



Vol.16, No. 1, Januari - Juni 2026
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i1.29843](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i1.29843)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

HUBUNGAN *SELF-REGULATION* DENGAN PENGENDALIAN DIRI: STUDI PADA SISWA SMA NEGERI

Muhammad Refli¹, Muhammad Andri Setiawan², Ali Rachman³

1. Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, email: 2210123110002@mhs.ulm.ac.id
2. Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, email: andri.bk@ulm.ac.id
3. Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, email: Ali.bk@ulm.ac.id

Kata Kunci:

self-regulation, pengendalian diri, siswa SMA

Keywords :

self-regulation, self-control, senior high school students

Abstrak

Kemampuan *self-regulation* dan pengendalian diri merupakan aspek penting bagi siswa dalam mengelola emosi, perilaku, dan pengambilan keputusan, namun masih ditemukan siswa yang kesulitan mengendalikan diri dalam kehidupan sekolah. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *self-regulation* dan pengendalian diri pada siswa SMA Negeri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental. Sampel berjumlah 125 siswa kelas XI SMA Negeri 12 Banjarmasin yang dipilih melalui *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert berdasarkan teori *self-regulation* Bandura dan teori pengendalian diri Averill, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Spearman's rho. Hasil menunjukkan bahwa *self-regulation* (42%) dan pengendalian diri (38%) berada pada kategori sedang serta memiliki hubungan positif yang kuat dan signifikan ($r = 0,739$; $p < 0,001$). Temuan ini menjadi dasar bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang layanan untuk meningkatkan regulasi diri dan pengendalian diri siswa. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas serta mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi pengendalian diri.

Abstract

Self-regulation and self-control are essential competencies that enable adolescents to manage their emotions, behavior, and decision-making; however, many students still experience difficulties in regulating themselves within the school environment. This study aimed to examine the relationship between self-regulation and self-control among public senior high school students. A quantitative approach with a non-experimental correlational design was employed. The sample consisted of 125 eleventh-grade students from SMA Negeri 12 Banjarmasin selected through simple random sampling. Data were collected using Likert-scale questionnaires developed based on Bandura's theory of self-regulation and Averill's theory of self-control and analyzed using descriptive statistics and Spearman's rho correlation with SPSS version 21. The findings indicated that students' self-regulation (42%) and self-control (38%) were both at a moderate level. Furthermore, a strong positive and statistically significant relationship was found between self-regulation and self-control ($r =$

0.739, $p < 0.001$). These findings provide empirical support for school counselors in designing guidance and counseling services aimed at enhancing students' self-regulation and self-control. Future studies are recommended to involve broader samples and examine additional factors influencing students' self-control.

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola interaksi sosial remaja SMA secara drastis. Fase remaja merupakan periode krusial yang sarat dengan gejolak emosional, tingginya rasa ingin tahu, dan kuatnya tekanan kelompok sebaya. Di tengah perubahan bervariasi ini, remaja dituntut memiliki kemampuan adaptasi perilaku yang baik. Dalam psikologi perkembangan, kemampuan mengelola diri ini dimanifestasikan melalui dua konstruk utama: *self-regulation* (*self-regulation*) dan *self-control* (pengendalian diri).

Secara teoritis, Bandura (1991) menyatakan bahwa *self-regulation* adalah kemampuan kompleks dalam mengelola diri melalui lima aspek utama. Pertama, fungsi diagnostik diri untuk menilai perilaku yang telah dilakukan. Kedua, fungsi motivasi diri untuk membangun dorongan internal dalam mencapai tujuan. Ketiga, evaluasi diri guna menguji kesesuaian perilaku dengan standar pribadi. Keempat, reaksi terhadap diri sendiri sebagai bentuk respons atas tindakan pribadi. Kelima, sistem kontrol reflektif yang berfungsi mengawasi dan meninjau perilaku agar tetap selaras dengan norma serta target yang diharapkan.

