PROSIDING | SEMBIONA 2026
Seminar Nasional Bimbingan Konseling Undana
DOI: https://doi.org/10.24036/XXXXX
Kupang, 8 Oktober 2026

Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Kontrol Diri Siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka

Yaniria Novita Nahak[1], Andriani Paulin Nalle [2], Lolang Maria Masi[3]

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

yaninahak52@gmail.com

Abstrak

Kontrol diri merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki remaja dalam mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mengambil keputusan secara tepat. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam perkembangan kontrol diri adalah dukungan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dukungan orang tua, gambaran kontrol diri, serta pengaruh dukungan orang tua terhadap kontrol diri siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif eksplanatori. Populasi penelitian berjumlah 96 siswa yang sekaligus dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan skala psikologi dukungan orang tua dan skala psikologi kontrol diri. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua didominasi kategori tinggi sebesar 52%, sedangkan kontrol diri siswa didominasi kategori tinggi sebesar 68%. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa dukungan orang tua berpengaruh positif dan signifikan terhadap kontrol diri siswa, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, koefisien regresi 0,581, dan koefisien determinasi 0,368. Dukungan orang tua memberikan kontribusi sebesar 36,8% terhadap kontrol diri, sedangkan 63,2% berkaitan dengan faktor lain, seperti kemampuan mengelola emosi, kesadaran diri, kematangan psikologis, pola pengasuhan, hubungan teman sebaya, dukungan guru, lingkungan sekolah, dan lingkungan sosial. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan dukungan orang tua serta penguatan layanan Bimbingan dan Konseling dan kerja sama dengan orang tua untuk mendukung perkembangan kontrol diri siswa

Kata Kunci: Dukungan Orang Tua, Kontrol Diri, Siswa SMP

How to Cite: Nahak, Y. N., Nalle, A. P., & Masi, L. M. (2026). Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Kontrol Diri Siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka. *Prosiding SEMBIONA* (pp. XX–XX). Kupang: Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana. DOI: https://doi.org/10.24036/XXXXX

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author and BK FKIP, Universitas Nusa Cendana.

DOI: https://doi.org/10.24036/XXXXX
Kupang, 5 Oktober 2026

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Pada tahap ini, individu mulai menghadapi tuntutan yang lebih kompleks dalam kehidupan pribadi maupun lingkungan sosialnya. Remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan aturan, mengelola emosi, mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan, serta menentukan keputusan yang sesuai dengan tujuan dan norma yang berlaku. Kemampuan tersebut berkaitan erat dengan kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mengambil keputusan secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan kontrol diri membantu siswa memberikan respons yang sesuai ketika menghadapi berbagai tuntutan, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam lingkungan sekolah. Sebaliknya, kontrol diri yang kurang optimal dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku, mengelola tekanan, dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum melakukan suatu tindakan.

Kontrol diri menjadi penting dalam kehidupan siswa karena lingkungan sekolah memberikan berbagai tuntutan yang mengharuskan siswa mampu mengatur perilakunya. Siswa perlu mengikuti aturan sekolah, memperhatikan pembelajaran, bekerja sama dengan teman, menghargai guru, serta mampu menentukan tindakan ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Ghufron dan Risnawita menjelaskan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mengambil keputusan sesuai dengan tuntutan situasi. Dalam konteks pendidikan, kemampuan tersebut diperlukan agar siswa mampu menyesuaikan perilaku dengan aturan dan tujuan yang ingin dicapai. Siahaan dan Pedhu (2024) juga menunjukkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mengambil keputusan secara tepat dalam kegiatan belajar.

