

ANALISIS SELF-CONTROL BERDASARKAN JENIS KELAMIN PADA SISWA SMA NEGERI 10 PALEMBANG

Tastiara¹, Nurul Alifah², Nadia³, Berlian Cahyani⁴, Dea Kartika Utami⁵, Adinda Dwi
Cahyani⁶, Uly Arta Silitonga⁷, Yusuf Hartono⁸, Khadijah Lubis⁹, Anisa Siti
Nurjanah¹⁰

¹⁻¹⁰Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya

Alamat e-mail : ¹tastiara71@gmail.com, ²nurulalifah005@gmail.com,

³nadsy.iin10@gmail.com, ⁴berliancahyani2018@gmail.com,

⁵kartikautamiacc@gmail.com, ⁶adindadwicahyani6@gmail.com,

⁷Ulyarta2005@gmail.com, ⁸yhartono@unsri.ac.id,

⁹khadijahlubis93@fkip.unsri.ac.id, ¹⁰anisa.sitinurjanah@fkip.unsri.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the differences in self-control based on gender among students of SMA Negeri 10 Palembang. Self-control refers to an individual's ability to regulate behavior, emotions, and decision-making in accordance with prevailing norms, which plays an important role in adolescent development. This research employed a quantitative approach with a comparative design. The sample consisted of 63 students, including 28 males and 35 females. Data were collected using a self-control questionnaire based on a Likert scale covering behavioral control, cognitive control, and decision control aspects. The data were analyzed using an independent samples t-test with a significance level of 0.05, along with descriptive analysis. The results showed that there was no significant difference in self-control between male and female students, with a significance value of 0.505 ($p > 0.05$). Descriptively, male students had a slightly higher mean score than female students; however, the difference was not statistically significant. Therefore, gender does not influence the level of students' self-control. This study suggests that future research should consider other factors such as family environment, education, and counseling interventions in influencing self-control.

Keywords: self-control, gender, adolescents

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kontrol diri berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMA Negeri 10 Palembang. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan pengambilan keputusan sesuai dengan norma yang berlaku, yang berperan penting dalam perkembangan remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Sampel penelitian berjumlah 63 siswa yang terdiri dari 28 laki-laki dan

35 perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kontrol diri berbasis skala Likert yang mencakup aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Data dianalisis menggunakan uji *independent samples t-test* dengan taraf signifikansi 0,05 serta analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri siswa laki-laki dan perempuan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,505 ($p > 0,05$). Secara deskriptif, rata-rata kontrol diri siswa laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, namun perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik. Dengan demikian, jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap tingkat kontrol diri siswa. Penelitian ini menyarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan faktor lain seperti lingkungan keluarga, pendidikan, dan intervensi bimbingan konseling dalam memengaruhi kontrol diri.

Kata Kunci: kontrol diri, jenis kelamin, remaja

A. Pendahuluan

Self-control telah dibahas oleh sejumlah ahli, seperti (Calhoun & Acocella, 1990; Tangney *et al.*, 2004; Averil dalam Marsela & Supriatna, 2019). Menurut Calhoun dan Acocella, (1990), *self-control* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur aspek fisik, psikologis, dan perilaku. *Self-control* merupakan rangkaian proses internal yang berperan dalam pembentukan diri seseorang. Pandangan ini menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengelola dirinya sebagai dasar untuk membentuk pola perilaku yang mencerminkan pengendalian secara menyeluruh terhadap berbagai aspek diri. (Tangney *et al.*, 2004) memandang *self-control* sebagai kemampuan individu dalam

mengarahkan perilakunya sesuai dengan standar tertentu, seperti nilai, moral, dan norma sosial, sehingga menghasilkan perilaku yang positif. *Self-control* memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan remaja karena membantu individu mengatur emosi, dorongan, dan perilaku agar tetap sesuai dengan norma sosial yang berlaku.

