

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PRESTASI BELAJAR
SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3
BANTUL, BANTUL YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2015/2016

CHOLISAH FITRI ARUM
12144200198
BIMBINGAN KONSELING
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prestasi belajar siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bantul Tahun Ajaran 2015/2016.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bantul Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 215 siswa. Sampel dalam penelitian ini mengambil seluruh populasi sebesar 84 siswa dengan menggunakan teknik *quota random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dengan prestasi belajar siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bantul Tahun Ajaran 2015/2016 dengan diketahui nilai r_{hitung} sebesar 0,509 dengan $p = 0,000$ lebih kecil dari 0,05 (taraf signifikansi 5%). Dengan demikian semakin baik kontrol diri pada siswa maka semakin tinggi prestasi belajar siswa, sebaliknya semakin kurang kontrol diri pada siswa maka semakin rendah prestasi belajar siswa. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa dengan pelaksanaan program bimbingan belajar yang efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang kontrol diri yang baik sehingga prestasi belajar siswa tercapai lebih baik. Diharapkan sekolah dan guru bimbingan konseling mampu melaksanakan kegiatan yang positif pada siswa sehingga dapat membentuk dan menumbuhkan kontrol diri siswa yang baik serta meningkatkan prestasi belajar yang lebih baik.

Kata kunci: kontrol diri, prestasi belajar

ABSTRACT

Purpose the study was to determine the relationship between self-control and academic achievement of students in class VIII SMP N 3 Bantul Tahun Ajaran 2015/2016.

The study population was all students of class VIII SMP N 3 Bantul Tahun Ajaran 2015/2016, amounting to 215 students. Sample in this study took the entire population of 84 students using a quota random sampling. Data collection method in this study was a questionnaire. Data analysis techniques using correlation product moment.

The results showed that there is a positive and significant correlation between self-control and academic achievement of students in class VIII SMP N 3 Bantul Tahun Ajaran 2015/2016 with a known value of r_{hitung} 0,509 $p=0,000$ smaller than 0,5 (5% significance level). Thus the better the self-control on the higher student achievement, conversely the lack of self control on the student, the lower student achievement. The implications of this research is that with the implementation of the tutoring program is effective in improving the understanding of good self-control so that a better student achievement. Expected school and counseling teachers able to carry out a positive activity on the students so that they can cultivate self-control as well as improving learning achievement better.

Keywords : self control, learning achievement

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan ujung tombak didalam kehidupan. Melalui pendidikan kita dapat meningkatkan berbagai ilmu pengetahuan, menjaga, membatasi sikap sesuai dengan norma yang seharusnya. Pendidikan pada hakekatnya adalah upaya yang dilakukan untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan pengajaran atau latihan peranan dimasa yang akan datang. Proses pendidikan tidak hanya berlangsung disekolahan, akan tetapi dapat berlangsung dalam kehidupan sehari-hari atau keluarga.

Pendidikan yang berlangsung didalam sekolah ataupun pendidikan formal ditanamkan oleh guru bertujuan untuk menanamkan sikap

positif kepada peserta didik. Sedangkan pendidikan non formal dapat didapat dari pengalaman peserta didik dalam bersosialisasi dengan teman sejawat atau keluarga. Dengan mengintegrasikan pendidikan formal ataupun nonformal dapat berpengaruh terhadap pola pikir dan sikap peserta didik itu sendiri, sehingga potensi diri dapat dikembangkan menurut kemampuannya yang dimiliki oleh individu tersebut.

Potensi yang dikembangkan oleh seorang individu juga merupakan sebuah tujuan dari sebuah pendidikan. Potensi tersebut ditanamkan guna untuk memiliki suatu kekuatan seperti: spiritual keagamaan, pengendalian diri,

kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan bahkan keterampilan yang diperlukan oleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan sangat mempunyai pengaruh yang dinamis didalam kehidupan manusia di masa sekararang ataupun masa depan.