Perkembangan kontrol diri tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan yang berasal dari dalam diri siswa, tetapi juga berkaitan dengan lingkungan sosial dan keluarga. Keluarga merupakan lingkungan terdekat yang memiliki peran penting dalam proses perkembangan anak. Salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan keluarga adalah dukungan orang tua. Dukungan orang tua merupakan bentuk perhatian, penghargaan, arahan, bantuan, dan penerimaan yang diberikan kepada anak untuk membantu memenuhi kebutuhan serta menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Dalam penelitian ini, dukungan orang tua mencakup dukungan emosional, penilaian, informasional, dan instrumental. Dukungan emosional berkaitan dengan perhatian, kasih sayang, empati, dan rasa aman; dukungan penilaian berkaitan dengan penghargaan dan penilaian positif; dukungan informasional berupa nasihat, arahan, dan informasi; sedangkan dukungan instrumental berupa bantuan praktis dan pemenuhan sarana yang dibutuhkan anak. Keempat bentuk dukungan tersebut dapat membantu anak merasa diperhatikan, dihargai, dibimbing, dan memperoleh bantuan dalam menghadapi berbagai kebutuhan perkembangan.

Dukungan orang tua menjadi penting dalam perkembangan kontrol diri karena interaksi dan keterlibatan orang tua dapat memberikan lingkungan yang membantu siswa belajar mengatur perilaku dan mengambil keputusan. Perhatian, arahan,

penghargaan, serta komunikasi yang diberikan orang tua dapat membantu anak memahami perilaku yang sesuai dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Kurniawati dan Satwika (2023) menjelaskan bahwa dukungan orang tua pada remaja dapat diwujudkan melalui dukungan emosional, instrumental, penghargaan, dan informasi. Bentuk dukungan tersebut membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan dan tuntutan yang muncul dalam kehidupannya. Dengan demikian, dukungan orang tua tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga mencakup keterlibatan dalam perkembangan psikologis dan sosial anak.

Keterkaitan antara lingkungan keluarga dan kontrol diri juga didukung oleh hasil penelitian terdahulu. Duri (2021) mengkaji kontrol diri siswa berdasarkan perlakuan orang tua dan menunjukkan adanya keterkaitan antara perlakuan orang tua dengan kontrol diri siswa. Baharuddin (2015) juga mengkaji dukungan orang tua dan kontrol diri pada remaja. Selanjutnya, Kusmaharani dan Risnawaty (2024) menemukan adanya hubungan antara fungsi keluarga dan kontrol diri remaja. Penelitian lain menunjukkan bahwa kontrol diri juga berkaitan dengan berbagai perilaku siswa. Rahayu (2018) mengkaji kontrol diri dalam kaitannya dengan perilaku agresif, sedangkan Permatasari, Kusdaryani, dan Setiawan (2024) mengkaji pengaruh kontrol diri terhadap perilaku perundungan pada siswa.

Meskipun penelitian terdahulu telah membahas keterkaitan antara faktor keluarga, perlakuan orang tua, dan kontrol diri, penelitian yang secara khusus menguji dukungan orang tua sebagai variabel yang berperan terhadap kontrol diri siswa pada konteks Sekolah Menengah Pertama di lingkungan pedesaan masih terbatas. Perbedaan konteks lingkungan dapat memberikan pengalaman yang berbeda dalam hal keterlibatan orang tua, komunikasi keluarga, serta dukungan yang diterima siswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang memberikan gambaran lebih kontekstual mengenai dukungan orang tua dan kontrol diri siswa pada lingkungan sekolah tertentu. Skripsi ini menempatkan konteks SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka sebagai ruang empiris penelitian dan secara khusus menguji dukungan orang tua sebagai variabel bebas serta kontrol diri sebagai variabel terikat.

Konteks tersebut penting karena berdasarkan wawancara dengan guru di SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka pada 17 Juli 2025, masih ditemukan beberapa perilaku siswa yang berkaitan dengan kontrol diri yang belum optimal. Beberapa siswa dilaporkan memotong pembicaraan guru, mengalami kesulitan untuk fokus dalam pembelajaran, enggan bekerja sama dalam kelompok, menolak mematuhi aturan sekolah, berbicara tanpa izin, dan menunjukkan reaksi berlebihan ketika ditegur. Pada sisi lain, keterlibatan sebagian orang tua dalam kegiatan sekolah masih terbatas, komunikasi antara sekolah dan sebagian orang tua belum optimal, serta ketersediaan sarana belajar di rumah pada sebagian siswa belum memadai. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami keterkaitan dukungan orang tua dengan perkembangan kontrol diri siswa dalam konteks sekolah tersebut.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa dukungan orang tua dan kontrol diri merupakan dua aspek yang penting diperhatikan dalam perkembangan siswa. Dukungan yang diberikan orang tua melalui perhatian, penghargaan, arahan, informasi, dan bantuan nyata dapat menjadi salah satu sumber yang membantu siswa menghadapi tuntutan perkembangan. Namun demikian, kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan dukungan orang tua karena masih terdapat faktor lain yang dapat berperan, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berupa kemampuan mengelola emosi, kesadaran diri, dan kematangan psikologis, sedangkan faktor eksternal dapat berupa