Selain *self-regulation*, pengendalian diri (*self-control*) juga menjadi komponen penting dalam pembentukan perilaku individu. Pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk menahan dorongan, mengontrol emosi, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum melakukan suatu tindakan. Averill (1973) pengendalian diri dipahami sebagai kapasitas psikologis yang memungkinkan individu untuk meregulasi perilaku, mengolah serta

membatasi pengaruh informasi yang tidak diharapkan, dan menetapkan pilihan tindakan sesuai dengan sistem keyakinan yang dimiliki. Teori ini mengklasifikasikan pengendalian diri ke dalam tiga dimensi utama, yaitu *behavior control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. *Behavior control* berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan tindakan secara langsung, *cognitive control* berkaitan dengan kemampuan menginterpretasikan situasi secara positif, sedangkan *decisional control* berkaitan dengan kemampuan mengambil keputusan secara tepat berdasarkan pertimbangan yang rasional.

Self-regulation dan pengendalian diri memiliki hubungan yang erat dalam membentuk perilaku individu. Individu yang memiliki *self-regulation* yang baik cenderung mampu mengelola emosi, mengontrol impuls, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Sebaliknya, individu dengan kemampuan regulasi diri yang rendah cenderung lebih impulsif, mudah dipengaruhi lingkungan, dan mengalami kesulitan dalam mengontrol perilakunya.

Dalam konteks kehidupan remaja SMA, kemampuan *self-regulation* menjadi sangat penting karena masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan kognitif yang cukup kompleks. Pada fase ini, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sosial, serta kecenderungan untuk mencoba berbagai hal baru. Oleh sebab itu, kemampuan *self-regulation* dan pengendalian diri diperlukan agar remaja mampu mengarahkan perilakunya secara positif sesuai dengan norma sosial dan tuntutan perkembangan.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Banjarmasin, ditemukan indikasi rendahnya kemampuan *self-regulation* dan *self-control* siswa di lingkungan sekolah. Manifestasi dari masalah tersebut terlihat dari ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi secara adaptif, tingginya

impulsivitas dalam pengambilan keputusan, serta kerentanan terhadap tekanan negatif teman sebaya (*peer pressure*). Kondisi ini diperparah oleh pengakuan siswa yang sering mengalami distress emosional saat menghadapi konflik sosial maupun tekanan akademik.

Guru BK menekankan pentingnya pengembangan *self-regulation* sebagai upaya preventif untuk membantu siswa mengelola emosi dan perilaku secara adaptif. Oleh karena itu, sekolah mengintegrasikan intervensi berupa konseling individu, layanan klasikal, dan kegiatan edukatif guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengendalian diri. Intervensi ini penting mengingat *self-regulation* tidak terbentuk secara otomatis, melainkan membutuhkan proses pembelajaran, pembiasaan, serta dukungan lingkungan sosial yang positif. Melalui penguatan *self-regulation* yang terstruktur, siswa diharapkan mampu mengoptimalkan kontrol diri dalam menghadapi dinamika tuntutan perkembangan remaja.

Temuan dari beberapa studi terdahulu mengungkapkan bahwa kemampuan *self-regulation* berkaitan erat dengan tingkat pengendalian diri yang dimiliki oleh remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Ariani Neila Ramdhani (2017) menunjukkan bahwa *self-control* memiliki daya prediksi terhadap *self-regulation* sebesar 6,6%. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara kemampuan mengendalikan diri dengan kemampuan individu dalam mengatur, mengelola, dan mengarahkan perilaku serta emosi secara efektif. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan *self-regulation* berkaitan dengan meningkatnya perilaku impulsif dan kesulitan individu dalam mengontrol emosi (Rahmayanti et al., 2024). Selain itu, Mauludi dan Fasikhah (2024) mengungkapkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku sesuai dengan norma sosial.