Setiap individu memiliki *self-control* yang berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Perbedaan ini juga bisa dilihat dari jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan, yang dimana perempuan sering dicitrakan sebagai lebih emosional, sensitif, pasif, dan berorientasi pada hubungan. Mereka cenderung lebih ekspresif dalam emosi serta memiliki

kemampuan verbal yang lebih baik, seperti berbicara dan menulis. Sedangkan laki-laki umumnya dicitrakan sebagai rasional, mandiri, agresif, dan berorientasi pada pencapaian. Mereka cenderung lebih unggul dalam kemampuan spasial dan dianggap lebih mampu mengendalikan emosi, meskipun perbedaannya lebih pada cara

Didalam artikel ini telah dilakukan analisis pada remaja SMA Negeri 10 Palembang, yang dimana masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat krusial karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan yang cukup signifikan, meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan tersebut terlihat dari pertumbuhan tubuh yang cepat, berkembangnya kemampuan berpikir, munculnya dinamika emosi, serta semakin luasnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar (Izzani *et al.*, 2024).

Remaja yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik cenderung dapat mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan, sehingga perilakunya lebih terarah pada hal-hal yang positif. Kemampuan

self-control juga memungkinkan remaja mengelola emosi secara lebih matang, tidak mengekspresikan secara berlebihan, serta memilih waktu dan cara yang tepat dalam menyampaikan perasaan. Sedangkan remaja dengan *self-control* rendah lebih mudah terprovokasi dan menunjukkan respons negatif seperti berkata kasar atau menghina. Oleh karena itu, *self-control* berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu remaja mengarahkan perilaku, mengambil keputusan secara sadar, serta meminimalisir tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Semakin baik *self-control* yang dimiliki, maka semakin kecil kemungkinan munculnya perilaku agresivitas pada remaja (Adhyatma *et al.*, 2024).

Menurut Averill dalam (Ghufron & Risnawati, 2011) menjelaskan bahwa kemampuan mengendalikan diri terbagi menjadi tiga aspek utama yaitu: (1) Kontrol perilaku, yaitu kesiapan seseorang untuk memberikan respons yang langsung bisa memengaruhi atau mengubah situasi yang tidak menyenangkan, seperti menghindari pemicu, memberi jeda sebelum bereaksi, atau mengurangi kekuatan rangsangan

tersebut. (2) Kontrol kognitif, yaitu kemampuan seseorang untuk memproses informasi yang tidak menyenangkan dengan cara menilai, memahami, dan mengaitkan suatu peristiwa ke dalam pola pikir tertentu, sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis, termasuk dengan memandang hal-hal secara lebih positif. (3) Kontrol keputusan atau kontrol dalam mengambil keputusan, yaitu kemampuan seseorang untuk memilih tindakan tertentu berdasarkan keyakinan atau persetujuan mereka sendiri, yang bisa berjalan lancar jika ada kesempatan dan kebebasan dalam memilih.

Faktor yang memengaruhi *self-control* terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Pratiwi *et al.*, 2025), adapun penjelasannya :

1. Faktor Internal

a. Faktor psikologis

Faktor psikologis memainkan peran penting dalam mempengaruhi *self-control* peserta didik, salah satunya adalah motivasi.

b. Faktor kognitif

Kemampuan kognitif seperti perencanaan, berpikir jangka panjang, dan pengambilan keputusan berhubungan erat dengan *self-control*.

c. Faktor biologis

Faktor biologis yang mempengaruhi *self-control* salah satunya adalah usia. Seiring bertambahnya usia seseorang maka individu tersebut mampu untuk lebih mengelola *self-control* yang dimilikinya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self-control* adalah lingkungan sosialnya. Lingkungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan *self-control* di lingkungan sekolah di antara lingkungan pertemanan. Selain faktor lingkungan faktor keluarga juga merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi *self-control* peserta didik. Orang tua berperan penting dalam membentuk kemampuan *self-control* anak, salah satunya melalui penerapan disiplin.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk mengetahui perbedaan *self-control* berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMA Negeri 10 Palembang. Menurut Sugiyono (2018), metode kuantitatif disebut demikian karena data penelitian