pola pengasuhan, hubungan dengan teman sebaya, dukungan guru, lingkungan sekolah, dan lingkungan sosial. Oleh sebab itu, penelitian mengenai dukungan orang tua perlu dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai sejauh mana dukungan tersebut berkaitan dengan kontrol diri siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada konteks empiris dan fokus penelitian, yaitu menguji secara langsung pengaruh dukungan orang tua terhadap kontrol diri siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka. Penelitian ini tidak hanya menggambarkan kondisi dukungan orang tua dan kontrol diri siswa, tetapi juga menguji hubungan prediktif antara kedua variabel tersebut melalui analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai peran dukungan orang tua dalam perkembangan kontrol diri siswa serta menjadi informasi bagi orang tua dan guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan latar belakang dan kajian penelitian terdahulu tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dukungan orang tua pada siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka, mengetahui gambaran kontrol diri siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka, serta mengetahui pengaruh dukungan orang tua terhadap kontrol diri siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif eksplanatori untuk menguji pengaruh dukungan orang tua sebagai variabel bebas terhadap kontrol diri siswa sebagai variabel terikat. Penelitian dilaksanakan pada Juni 2026 di SMP GMIT Hoineno, Desa Tesa, Kecamatan Laenmanen, Kabupaten Malaka, Nusa Tenggara Timur.

Sumber Data

Populasi penelitian berjumlah 96 siswa yang terdiri atas kelas VII A sebanyak 18 siswa, VII B sebanyak 20 siswa, VIII A sebanyak 18 siswa, VIII B sebanyak 16 siswa, dan kelas IX sebanyak 24 siswa. Seluruh anggota populasi dijadikan sampel sehingga jumlah sampel penelitian adalah 96 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling atau sampling jenuh.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi dengan format Likert empat pilihan jawaban. Skala dukungan orang tua mengukur empat aspek, yaitu dukungan emosional, penilaian, informasional, dan instrumental. Skala kontrol diri mengukur tiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Uji coba instrumen dilakukan pada 30 siswa di luar sampel utama. Pada skala dukungan orang tua, 28 butir dinyatakan valid dari 31 butir yang diuji, sedangkan pada skala kontrol diri, 28 butir dinyatakan valid dari 36 butir yang diuji. Nilai r-tabel pada taraf signifikansi 5% dengan 30 responden adalah 0,306. Reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha dan menghasilkan koefisien 0,907 untuk skala dukungan orang tua dan 0,895 untuk skala kontrol diri.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 27. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran dukungan orang tua dan kontrol diri. Uji prasyarat meliputi uji normalitas, homogenitas, dan linearitas. Uji normalitas *Kolmogorov–Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi 0,200, uji homogenitas *Levene* menghasilkan nilai signifikansi 0,783,

sedangkan uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,695. Selanjutnya, hipotesis diuji menggunakan regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