Dalam kenyataannya pelaksanaan pembelajaran dihadapkan pada banyak kesulitan dan hambatan. Sebagian dari hambatan itu timbul karena keadaan dunia pendidikan sekolah di negara Indonesia yang masih dalam proses perkembangan. Permasalahan-permasalahan yang berhubungan erat dengan pendidikan sekolah yaitu ketika siswa kurang bisa memahami akan lingkungan sekolah yang mana dalam lingkungan tersebut terdapat banyak ilmu pengetahuan yang dapat diperoleh dan khususnya mendapat teman baru dan cara bersosialisasi dalam lingkungan yang baru pula. Banyak kita jumpai didalam sekoalah khususnya SMP, siswa yang sering bermasalah biasanya akan dipanggil oleh guru BK, masalah yang umum terjadi dalam sekolah adalah perkelahian, permusuhan, menontek, saling ejek dan nilai yang morot dimana hal seperti itu akan berdampak buruk dalam prestasi belajar siswa itu sendiri atau sekolah. Masalah yang sering terjadi karena lemahnya kontrol diri siswa yang mana akan mengakibatkan siswa tersebut mudah terpengaruh oleh lingkungan disekitarnya.

Pada sekolah menengah pertama peserta didik berada dalam taraf perkembangan yang mana telah meninggalkan masa kanak-kanaknya dan memasuki masa remaja awal.

Peralihan masa kanak-kanak menuju masa remaja awal yang terjadi pada siswa sekolah tingkat pertama disebut masa transisi. Masa transisi ini individu tidak akan disebut sebagai anak kecil pada umumnya karena kondisi fisiknya yang sudah seperti orang dewasa, namun individu tersebut belum disebut sebagai orang dewasa karena pola pikir yang belum matang cenderung masih memiliki perilaku kekanak-kanakan. Masa seperti ini ditandai dengan pertumbuhan fisik yang sangat pesat akan tetapi juga tidak diikuti dengan pesatnya perkembangan aspek-aspek lainnya seperti aspek emosional, moral, sosial dan spiritual. Remaja sering kali mengalami pergolakan emosi yang tinggi, dimana emosi itu belum dapat terkontrol dengan baik dan juga diiringi dengan pertumbuhan fisik yang cepat dan pertumbuhan psikis yang juga berfariasi (Santrock, 2007 :201).

Fenomena yang terjadi akhir-akhir ini sangatlah memperhatikan hal ini telah dibuktikan dengan berbagai kenyataan yang telah berkembang dewasa ini ialah banyak anak pada masa transisi yang dengan mudahnya terpengaruh orang lain, kontrol diri yang belum setabil ditimbulkan karena adanya hal-hal baru yang lebih menarik perhatian dari hal-hal sebelumnya. Beberapa media menayangkan tentang morotnya nilai atau prestasi belajar siswa yang diakibatkan karena banyak faktor seperti menonton Tv terlalu lama, bermain sampai larut malam, keasikan bermain game yang mana hal tersebut sangat berdampak negatif pada prestasi belajar siswa. Siswa yang lebih asik dengan dirinya

sendiri sehingga lupa untuk belajar dikarenakan anak tersebut lemah dalam kontrol diri. Oleh karena itu, diperlukan suatu kerjasama yang dibangun antar siswa itu sendiri dan dengan lingkungan sekolah ataupun lingkungan keluarga. Sehingga dapat tercapai apa yang diinginkan oleh siswa dan juga sekolah.

Dalam dunia pendidikan tingkat menengah pertama secara formal keselarasan dapat terwujud karena adanya interaksi yang baik antara para pengajar dengan siswa juga lingkungan sekolah. Dengan demikian proses belajar mengajar yang efektif dan berkesinambungan akan dapat berjalan dengan baik, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal.

Untuk dapat berinteraksi dalam kehidupan, individu harus menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitar. Pada hakekatnya seorang siswa harus memiliki pengontrolan diri yang kuat, karena hal itu dapat meminimalisir timbulnya berbagai perilaku menyimpang.