Meskipun hubungan antara kedua variabel ini telah banyak diteliti, terdapat kesenjangan yang krusial. Penelitian dari Ramdhani (2017) menunjukkan bahwa

Muhammad Refli, Muhammad Andri Setiawan, Ali Rachman: **Hubungan *Self-regulation* dengan Pengendalian Diri: Studi pada Siswa SMA Negeri**

self-control hanya memprediksi *self-regulation* sebesar 6,6%, yang berarti ada 93,4% faktor lain yang belum menjelaskan. Selain itu, terdapat ambiguitas teoretis mengenai mana yang menjadi predikat utama, apakah kontrol diri yang membentuk *self-regulation*, atau sebaliknya, *self-regulation* yang mengoptimalkan kontrol diri remaja. Fenomena di lapangan memperparah gap teoretis ini, dimana hasil studi pendahuluan menunjukkan kontradiksi nyata dari tuntutan perkembangan, masih banyak siswa yang bertindak impulsif, mudah terpengaruh tekanan sosial, dan gagal melakukan evaluasi diri (fungsi regulasi Bandura) ketika menghadapi konflik akademik maupun sosial.

Penelitian ini penting dilakukan karena masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap perubahan emosi dan perilaku, sehingga diperlukan kemampuan *self-regulation* yang baik agar individu mampu mengembangkan pengendalian diri secara optimal. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat bagi pengembangan teori dalam bidang psikologi perkembangan dan pendidikan, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai dasar perencanaan berbagai program bimbingan dan konseling yang mendukung peningkatan *self-regulation* dan kemampuan mengendalikan diri pada siswa.

Mengacu pada paparan sebelumnya, penelitian ini diarahkan untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-regulation* dan pengendalian diri pada siswa SMA Negeri. Pengetahuan mengenai keterkaitan kedua konstruk tersebut diharapkan dapat memperkaya pengembangan teori dalam bidang psikologi remaja, serta memberikan landasan empiris bagi institusi pendidikan dalam merancang intervensi yang bertujuan mengoptimalkan kemampuan *self-regulation* dan pengendalian diri siswa sebagai bagian dari pembentukan karakter yang positif dan adaptif.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental untuk menguji hubungan antarvariabel melalui

analisis statistik. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kuantitatif menggunakan data numerik untuk menguji teori atau hipotesis secara objektif, sedangkan Creswell (2015) menjelaskan bahwa penelitian korelasional bertujuan mengidentifikasi hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa memberikan perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Sampel penelitian terdiri atas 125 siswa kelas XI SMA Negeri 12 Banjarmasin yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan perhitungan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan 5%.

Sebelum penelitian utama dilaksanakan, instrumen terlebih dahulu diuji cobakan pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Banjarmasin. Pemilihan sekolah tersebut didasarkan pada pertimbangan metodologis bahwa uji validitas dan reliabilitas bertujuan mengevaluasi kualitas instrumen, bukan memperoleh data penelitian. Oleh karena itu, responden uji coba tidak harus berasal dari lokasi penelitian utama, tetapi memiliki karakteristik yang setara dengan populasi sasaran. Penggunaan sekolah yang berbeda juga bertujuan menghindari *testing effect* pada responden penelitian utama serta memastikan bahwa instrumen memiliki daya beda item dan konsistensi pengukuran yang baik pada kelompok yang relevan. Dengan demikian, instrumen yang terbukti valid dan reliabel pada kelompok siswa di luar lokasi penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang lebih tinggi untuk digunakan dalam mengukur variabel penelitian secara objektif dan konsisten.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket dengan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel penelitian. Variabel *self-regulation* diukur menggunakan instrumen yang mengacu pada teori Bandura (1991), yang meliputi lima komponen, yaitu *Self-Diagnostic Function*, *Self-Motivating Function*, *Valence of the Behavior*, *Self-Reaction Influence*, dan *Evaluative Executive Control System*. Hasil uji instrumen menunjukkan bahwa dari 50 butir pernyataan, sebanyak 37 butir dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,943 yang termasuk kategori sangat tinggi. Variabel pengendalian diri diukur menggunakan instrumen berdasarkan teori Averill (1973) yang mencakup tiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Ketiga aspek tersebut dijabarkan ke dalam enam indikator, yaitu mengatur pelaksanaan, memodifikasi stimulus, interpretasi kognitif, penilaian