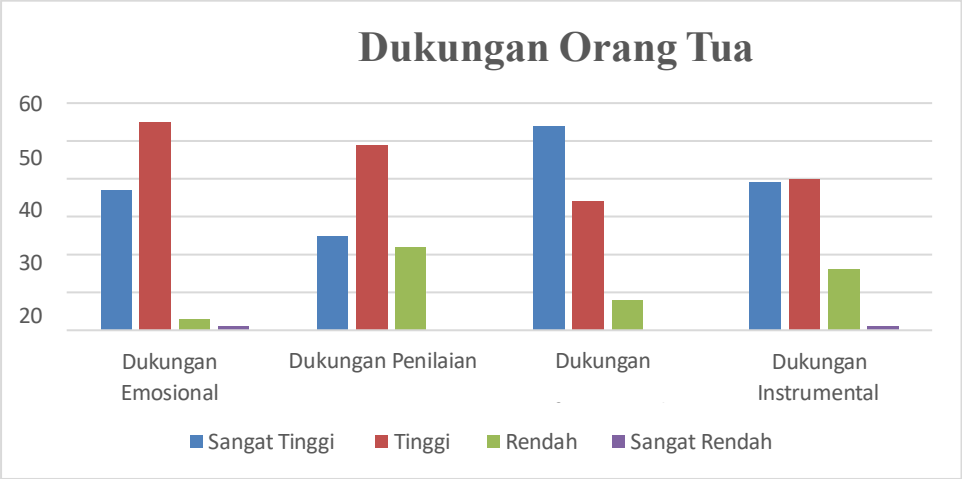
Gambaran Dukungan Orang Tua

Data mengenai dukungan orang tua diperoleh melalui penyebaran skala psikologis secara langsung kepada siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka. Instrumen yang digunakan terdiri atas 28 butir pernyataan dan diberi skor (1–4), sehingga menghasilkan data kuantitatif. Distribusi kategori disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori dan Hasil Analisis Variabel Dukungan Orang Tua

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Tinggi	91-112	40	42%
Tinggi	70-90	50	52%
Rendah	49-69	6	6%
Sangat Rendah	28-48	0	0%
Total		96	100%

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dukungan orang tua pada siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka secara umum berada pada kategori tinggi. Sebanyak 50 siswa (52%) berada pada kategori tinggi, 40 siswa (42%) pada kategori sangat tinggi, dan 6 siswa (6%) pada kategori rendah. Tidak terdapat siswa pada kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh dukungan orang tua yang baik dalam bentuk perhatian dan kasih sayang, penghargaan, arahan, serta bantuan nyata. Dukungan orang tua terdiri dari 4 aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan informasional, dan dukungan instrumental. Secara umum, uraian hasil analisi deskriptif dukungan orang tua berdasarkan aspek-aspek variabel dukungan orang tua disajikan pada gambar berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Aspek Dukungan Orang Tua