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol diri sebagai salah satu kemampuan untuk membimbing dan mengatur perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi yang lebih positif (Nur Gufon dan Riswanti,2010:13). Kontrol diri juga sangat dibutuhkan setiap individu khususnya remaja. Sedangkan prestasi belajar akan terlihat jikalau seorang individu mampu untuk mengontrol dirinya supaya individu tersebut tidak mudah dipengaruhi oleh berbagai hal yang itu dapat mengganggu proses belajar. Sedangkan prestasi belajar dapat diartikan sebagai penilaian hasil

usaha kegiatan belajar yang dapat dicapai atau tidak dapat dicapai. Untuk dapat mencapai prestasi belajar yang baik siswa harus mengalami sebuah proses pembelajaran. Dengan kata lain jika remaja tersebut tidak mengikuti kegiatan pembelajaran atau tidak pernah sama sekali memiliki niat untuk belajar maka akan dipastikan siswa tersebut akan memiliki prestasi belajar yang rendah. Namun jika siswa tersebut mengikuti kegiatan pembelajaran atau belajar dengan teratur maka pasti akan memiliki prestasi belajar yang bagus pula. Dengan demikian seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat meminimalisir terjadinya hal yang tidak diinginkan oleh siswa khususnya hasil prestasi belajar yang rendah.

Dalam hal ini Prestasi tidak akan mungkin dicapai atau dihasilkan oleh seorang individu selama individu tersebut tidak melakukan kegiatan belajar dengan sungguh-sungguh ataupun dengan perjuangan yang gigih. Pada kenyataannya mendapat sebuah prestasi tidak semudah membalikkan telapak tangan, akan tetapi harus penuh perjuangan dan berbagai rintangan dan juga hambatan yang harus dihadapi untuk dapat mencapainya. Hanya dengan keuletan, kegigihan dan optimisme prestasi itu dapat tercapai.

Dari latar belakang diatas, masalah kontrol diri dengan prestasi belajar masih perlu diteliti. Dengan demikian penulis ingin meneliti apakah kontrol diri bisa meningkatkan prestasi belajar siswa atau tidak. Dengan demikian maka penulis akan melakukan sebuah

penelitian tentang “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bantul Tahun Ajaran 2015/2016.

Pada hakekatnya kontrol diri adalah suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif didalam berfikir. Pengendalian tingkah laku adalah dengan cara melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum ingin memutuskan untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan diri sendiri atau orang lain. Selain harus bisa mengontrol diri dengan baik remaja juga harus mampu untuk bersyukur atas apa yang telah diberikan kepadanya. Sedangkan prestasi belajar adalah segala sesuatu yang dicapai yang dinampakkan dalam pengetahuan, sikap dan keahlian. Prestasi belajar berfokus pada nilai atau angka yang dicapai dalam proses pembelajaran di sekolah. Nilai tersebut diambil dari segi kognitif karena guru sering memakai untuk melihat penguasaan pengetahuan sebagai pencapaian dari hasil belajar.

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa kontrol diri yang rendah sangat berpengaruh besar terhadap hal-hal yang akan dikerjakan oleh seorang individu. Jika individu tidak memiliki kontrol diri yang baik maka akan dapat dengan mudah terpengaruh oleh berbagai rangsangan. Dalam dunia pendidikan kontrol diri sangat berperan penting. Jika seorang siswa tidak memiliki sebuah kontrol diri, maka itu bisa sangat berpengaruh pada nilai, hasil atau prestasi belajar siswa tersebut. Karena seorang siswa yang memiliki kontrol diri yang

rendah akan dengan mudah terpengaruh. Misalkan memiliki teman bergaul yang suka membolos, memiliki teman yang suka melanggar peraturan disekolah dan memiliki hobi yang kurang baik serta sebaliknya memiliki teman bergaul yang suka belajar, suka membaca dan suka mencari ilmu. Itu semua akan berdampak negatif jika siswa tersebut mengambil apa yang dapat merusak dan mempengaruhi prestasi belajar. Namun jika seorang siswa memiliki kontrol diri yang tinggi walaupun dihadapkan dengan hal-hal negatif siswa tersebut mampu untuk mengontrol, mengatur dan memilih mana saja yang bermanfaat dan mana yang saja yang tidak bermanfaat. Mana yang menjadikan prestasi dan mana saja yang merusak prestasi. Pada masa transisi remaja akan dengan mudah terpengaruh orang lain. kontrol diri yang belum setabil yang ditimbulkan karena adanya suatu hal baru yang lebih menarik perhatian dari pada hal sebelumnya. Dieberapa media menayangkan tentang morotnya nilai juga prestasi belajar siswa yang diakibatkan karena banyak faktor seperti menonton Tv terlalu lama, bermain sampai larut malam dan juga keasikan bermain game yang mana hal tersebut sangat berdampak negatif pada prestasi belajar siswa. Siswa yang asyik dengan dirinya sendiri dan lupa untuk belajar itu dikarenakan anak tersebut lemah dalam kontrol diri. Oleh karena itu, diperlukan suatu kerjasama yang dibangun antar siswa itu sendiri dan juga dengan lingkungan sekolah atau lingkungan keluarga supaya bisa tercapai keberhasilan pada diri siswa.