positif, pengambilan keputusan pribadi, dan kebebasan memilih tindakan. Dari 50 butir pernyataan yang diuji, sebanyak 47 butir dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,953 yang termasuk kategori sangat tinggi.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Hubungan antara variabel self-regulation dan pengendalian diri dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's rho sebagai teknik statistik nonparametrik untuk mengetahui arah hubungan, tingkat keeratan hubungan, dan signifikansi antarvariabel. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 21 sehingga hasil penelitian dapat disajikan secara objektif, sistematis, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan pengendalian diri pada siswa SMA Negeri. Data penelitian diperoleh dari 125 responden. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan analisis deskriptif untuk melihat gambaran umum variabel penelitian, kemudian dilanjutkan dengan uji prasyarat dan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antarvariabel penelitian.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum data penelitian yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi pada masing-masing variabel penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Regulation (X)	125	103	179	139,94	17,418
Kontrol Diri (Y)	125	113	229	165,45	22,257

Berdasarkan statistik deskriptif pada Tabel 1, variabel *self-regulation* menunjukkan nilai minimum sebesar 103 dan nilai maksimum sebesar 179, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 139,94 serta standar deviasi sebesar 17,418. Sementara itu, variabel pengendalian diri memiliki rentang skor antara 113 hingga 229, dengan nilai rata-rata sebesar 165,45 dan standar deviasi sebesar 22,257. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat *self-regulation* dan pengendalian diri

siswa secara umum berada pada kategori yang cukup baik, dengan penyebaran data yang relatif homogen di antara responden.

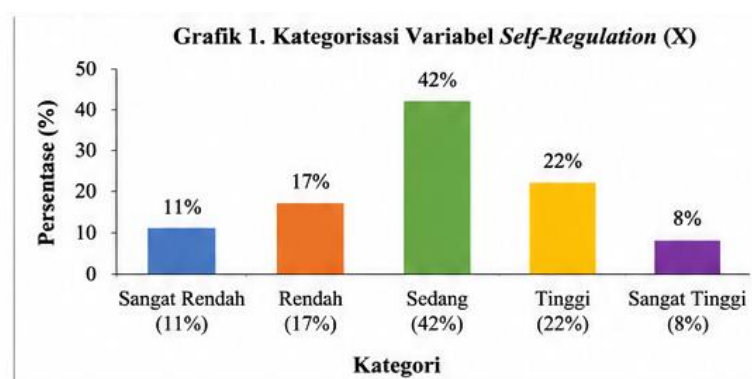
2. Kategorisasi Variabel *Self-regulation* (X)

Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui tingkat *self-regulation* responden berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditentukan.

Tabel 2. Kategorisasi Skala Variabel *Self-regulation* (X)

Kategori	Norma	Interval Skor	Subjek	
			Frek	%
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 113,82$	14	11%
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$113,82 < X \leq 131,24$	21	17%
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$131,24 < X \leq 148,65$	53	42%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$148,65 < X \leq 166,07$	27	22%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	$X > 166,07$	10	8%

Hasil klasifikasi pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah 53 orang (42%). Adapun responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 27 orang (22%), kategori rendah sebanyak 21 orang (17%), kategori sangat rendah sebanyak 14 orang (11%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 10 orang (8%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kemampuan *self-regulation* yang memadai, terutama dalam mengendalikan perilaku, mengatur emosi, dan mempertahankan motivasi pribadi.



Grafik diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (42%), diikuti kategori tinggi (22%), rendah (17%), sangat rendah (11%), dan sangat tinggi (8%).

Distribusi Skor Berdasarkan Aspek *Self-regulation* (X)

Analisis aspek dilakukan untuk mengetahui aspek dominan pada variabel *self-regulation*.

Tabel 3. Distribusi Skor Berdasarkan Aspek Variabel *Self-regulation* (X)

No.	Aspek	Persentase	Kategori
1.	<i>Self-Diagnostic Function</i>	19%	Rendah
2.	<i>Self-Motivating Function</i>	21%	Sedang
3.	<i>Valence of the Behavior</i>	21%	Tinggi
4.	<i>Self-Reaction Influence</i>	20%	Sedang
5.	<i>Evaluative Executive Control</i>	19%	Rendah