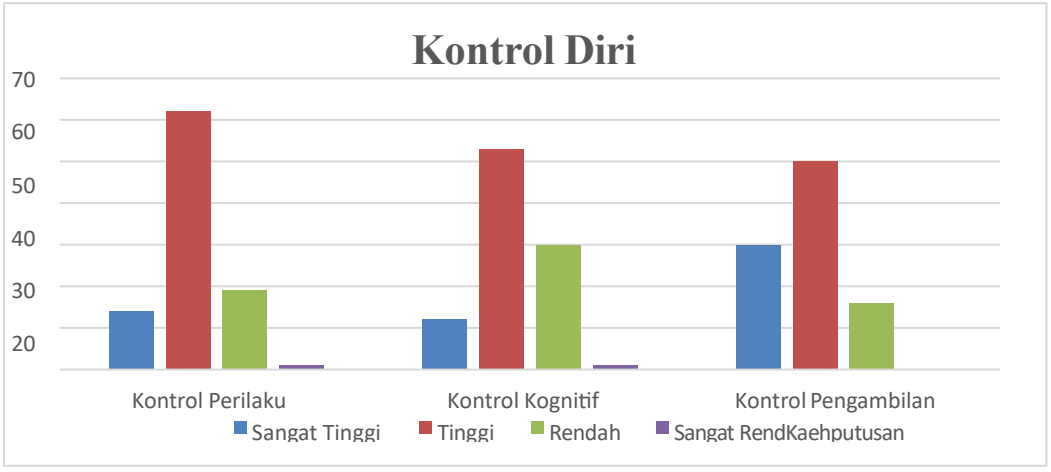
Gambaran Kontrol Diri

Data mengenai variabel kontrol diri diperoleh melalui penyebaran skala psikologi kepada siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka. Instrumen yang digunakan terdiri atas 28 butir pernyataan dengan empat alternatif jawaban menggunakan skala Likert (skor 1–4), sehingga menghasilkan data kuantitatif. Lebih lanjut, distribusi kategori skor kontrol diri dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori dan Hasil Analisis Variabel Kontrol Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Tinggi	91-112	24	25%
Tinggi	70-90	65	68%
Rendah	49-69	7	7%
Sangat Rendah	28-48	0	0%
Total		96	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 2 menunjukkan bahwa kontrol diri siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka secara umum berada pada kategori tinggSi. Sebanyak 65 siswa (68%) berada pada kategori tinggi, 24 siswa (25%) pada kategori sangat tinggi, dan 7 siswa (7%) pada kategori rendah. Tidak terdapat siswa pada kategori sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mempertimbangkan pilihan sebelum mengambil keputusan. Variabel kontrol diri dalam penelitian ini terdiri atas tiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Secara umum, hasil analisis deskriptif variabel kontrol diri di SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka, berdasarkan aspek-aspek variabel kontrol diri disajikan pada gambar berikut in



Gambar 2. Diagram Batang Aspek Dukungan Orang Tua

UJI HIPOTESIS

Analisis regresi linear sederhana menghasilkan temuan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	B	Std.Eror	Beta (β)	t	Sig.
(Konstanta)	32,419	6,856	-	4,729	0,000
Dukungan Orang Tua	0,581	0,079	0,606	7,395	0,000

Tabel 4. Hasil Uji ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regresi	3266,893	1	3266,893	54,686	0,000
Residual	5615,513	94	59,739	-	-
Total	8882,406	95	-		-

Tabel 3. Koefisien Determinasi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	32,419	6,856	-	4,729

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05), sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Persamaan regresi yang diperoleh adalah Y = 32,419 + 0,581X. Koefisien regresi positif sebesar 0,581 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dukungan orang tua diikuti peningkatan kontrol diri sebesar 0,581 satuan. Nilai R sebesar 0,606 menunjukkan hubungan positif yang kuat. Nilai R^2 sebesar 0,368 menunjukkan bahwa dukungan orang tua menjelaskan 36,8% variasi kontrol diri siswa, sedangkan 63,2% berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pola pengasuhan, karakteristik kepribadian, kematangan emosi, pengaruh teman sebaya, lingkungan sekolah, serta faktor sosial lainnya.

Pembahasan

Gambaran Dukungan Orang Tua Pada Siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka

Dukungan orang tua merupakan bentuk bantuan kepada anak yang mencakup dukungan emosional, penilaian, informasional, dan instrumental. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dukungan orang tua pada siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka didominasi kategori tinggi. Pada aspek dukungan emosional yang juga didominasi kategori tinggi, siswa memperoleh perhatian, kasih sayang, kepercayaan, kepedulian, serta kesediaan orang tua untuk mendengarkan cerita, pendapat, dan keluhan anak. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa diperhatikan, dicintai, dan memiliki tempat untuk menyampaikan keadaan yang dialaminya. Temuan ini sejalan dengan Kurniawati dan Satwika (2023) yang menyatakan bahwa dukungan emosional diwujudkan melalui perhatian, kepedulian, kasih sayang, serta kesediaan mendengarkan dan memahami kondisi anak.

Dukungan penilaian didominasi kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa memperoleh penghargaan, dorongan, perhatian, dan umpan balik dari orang tua terhadap usaha maupun perkembangannya. Bentuknya antara lain memberikan semangat ketika anak mengalami kesulitan, menghargai usaha, memberikan pujian atas pencapaian, serta memberikan masukan ketika anak melakukan kesalahan. Temuan ini sejalan dengan Kurniawati dan Satwika (2023) yang menjelaskan bahwa dukungan orang tua dapat diberikan melalui perhatian, penghargaan, dan keterlibatan dalam berbagai situasi. Dukungan tersebut membantu siswa merasa bahwa usaha dan perkembangannya diperhatikan serta dihargai oleh orang tua.