berupa angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik. Sampel penelitian berjumlah 63 siswa yang terdiri dari 28 laki-laki dan 35 perempuan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket *self-control* yang disusun oleh Reza Safitri, S.Pd. Instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Angket disusun dalam bentuk skala Likert yang mengacu pada tiga aspek utama *self-control*, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji independent samples t-test dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Selain itu, analisis deskriptif juga digunakan untuk memberikan gambaran mengenai nilai rata-rata *self-control* pada masing-masing kelompok responden.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Untuk menguji hipotesis penelitian mengenai apakah ada perbedaan *self-control* antara kelompok-kelompok yang berbeda,

digunakan uji t sampel independen. Uji ini bertujuan untuk membandingkan rata-rata kemampuan mengendalikan diri antara dua kelompok yang diteliti dan mengetahui apakah perbedaannya secara statistik memiliki arti yang signifikan. Dengan menganalisis data, kita dapat mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Hasil perhitungan uji independent samples t-test tersebut disajikan secara rinci dalam Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Hasil Uji-T Self-Control

Independent Samples Test								
t-test for Equality of Means								
	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
Hasil Self-Control	-0,671	61	0,252	0,505	-1,93571	2,88372	-7,70206	3,83063
Equal variances assumed								
Equal variances not assumed	-0,670	57,491	0,253	0,506	-1,93571	2,89019	-7,72215	3,85072

Berdasarkan hasil analisis dengan uji *independent samples t-test*, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,505 ketika diasumsikan varians sama, dan 0,506 ketika diasumsikan varians tidak sama. Kedua nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi yang digunakan, yaitu $\alpha = 0,05$.

Nilai t hitung yang diperoleh adalah -0,671 (asumsi varians sama)

dengan derajat kebebasan (df) = 61, rata-rata perbedaan antara kedua kelompok adalah -1,93571, yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata, tetapi perbedaan tersebut tidak cukup signifikan secara statistik.

Interval kepercayaan 95% terletak antara -7,70206 hingga 3,83063 (dengan asumsi varians sama), yang mencakup angka nol. Ini semakin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang nyata antara kedua kelompok yang dibandingkan.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang nyata antara kelompok yang diuji dalam variabel *self-control*. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan diterima, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa cara penanganan atau situasi yang diberikan kepada kedua kelompok belum terlihat memberikan dampak nyata terhadap tingkat kemampuan mengendalikan diri mereka. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi variabel tersebut.

Selain menerapkan analisis inferensial, penelitian ini juga

menggunakan analisis deskriptif agar bisa memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat *self-control* terkait jenis kelamin responden. Analisis deskriptif ini mencakup jumlah orang yang terlibat, nilai rata-rata, dan tingkat variasi data pada setiap kelompok, sehingga dapat dilihat perbedaan data yang terjadi. Hasil dari analisis deskriptif tersebut ditampilkan pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2 Hasil Perbandingan Laki-Laki dan Perempuan

Group Statistics						
		Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Self-Control	Perempuan	35	146,7429	11,27293	1,90547	
	Laki-Laki	28	148,6786	11,49896	2,17310	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 2, terlihat bahwa jumlah responden perempuan adalah 35 orang, sedangkan responden laki-laki berjumlah 28 orang. Nilai rata-rata *self-control* pada kelompok perempuan adalah 146,7429 dengan standar deviasi 11,27293, sedangkan pada kelompok laki-laki rata-ratanya 148,6786 dengan standar deviasi 11,49896. Secara deskriptif, terlihat bahwa nilai rata-rata *self-control* pada laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan. Namun,

perbedaan rata-rata tersebut tidak terlalu besar, sekitar 1,94 poin.

Dilihat dari hasil uji hipotesis pada Tabel 1, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan ($\text{Sig} > 0,05$), maka perbedaan rata-rata antara laki-laki dan perempuan ini dapat dikatakan tidak signifikan secara statistik.