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa aspek *Self-Motivating Function* dan *Valence of the Behavior* memperoleh persentase tertinggi yaitu sebesar 21%. Aspek *Self-Reaction Influence* memperoleh persentase sebesar 20%, sedangkan aspek *Self-Diagnostic Function* dan *Evaluative Executive Control* masing-masing memperoleh persentase sebesar 19%. Berdasarkan kategorinya, aspek *Valence of the Behavior* berada pada kategori tinggi, sedangkan aspek *Self-Motivating Function* dan *Self-Reaction Influence* berada pada kategori sedang. Adapun aspek *Self-Diagnostic Function* dan *Evaluative Executive Control* berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa cukup mampu memberikan makna positif terhadap perilaku yang dilakukan, namun masih perlu peningkatan dalam kemampuan evaluasi diri dan pengendalian keputusan secara reflektif.

3. Kategorisasi Variabel Pengendalian Diri (Y)

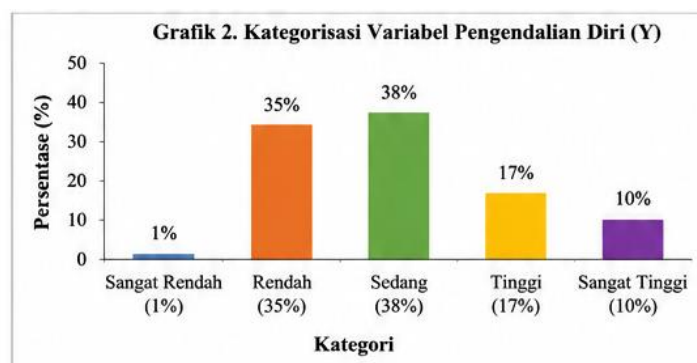
Kategorisasi variabel pengendalian diri dilakukan untuk mengetahui tingkat pengendalian diri responden dalam penelitian.

Tabel 4. Kategorisasi Skala Variabel Pengendalian Diri (Y)

Kategori	Norma	Interval Skor	Subjek	
			Frek	%
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 132,06$	1	1%
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$132,06 < X \leq 154,32$	44	35%
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$154,32 < X \leq 176,58$	47	38%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$176,58 < X \leq 198,83$	21	17%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	$X > 198,83$	12	10%

Muhammad Refli, Muhammad Andri Setiawan, Ali Rachman: **Hubungan Self-regulation dengan Pengendalian Diri: Studi pada Siswa SMA Negeri**

Hasil distribusi frekuensi pada Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas siswa termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah 47 orang (38%). Selain itu, sebanyak 44 siswa (35%) berada pada kategori rendah, 21 siswa (17%) pada kategori tinggi, 12 siswa (10%) pada kategori sangat tinggi, dan hanya 1 siswa (1%) yang tergolong dalam kategori sangat rendah. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa kemampuan pengendalian diri siswa secara umum berada pada tingkat yang cukup memadai, namun masih terdapat kelompok siswa yang memerlukan perhatian karena memiliki tingkat pengendalian diri yang rendah.



Grafik diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (38%), diikuti kategori rendah (35%), rendah (17%), sangat tinggi (10%), dan sangat rendah (1%).

Distribusi Skor Berdasarkan Aspek Pengendalian Diri (Y)

Analisis aspek pada variabel pengendalian diri dilakukan untuk mengetahui aspek yang paling dominan pada pengendalian diri siswa.

Tabel 5. Distribusi Skor Berdasarkan Aspek Variabel Pengendalian Diri (Y)

No.	Aspek	Persentase	Kategori
1.	Kontrol Perilaku	35%	Sangat Tinggi
2.	Kontrol Kognitif	33%	Rendah
3.	Kontrol Keputusan	33%	Rendah

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa aspek kontrol perilaku memperoleh persentase tertinggi yaitu sebesar 35% dan berada pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, aspek kontrol kognitif dan kontrol keputusan masing-masing memperoleh persentase sebesar 33% dan berada pada kategori rendah. Temuan

ini menunjukkan bahwa siswa relatif mampu mengendalikan perilaku yang tampak secara langsung, namun masih mengalami kesulitan dalam mengontrol pola pikir serta mengambil keputusan secara rasional dan matang.