Dukungan informasional didominasi kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memperoleh nasihat, arahan, informasi, dan bimbingan dari orang tua. Bentuknya meliputi pemberian nasihat ketika menghadapi masalah, arahan dalam belajar, bantuan dalam mempertimbangkan pilihan, pengingat terhadap tanggung jawab, serta penjelasan mengenai akibat dari tindakan yang dilakukan. Temuan ini sejalan dengan Saputri dkk. (2022) yang menjelaskan bahwa dukungan informasi diberikan melalui arahan ketika anak menghadapi kesulitan. Hasanah dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa komunikasi yang baik antara orang tua dan remaja membantu memperoleh arahan, informasi, dan pendampingan secara terbuka. Sementara itu, dukungan instrumental didominasi kategori tinggi, yang ditunjukkan melalui penyediaan perlengkapan sekolah, pemenuhan kebutuhan belajar, bantuan ketika mengalami kesulitan, serta bantuan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan Rosyidah dkk. (2023) bahwa dukungan instrumental berupa bantuan nyata untuk memenuhi kebutuhan anak.

Secara keseluruhan, dukungan orang tua pada siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua mencakup perhatian, kasih sayang, kepercayaan, penghargaan, dorongan, nasihat, arahan, informasi, serta bantuan nyata dalam memenuhi kebutuhan anak. Temuan ini sesuai dengan konsep Friedman (dalam Rosyidah dkk., 2023) yang menjelaskan bahwa dukungan orang tua terdiri atas dukungan emosional, penilaian, informasional, dan instrumental. Keempat aspek tersebut menunjukkan bahwa dukungan orang tua tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan praktis, tetapi juga kebutuhan psikologis siswa dalam menjalani proses perkembangan dan kehidupan sehari-hari.

Gambaran Kontrol Diri Pada Siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mengambil keputusan secara tepat sesuai situasi yang dihadapi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kontrol diri siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka didominasi kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan perilaku, mengelola pikiran, serta menentukan tindakan dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungan sekolah. Kontrol diri dalam penelitian ini terdiri atas tiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan.

Aspek kontrol perilaku didominasi kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengendalikan tindakan dan respons ketika menghadapi

situasi yang tidak menyenangkan. Kemampuan tersebut terlihat dari sikap siswa dalam menahan dorongan untuk bertindak impulsif, mengatur tindakan secara mandiri, menyelesaikan tanggung jawab, serta mencari bantuan ketika mengalami kesulitan dalam mengendalikan situasi. Temuan ini sejalan dengan Habibah dan Marsinun (2023) yang menunjukkan bahwa siswa dengan kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan perilaku sehingga kecenderungan melakukan perilaku agresif menjadi lebih rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan perilaku membantu siswa menyesuaikan diri dengan norma dan tuntutan lingkungan.

Aspek kontrol kognitif didominasi kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengelola informasi yang tidak diinginkan melalui proses memahami, menafsirkan, dan menilai kembali situasi yang dihadapi. Kemampuan tersebut terlihat ketika siswa memahami situasi sebelum bereaksi, mempertimbangkan kembali informasi, melihat permasalahan dari sudut pandang berbeda, serta berusaha menenangkan pikiran ketika menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan. Temuan ini sejalan dengan Siahaan dan Pedhu (2024) yang menjelaskan bahwa kontrol diri siswa dalam belajar mencakup kemampuan mengelola proses berpikir, memahami informasi, dan mempertimbangkan situasi secara rasional sebelum memberikan respons.