Dalam hal seperti ini prestasi tidak mungkin akan dicapai atau bahkan dihasilkan oleh seseorang selama orang tersebut tidak melakukan kegiatan belajar dengan sungguh-sungguh atau dengan perjuangan yang gigih. Dalam kenyataannya mendapatkan sebuah prestasi tidak semudah ketika kita akan membalikkan telapak tangan, tetapi juga harus dengan penuh perjuangan dan berbagai hambatan dan rintangan yang harus dihadapi untuk mencapainya. Hanya dengan keuletan, kegigihan dan optimisme prestasi itu dapat tercapai.

Maka dengan demikian seorang yang memiliki kontrol diri yang rendah tidak mampu untuk mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga tidak menutup kemungkinan individu tersebut dapat berperilaku agresif, seorang individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya tersebut, sehingga dapat menutup kemungkinan untuk individu tidak berperilaku agresif. Dengan kontrol diri maka seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif guna untuk menghasilkan apa yang diinginkan dan menghindari akibat buruk yang tidak diinginkan.

Dari uraian yang telah dijelaskan diatas dapat diduga bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang positif dengan prestasi belajar.

Manfaat yang ditargetkan dari hasil penelitian diatas adalah dapat memberikan sumbangan pemikiran secara teoritis dan secara praktis. Yang antara lain adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian dapat menambah khasanah dan wawasan peneliti dalam mengkaji dan menerapkan teori-teori yang ada.
 - b. Hasil penelitian digunakan sebagai bahan masukan kepada peneliti lain khususnya yang ingin mengkaji tentang judul hubungan antara kontrol diri dengan prestasi belajar.
 - c. Dapat menambah teori-teori yang dapat mendukung perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling sebagai bahan peningkatan mutu pendidikan khususnya didalam pemberian layanan.
2. Secara Praktis
 - a. SMP N 3 Bantul
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk sekolah yang nantinya fungsi bimbingan konseling dapat berperan penting didalam membantu siswa untuk dapat mengurangi perilaku siswa yang mengalami kesulitan dalam kontrol diri.
 - b. Universitas PGRI Yogyakarta
Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan nantinya dijadikan referensi diperpustakaan dan juga sebagai masukan untuk peneliti selanjutnya.
 - c. Peneliti
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membawa wawasan dan ilmu pengetahuan yang nantinya akan sangat berguna bagi

peneliti dan yang berkaitan erat dengan adanya layanan bimbingan konseling di sekolah.

Berdasarkan dari analisis data dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kontrol diri pada siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bantul Tahun Ajaran 2015/2016 cenderung berkategori cukup sebesar 52,38% yaitu siswa baik dalam pengendalian diri, konsep diri yang baik, dan mampu mengelola emosi dengan baik serta berperilaku yang baik di rumah maupun sekolah.
2. Prestasi belajar siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bantul Tahun Ajaran 2015/2016 cenderung berkategori

sedang sebesar 48,81% yaitu siswa memiliki semangat belajar yang tinggi, lebih bertanggung jawab, dan cenderung mempunyai wawasan yang baik.

3. Ada hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dengan prestasi belajar siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bantul Tahun Ajaran 2015/2016, artinya semakin baik kontrol diri pada siswa maka semakin tinggi prestasi belajar siswa, sebaliknya semakin kurang kontrol diri pada siswa maka semakin rendah pula prestasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Purwanto dan Dyah Ratih. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta. Gaya Media.
- Ahmad, Tafsir. 2008. *Ilmu Pendidikan Dalam Prespektif Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Alwison. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM.Press.
- Asmar, S. 2009. *Tes Prestasi: Fungsi Pengembangan Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Puataka Pelajar.
- Burhan Bungin. 2004. *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- _____. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Chaplin. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah Kartini Kartono. Edisi I Cetakan Ke-2. Jakarta: Grafindo Persada.
- Erwan Agus Purwanto dan Dyah Ratih Sulistyastuti. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Gava Media.