Hasil Uji Hipotesis

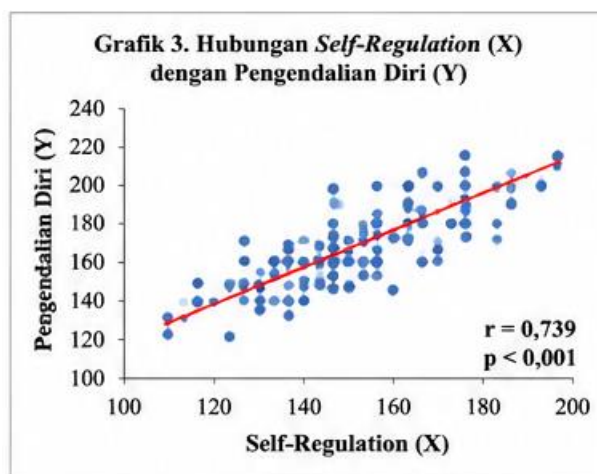
Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan pengendalian diri pada siswa SMA Negeri.

1. Uji Spearman Rank Correlation

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman's rho

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Self Regulation (X) Kontrol Diri (Y)	0,739	<0,001	Hubungan Positif dan Signifikan

Merujuk pada hasil pengujian statistik yang tercantum pada Tabel 7, diperoleh nilai korelasi Spearman's rho sebesar 0,739 dengan nilai probabilitas kurang dari 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *self-regulation* dan pengendalian diri. Korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa kedua variabel bergerak dalam arah yang sama, sehingga siswa yang memiliki *self-regulation* lebih baik cenderung menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa dengan *self-regulation* yang rendah cenderung memiliki pengendalian diri yang lebih rendah pula. Besarnya koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan tersebut tergolong kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-regulation* memiliki kontribusi penting dalam pembentukan pengendalian diri siswa. Kemampuan siswa dalam mengatur perilaku, mengelola emosi, memotivasi diri, serta mengevaluasi tindakan terbukti berkaitan erat dengan kemampuan siswa dalam mengontrol perilaku dan mengambil keputusan secara tepat.



Grafik diatas berupa scaller plot yang menunjukkan hubungan positif yang kuat antara *self-regulation* dan pengendalian diri ($r=0,739$), semakin tinggi *self-regulation*, semakin tinggi pula pengendalian diri siswa.

PEMBAHASAN

Analisis penelitian mengungkapkan adanya keterkaitan yang kuat dan bermakna antara *self-regulation* dan pengendalian diri pada siswa SMA Negeri. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,739 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,001. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengatur dirinya dengan baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan respons terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Sebaliknya, keterbatasan dalam *self-regulation* dapat menyebabkan menurunnya kemampuan pengendalian diri. Dengan demikian, *self-regulation* memiliki peran penting dalam mendukung pembentukan perilaku yang terkontrol serta kemampuan pengambilan keputusan yang efektif.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan teori sosial kognitif Bandura yang menjelaskan bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan, mengontrol, mengevaluasi, dan memodifikasi perilaku berdasarkan standar internal maupun tuntutan lingkungan. Individu dengan *self-regulation* yang baik cenderung mampu mengontrol impuls, mempertimbangkan konsekuensi perilaku, serta mengelola emosi secara lebih adaptif. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang memiliki kemampuan mengatur