Aspek kontrol pengambilan keputusan juga didominasi kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menentukan pilihan berdasarkan keyakinan dan keinginannya dengan mempertimbangkan situasi serta konsekuensi tindakan. Kemampuan tersebut terlihat dari sikap tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, mempertimbangkan akibat tindakan, memilih tindakan sesuai keyakinan dan tujuan, serta mempertimbangkan alternatif yang paling tepat ketika menghadapi masalah. Temuan ini sejalan dengan Carvalho dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa remaja dengan gaya pengambilan keputusan rasional cenderung memiliki impulsivitas lebih rendah dan kontrol diri yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, kontrol diri siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, mengelola proses berpikir ketika menerima informasi atau menghadapi tekanan, serta mempertimbangkan pilihan sebelum mengambil keputusan. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Ghufron dan Risnawita (2012) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mengambil keputusan sesuai dengan tuntutan situasi. Ketiga kemampuan tersebut saling berkaitan dalam membantu siswa memberikan respons yang sesuai terhadap berbagai situasi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Siahaan dan Pedhu (2024) yang menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kontrol diri yang baik lebih mampu mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mengambil keputusan secara tepat dalam kegiatan belajar. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan siswa kesulitan mengendalikan perilaku, mudah terpengaruh oleh lingkungan, serta kurang mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka telah memiliki kontrol diri yang baik sehingga mampu

menyesuaikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mengambil keputusan secara lebih tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Kontrol Diri Siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka

Kontrol diri merupakan kemampuan yang penting dimiliki oleh siswa dalam mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mengambil keputusan secara tepat dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan orang tua menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membantu perkembangan kemampuan tersebut. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa dukungan orang tua berpengaruh positif dan signifikan terhadap kontrol diri siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik dukungan yang diterima siswa dari orang tua, semakin baik pula kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mengambil keputusan secara tepat. Dengan demikian, keterlibatan orang tua memiliki peran dalam membantu siswa mengembangkan kontrol diri.

Berdasarkan hasil analisis, dukungan orang tua memberikan kontribusi terhadap kontrol diri siswa, tetapi kontrol diri siswa juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri siswa, seperti kemampuan mengelola emosi, kesadaran diri, dan kematangan dalam menghadapi berbagai situasi. Selain itu, faktor lingkungan seperti pola asuh, hubungan dengan teman sebaya, dukungan guru, iklim sekolah, dan lingkungan sosial juga dapat berperan dalam perkembangan kontrol diri. Faktor-faktor tersebut tidak diukur dalam penelitian ini sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai faktor yang secara langsung memengaruhi kontrol diri siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka.

Berdasarkan uraian hasil penelitian tersebut, dapat ditegaskan bahwa semakin baik dukungan orang tua yang diberikan kepada siswa, baik melalui perhatian dan kasih sayang, penghargaan dan umpan balik, pemberian arahan, maupun bantuan nyata dalam memenuhi kebutuhan anak, maka semakin baik pula kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, serta mempertimbangkan berbagai alternatif sebelum mengambil keputusan. Dukungan tersebut memberikan rasa aman, kepercayaan diri, dan kesempatan bagi siswa untuk belajar menghadapi berbagai tuntutan maupun permasalahan secara lebih adaptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Ghufron dan Risnawita (2012) yang menyatakan bahwa keluarga merupakan salah satu faktor eksternal yang memengaruhi perkembangan kontrol diri individu. Melalui interaksi dalam keluarga, anak belajar mengenal aturan, mengendalikan perilaku, mengelola emosi, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Sejalan dengan itu, Friedman (dalam Rosyidah dkk., 2023) menjelaskan bahwa dukungan orang tua yang diberikan melalui aspek emosional, penilaian, informasional, dan instrumental membantu anak merasa dicintai, dihargai, dibimbing, dan memperoleh bantuan yang dibutuhkan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Dukungan tersebut menjadi dasar bagi berkembangnya kemampuan anak dalam mengendalikan diri secara lebih baik.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Baharuddin (2015) yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua berpengaruh terhadap kontrol diri remaja. Perhatian, keterlibatan, dan bimbingan yang diberikan orang tua membantu remaja