Hasil ini menunjukkan bahwa jenis kelamin secara keseluruhan tidak memengaruhi tingkat *self-control* responden dalam penelitian ini. Artinya, laki-laki dan perempuan mempunyai kemampuan mengendalikan diri yang hampir sama. Dari temuan ini juga menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin tidak menjadi hal utama yang memengaruhi kemampuan *self-control* seseorang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya bisa mempertimbangkan faktor lain seperti lingkungan, cara orang tua mendidik, atau dengan jenis intervensi tertentu yang bisa dilakukan oleh guru BK (misalnya konseling kelompok) yang dapat lebih memengaruhi kemampuan *self-control* individu.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan

bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada tingkat *self-control* antara kelompok laki-laki dan perempuan. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji *independent samples t-test* yang menghasilkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,505 (asumsi varians sama) dan 0,506 (asumsi varians tidak sama), yang keduanya lebih besar dari tingkat signifikansi yang digunakan ($\alpha = 0,05$). Meskipun secara deskriptif rata-rata *self-control* pada laki-laki (148,6786) sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan (146,7429), perbedaan tersebut tidak memiliki makna statistik yang penting.

Berdasarkan temuan ini, jenis kelamin tidak menjadi faktor yang memengaruhi tingkat *self-control* responden dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemampuan mengendalikan diri yang hampir sama, sehingga faktor jenis kelamin tidak dapat dijadikan sebagai prediktor utama terhadap kemampuan *self-control* seseorang.

Untuk memperdalam pemahaman terkait *self-control*, disarankan dilakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi

memengaruhi *self-control*, seperti lingkungan keluarga, tingkat stres, atau jenis intervensi yang diberikan. Penelitian mendatang juga dapat menggunakan desain eksperimental dengan memberikan intervensi tertentu untuk melihat perubahan *self-control* sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, perlu diperbesar ukuran sampel dan memperluas cakupan populasi agar hasil dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Penggunaan metode pengukuran tambahan seperti observasi atau wawancara juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait dinamika *self-control* pada individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment: Human relationships*. McGraw-Hill.
- Amina Aatinaa Adhyatma, Erika Fariningsih, & Aditya. (2024). Pentingnya kontrol diri pada remaja sebagai upaya pencegahan perilaku agresivitas penggunaan media sosial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendekia*, 3(8).
- Averill, J. R. (2011). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. In M. E. P. Seligman (Ed.), *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. Oxford University Press.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. PT RajaGrafindo Persada.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Imron, I. (2019). Analisa pengaruh kualitas produk terhadap kepuasan konsumen menggunakan metode kuantitatif pada CV Meubele Berkah Tangerang. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, 5(1).
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65–69.
- Nurhayati, E. (2018). *Psikologi perempuan dalam berbagai perspektif*.
- Oktarina, D. C., & Adelina, I. (2020). Pengaruh *self-control* terhadap grit pada mahasiswa yang menjadi panitia kegiatan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 15–26.

- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2013). Do-it-yourself: An online positive psychology intervention to promote positive emotions, self-efficacy, and engagement at work. *Career Development International*, 18(2), 173–195.
- Pranitasari, D., Afifah, N., Prastuti, D., Hermastuti, P., Syamsuar, G., & Suryono, D. W. (2023). Self control, self awareness dan kejenuhan belajar pada perilaku cyberloafing mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Media Manajemen Jasa*, 11(1), 56–68.
- Pratiwi, R. B. A., Krisphianti, Y. D., & Hanggara, G. S. (2025). Self control pada peserta didik. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 489–496.
- Rahmatiani, S. S., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran self control siswa kelas X IPS di SMAN 1 Cisarua. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 6(4), 329–334.
- Shu, C. Y. (2015). The impact of intrinsic motivation on the effectiveness of leadership style towards work engagement. *Contemporary Management Research*, 11(4), 327–350.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 272–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34–39.
- Zulfah, Z. (2021). Karakter: Pengendalian diri. *Iqra: Jurnal Magister Pendidikan Islam*, 1(1), 28–33.