diri dengan baik terbukti lebih mampu mengendalikan tindakan, emosi, dan keputusan ketika berinteraksi di media sosial maupun lingkungan sosial sekolah.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Wahyuni & Laili, 2025) yang menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri berhubungan erat dengan perilaku remaja. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengarahkan perilakunya secara positif dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial maupun kecenderungan untuk melakukan tindakan menyimpang. Oleh karena itu, *self-regulation* dan kemampuan mengendalikan perilaku dapat dianggap sebagai komponen penting dalam mendorong perkembangan perilaku yang sehat pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anshari et al., 2025) yang menemukan bahwa kontrol diri berhubungan signifikan dengan perilaku phubbing pada remaja. Penelitian tersebut menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan kontrol diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol perhatian, perilaku sosial, serta penggunaan teknologi digital secara proporsional. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan *self-regulation* dan pengendalian diri menjadi kompetensi psikologis yang sangat penting pada era digital, terutama pada remaja sekolah menengah atas yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Berdasarkan hasil pengolahan data, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat *self-regulation* dan pengendalian diri pada kategori sedang. Persentase responden yang berada pada kategori sedang mencapai 42% pada variabel *self-regulation* dan 38% pada variabel pengendalian diri. Hasil ini menggambarkan bahwa siswa pada umumnya telah mampu mengatur perilaku dan emosinya dalam batas tertentu, meskipun kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik masa remaja sebagai periode perkembangan yang sarat dengan perubahan fisik, sosial, dan psikologis. Pada tahap ini, individu cenderung menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola emosi dan mengontrol dorongan perilaku. Oleh karena itu, kemampuan *self-regulation* menjadi fondasi penting dalam pembentukan pengendalian diri yang lebih matang dan adaptif.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh penelitian (Wahyuni & Laili, 2025) yang menjelaskan bahwa kemampuan *self-regulation* pada remaja dipengaruhi oleh perkembangan emosional dan lingkungan sosial yang sedang berkembang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan *self-regulation* sedang cenderung masih memerlukan bimbingan dalam mengontrol perilaku dan pengambilan keputusan. Penelitian lain oleh (Reffandi et al., 2025) juga menjelaskan bahwa siswa SMA umumnya masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif secara konsisten sehingga memerlukan penguatan pendidikan karakter dan pengendalian diri di lingkungan sekolah.

Pengendalian diri pada remaja tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan perilaku impulsif, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola emosi, mengontrol respons terhadap tekanan sosial, serta mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari setiap tindakan yang dilakukan. Remaja dengan pengendalian diri yang baik cenderung mampu menunjukkan perilaku yang lebih disiplin, bertanggung jawab, serta memiliki kemampuan adaptasi sosial yang lebih positif. Sebaliknya, rendahnya pengendalian diri dapat menyebabkan siswa lebih mudah terlibat dalam perilaku agresif, konflik sosial, pelanggaran aturan sekolah, hingga perilaku menyimpang lainnya.

Hasil penelitian ini memperlihatkan adanya perbedaan karakteristik antara variabel *self-regulation* dan pengendalian diri. *Self-regulation* lebih menekankan pada proses internal individu dalam mengatur, memonitor, mengevaluasi, dan memotivasi diri untuk mencapai tujuan tertentu. Variabel ini berkaitan dengan kemampuan reflektif individu dalam mengelola perilaku secara sadar dan terencana. Sementara itu, pengendalian diri lebih berfokus pada kemampuan individu dalam menahan impuls, mengontrol respons emosional, serta mengatur perilaku yang muncul sebagai respons terhadap situasi eksternal maupun internal. Dengan kata lain, *self-regulation* berfungsi sebagai sistem pengelolaan diri secara menyeluruh, sedangkan pengendalian diri merupakan bentuk implementasi nyata dari kemampuan regulasi tersebut dalam perilaku sehari-hari.

Perbedaan lain antara kedua variabel juga terlihat pada distribusi aspek penelitian. Pada variabel *self-regulation*, aspek motivasi diri dan pemberian makna terhadap perilaku menunjukkan kategori yang relatif lebih baik dibandingkan aspek

evaluasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki dorongan internal untuk berperilaku positif, namun belum sepenuhnya mampu melakukan refleksi dan evaluasi terhadap tindakannya. Sebaliknya, pada variabel pengendalian diri, aspek kontrol perilaku menunjukkan kategori sangat tinggi, sedangkan aspek kontrol kognitif dan kontrol keputusan masih rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa cenderung mampu mengontrol perilaku yang tampak secara langsung, tetapi masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan pola pikir dan mempertimbangkan keputusan secara matang. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulation* yang baik belum tentu sepenuhnya diikuti oleh kematangan pengendalian diri pada aspek kognitif dan pengambilan keputusan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi sekolah untuk mengembangkan program penguatan *self-regulation* dan pengendalian diri siswa. Guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta pihak sekolah perlu memberikan intervensi psikopedagogis yang membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi, mengontrol impuls, serta meningkatkan kesadaran diri.