mengembangkan kemampuan mengendalikan perilaku serta menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri. Selain itu, penelitian Kusmaharani dan Risnawaty (2024) menemukan bahwa fungsi keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kontrol diri remaja. Semakin baik komunikasi, perhatian, dan dukungan yang diberikan dalam keluarga, semakin baik pula kemampuan remaja dalam mengendalikan perilaku, mengelola emosi, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua merupakan salah satu faktor yang berperan dalam perkembangan kontrol diri siswa. Dukungan tersebut dapat membantu siswa belajar mengendalikan perilaku, mengelola proses berpikir, dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum mengambil keputusan. Meskipun demikian, kontrol diri merupakan kemampuan yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua melalui perhatian, penghargaan, arahan, dan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan siswa perlu dipertahankan dan ditingkatkan agar perkembangan kontrol diri siswa dapat berlangsung secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dukungan orang tua pada siswa SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka didominasi kategori tinggi sebesar 52%, sedangkan kontrol diri siswa didominasi kategori tinggi sebesar 68%. Hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa dukungan orang tua berpengaruh positif dan signifikan terhadap kontrol diri siswa, dengan koefisien regresi sebesar 0,581 dan koefisien determinasi sebesar 0,368. Dengan demikian, dukungan orang tua memberikan kontribusi sebesar 36,8% terhadap kontrol diri siswa, sedangkan 63,2% berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti. Hasil penelitian merekomendasikan agar orang tua meningkatkan kualitas dukungan secara konsisten dan sekolah melalui guru Bimbingan dan Konseling memperkuat layanan pengembangan kontrol diri serta kerja sama dengan orang tua.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pembimbing, Andriani Paulin Nalle, S.Psi., M.Ed. (CPEP) dan Lolang Maria Masi, M.Pd., atas bimbingan dan arahan selama proses penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusa Cendana, pihak SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Baharuddin, B. (2015). Pengaruh dukungan orang tua dan kontrol diri terhadap sikap penyalahgunaan alkohol pada remaja. Psychological Journal: Science and Practice, 3(1). Diakses dari https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjsp/article/view/2167

Carvalho, C. B., Arroz, A. M., Martins, R., Costa, R., Cordeiro, F., & Cabral, J. M. (2023). “Help me control my impulses!”: Adolescent impulsivity and its negative individual, family, peer, and community explanatory factors. *Journal of Youth and Adolescence, 52*, 2545–2558. https://doi.org/10.1007/s10964-023-01837-z

Duri, R. (2021). Perbedaan kontrol diri (self control) siswa ditinjau dari perlakuan orang tua (otoriter). *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam, 4*(2), 70–80. https://doi.org/10.22373/taujih.v4i2.11758

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Habibah, N. N., & Marsinun, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresi verbal siswa kelas VII SMPN 174 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Global Education, 4*(4), 2421–2429. https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1357

Hasanah, R. A., Latifah, M., & Krisnatuti, D. (2023). Problematic internet use: Examining parents-adolescent communication and self-control with stress level as mediator. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 16(1), 61–71. https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.1.61

Kurniawati, A., & Satwika, Y. W. (2023). Dukungan orang tua pada remaja berprestasi bulutangkis. Character Jurnal Penelitian Psikologi, 10(3), 251–267. https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54272

Kusmaharani, B. B., & Risnawaty, W. (2024). Hubungan antara fungsi keluarga dengan kontrol diri remaja. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 8(1), 174–179. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27889.2024

Permatasari, D. H., Kusdaryani, W., & Setiawan, A. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku perundungan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bangsri. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 4(1), 64–78. https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i1.341

Rahayu, L. P. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku agresif. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6(2). https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4567

Rosyidah, R., Astuti, J. S., & Michelino, D. M. D. (2023). Peran Dukungan Keluarga terhadap Resiliensi Keluarga Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di Bangkalan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *14*(1), 23–31. https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p23-31

Saputri, A., Fadhilaturrahmi, & Fauziddin, M. (2022). Peran dukungan orang tua terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. MIMBAR PGSD Undiksha, 10(3), 455–462. https://doi.org/10.23887/jjpgsd.v10i3.51036

Siahaan, N. R., & Pedhu, Y. (2024). Analisis kontrol diri siswa SMP dalam belajar dan implikasinya pada bimbingan konseling. Psiko Edukasi, 22(1), 1–15. https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5452