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijgs>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Bullying Pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1), 214–220. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12362>
- Isnawati, R. (2020). *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*. Jakad Media Publishing.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Kencana.
- Kamil, H., & Qamaria, R. S. (2021). Psikoedukasi Penerapan Kenormalan Baru di Masyarakat selama Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Kajian Sosiologi Hukum dan Psikologi Hukum. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.53624/kontribusi.v1i2.26>
- Kurniati, S. R., Putri, M. E., & Saribu, H. J. D. (2023). Psikoedukasi Untuk Mengurangi Stigma Diri Pada Penderita Gangguan Jiwa: Systematic Review. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(2), 96–107. <https://doi.org/10.31258/jni.13.2.96-107>
- Madjid, A. N. F., Aswar, & Tajuddin, A. (2022). Effects of Self-Control Ability in Pressing Aggressive Behavior. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i1.1210>
- Nofitriani, N. N. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas XII SMAN 8 Bogor. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(1), 53–65.
- Nurhayati, N., Khairunnisa, K., Nurmaya, A., & Indah, S. (2022). Efektivitas Teknik Self-Control Strategies Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik SMA. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 5(1), 35–47. <https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.729>
- Pratisti, W., & Yuwono, S. (2018). *Psikologi EKsperimen: Konsep, Teori, Aplikasi*. Muhammadiyah University Press.

- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Achievement Goal Pada Kelompok Siswi Underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 254. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1514>
- Sriyanti, L. (2012). Pembentukan Self Control dalam Perspektif Nilai Multikultural. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(1), 1.
- Sujarwo, S., Buana, A. N. T., & Marita, M. (2021). Psikoedukasi Protokol Kesehatan Dalam Mencegah Penyebaran Covid-19 Di Desa Banding Agung. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 128–145.
- Sutinah. (2020). Pelaksanaan Terapi Psikoedukasi Keluarga Terhadap Beban Dan Dukungan Keluarga. *Logista: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/logista.4.2.177-185.2020>
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan ...*, 1(1), 114. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/20>
- Zulfah. (2021). Karakter: Pengendalian Diri. *IQRA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1).

Profil Singkat

Tiara Putri Sutanto dan Bagas Ryandia Ardi Saputra merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Surabaya. Aktif dan gemar dalam penelitian ilmiah serta kerap kali mengikuti penelitian bersama dosen.