Penelitian oleh (Farichah et al., 2019) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis pengendalian diri mampu membantu siswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kontrol perilaku secara signifikan. Selain itu, penelitian (Arbi & Amrullah, 2024) juga menjelaskan bahwa pendidikan karakter berbasis literasi digital efektif dalam membantu siswa mengembangkan perilaku sosial yang lebih positif dan bertanggung jawab. Selain lingkungan sekolah, keluarga juga memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan *self-regulation* dan pengendalian diri remaja. Lingkungan keluarga yang suportif, komunikasi yang terbuka, serta pola pengasuhan yang konsisten dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mengontrol perilaku secara lebih baik. Penelitian (Indrawati & Rahimi, 2019) menunjukkan bahwa fungsi keluarga memiliki hubungan signifikan dengan kontrol diri remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan pengendalian diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial keluarga.

Implikasi teoritis penelitian ini menegaskan kedudukan *self-regulation* sebagai sistem kognitif makro yang menjadi prasyarat mutlak dalam mengonstruksi self-control perilaku secara konsisten pada fase remaja akhir. Secara praktis, temuan ini memberikan arah bagi guru Bimbingan dan Konseling

(BK) untuk mentransformasi orientasi layanan dari yang bersifat reaktif menjadi intervensi preventif yang berfokus pada penguatan kontrol kognitif dan pengambilan keputusan siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya keterkaitan yang signifikan antara kemampuan *self-regulation* dan pengendalian diri pada siswa SMA Negeri. Siswa yang mampu mengatur dirinya dengan baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam mengendalikan perilaku dan respons emosionalnya. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi, pengelolaan perilaku, dan kemampuan mengambil keputusan merupakan aspek penting dalam membentuk perilaku yang positif. Oleh sebab itu, sekolah perlu menyediakan berbagai program pendukung, seperti pendidikan karakter, layanan bimbingan dan konseling, serta edukasi literasi digital untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Anshari, M. H., Fauziah, N. H. I., & Zulaikha, S. R. (2025). Phubbing sebagai tantangan dalam peningkatan kemampuan literasi di kalangan pelajar. *Pustaka Karya: Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 13(1), 183–194.
- Arbi, Z. F., & Amrullah, A. (2024). Transformasi sosial dalam pendidikan karakter di era digital: Peluang dan tantangan. *Social Studies in Education*, 2(2), 191–206.
- Ariani Neila Ramdhani, A. (2017). *The Relation Between Self-Control And Self-Regulated Learning Among Students In Indonesia, Japan, And The Netherlands*. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Bandura, A. (1991). *Social learning theory*. New York City. General learning press.
- Creswell, J. W. (2015). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. pearson.
- Farichah, I. N., Habsy, B. A., & Suroso, D. H. (2019). Konseling kelompok rasional emotif perilaku dalam membantu mengatasi regulasi emosi siswa SMP, efektifkah. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 25–32.
- Indrawati, E., & Rahimi, S. (2019). Fungsi keluarga dan self control terhadap kenakalan remaja. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 86–93.

Muhammad Refli, Muhammad Andri Setiawan, Ali Rachman: **Hubungan Self-regulation dengan Pengendalian Diri: Studi pada Siswa SMA Negeri**

- Mauludi, M. I., & Fasikhah, S. S. (2024). The mediating role of emotional competence in the association between self-esteem and cyberbullying victimization among adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(2), 133–139.
- Rahmayanti, K., Herawati, H., Sofia, M., & Salwa, N. (2024). Analisis Korelasi Kelekatan Ibu Dalam Meningkatkan Self Control Dan Self Esteem Pada Remaja. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 10(2), 633–643.
- Reffandi, K. S., Sarfita, D., Silfina, I., Hakim, L., Ranu, M. E., Sudarwanto, T., & Dewi, R. M. (2025). Evaluasi Penguatan Pendidikan Karakter Di Sma Annuqayah Dalam Kurikulum Sekolah. *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi*, 22(2), 235–246.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Wahyuni, N. B., & Laili, N. (2025). Pengaruh antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja di SMK Negeri 3 Buduran. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2497–2506.