

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kedisiplinan pada Siswa Kelas X SMK Pasundan Jatinangor

Rio Pebrian¹, Ananda Rachmaniar², Syari fitrah Rayaginansih³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Universitas Ma'soem, Indonesia

Pebrianrio1402@gmail.com

Received : Aug' 2025 Revised : Aug' 2025 Accepted : Aug' 2025 Published : Aug' 2025

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of self-control on student discipline at SMK Pasundan Jatinangor. A quantitative approach employing a survey method was utilized. The sample consisted of 235 tenth-grade students, selected using a saturated sampling technique. Data analysis using simple linear regression revealed that self-control has a positive and significant effect on student discipline. The regression coefficient value of 1.099 with a significance level of 0.000 (< 0.05) indicates that each increase in self-control is followed by an increase in student discipline. The coefficient of determination (R Square) value of 0.589 shows that self-control contributes 58.9% to student discipline, while the remaining 41.1% is influenced by other variables not examined in this study. The categorization results also indicate that the majority of students fall into the high self-control and high discipline categories. These findings highlight the importance of fostering self-control as a strategy to enhance student discipline, both in academic contexts and in overall school setting.

Keywords : Discipline; Self-Control; Students SMK.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kedisiplinan siswa di SMK Pasundan Jatinangor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 235 siswa kelas X, yang diambil menggunakan teknik sampel jenuh. Hasil analisis data menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kedisiplinan siswa. Nilai koefisien regresi sebesar 1,099 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) mengindikasikan bahwa setiap peningkatan kontrol diri akan diikuti oleh peningkatan kedisiplinan siswa. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,589 menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 58,9% terhadap kedisiplinan siswa, sementara sisanya sebesar 41,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori kontrol diri dan kedisiplinan tinggi. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pengembangan kontrol diri sebagai strategi untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan sekolah secara umum.

Kata Kunci : Kedisiplinan; Kontrol Diri; Siswa SMK.

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peran krusial dalam mencetak generasi penerus yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki karakter yang kuat, salah satunya melalui pembentukan kedisiplinan. Di era globalisasi, tantangan moral yang dihadapi siswa semakin kompleks, sehingga kedisiplinan menjadi aspek fundamental dalam keberhasilan belajar dan pengembangan diri. Kedisiplinan,

yang mencakup ketaatan terhadap peraturan, pengelolaan waktu, dan tanggung jawab akademik, merupakan modal penting bagi siswa untuk mencapai prestasi optimal dan beradaptasi di lingkungan sosial [2]. Salah satu faktor yang diyakini berkontribusi signifikan terhadap kedisiplinan siswa adalah kontrol diri. Kontrol diri mencerminkan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan norma serta nilai yang berlaku. Siswa dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu menahan dorongan impulsif, mengelola waktu secara efektif, dan mematuhi peraturan tanpa paksaan eksternal [5]. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri sering dikaitkan dengan perilaku yang melanggar tata tertib sekolah, keterlambatan, serta kurangnya tanggung jawab akademik [7].

Kondisi tersebut juga terjadi di SMK Pasundan Jatinangor, khususnya pada siswa kelas X yang berada pada masa transisi dari SMP. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ditemukan berbagai bentuk pelanggaran disiplin, baik di sekolah maupun di rumah, seperti sering bermain gawai saat pelajaran, tidak mengerjakan tugas, bertengkar, merokok di toilet, hingga menunda pekerjaan rumah. Perilaku ini sebagian besar berkaitan dengan lemahnya kontrol diri, seperti mudah terpancing emosi, kesulitan menolak ajakan negatif, dan ketidakmampuan mengatur waktu secara efektif.

Berbagai penelitian sebelumnya menguatkan hubungan positif antara kontrol diri dan kedisiplinan. Ningsih [8] melaporkan kontribusi kontrol diri sebesar 46,5% terhadap kedisiplinan siswa, sementara Delfiansyah [9] serta Davella [10] menemukan pengaruh signifikan kontrol diri terhadap kedisiplinan belajar. Meskipun demikian, setiap konteks sekolah memiliki dinamika dan karakteristik siswa yang berbeda, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut yang spesifik sesuai dengan latar tempat penelitian. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri terhadap kedisiplinan siswa kelas X SMK Pasundan Jatinangor tahun ajaran 2024-2025. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian bimbingan dan konseling serta manfaat praktis bagi guru BK dalam merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan kedisiplinan melalui penguatan kontrol diri siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Desain penelitian yang digunakan adalah regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kedisiplinan siswa. Penelitian dilakukan di SMK Pasundan Jatinangor pada semester genap tahun ajaran 2024-2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah 235 orang, yang terdiri dari beberapa jurusan. Teknik sampling yang digunakan adalah *saturated sampling* (sampling jenuh), sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Data dikumpulkan menggunakan dua skala psikologis, yaitu skala kontrol diri dan skala kedisiplinan, yang disusun berdasarkan indikator teoretis dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas. Skala kontrol diri mengacu pada aspek yang

dikemukakan oleh Averil [3] yang meliputi kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Skala kedisiplinan disusun berdasarkan aspek yang diadaptasi dari Lateiner & Levine [1] yang mencakup ketaatan terhadap peraturan, kualitas dan kuantitas pekerjaan, pengendalian diri, dan tanggung jawab dalam pekerjaan.

Tahapan penelitian meliputi: (1) studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara dengan guru BK dan siswa untuk mengidentifikasi permasalahan, (2) penyusunan instrumen berdasarkan teori dan indikator variabel, (3) uji validitas dan reliabilitas instrumen, (4) pengumpulan data melalui penyebaran angket kepada seluruh responden, (5) analisis data menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh kontrol diri terhadap kedisiplinan siswa.

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0. Uji prasyarat analisis yang dilakukan meliputi uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*), uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Selanjutnya, uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan taraf signifikansi 0,05. Nilai koefisien determinasi (*R square*) digunakan untuk mengetahui besaran kontribusi kontrol diri terhadap kedisiplinan siswa.

Tabel 1 Uji Normalitas One-Sample kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		235
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,89440841
Most Extreme Differences	Absolute	,033
	Positive	,033
	Negative	-,021
Test Statistic		,033
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil pada table 1 di atas, uji normalitas data menunjukkan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,200. Dengan dasar pengambilan keputusan bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan normal, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 2. ANOVA

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kedisiplinan * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	38650,336	48	805,215	8,732	,000
		Linearity	32893,202	1	32893,202	356,715	,000
		Deviation from Linearity	5757,134	47	122,492	1,328	,096
	Within Groups		17151,306	186	92,211		
	Total		55801,643	234			

Berdasarkan tabel 2 hasil uji linearitas di atas, nilai *Linearity* diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikatakan linear dan berdasarkan Deviation From

Linearity didapati nilai sebesar $0,96 > 0,05$ maka dapat dikatakan data dalam penelitian tidak memiliki penyimpangan.

Tabel 3. Coefficient

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
Constant)	8,038	3,563			2,256	,025
Kontrol Diri	-,003	,037	-,006	-,089		,929

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Coefficients Absolute Residual (ABSRes)*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,929. Dengan acuan bahwa data tidak mengalami heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hasil tersebut menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini bebas dari gejala heteroskedastisitas.

Tabel 4. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,768 ^a	,589	,603	9,758

Berdasarkan table 4 diatas terdapat nilai koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0.589, yang memiliki pengertian bahwa variabel bebas Kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 58,9%. terhadap variabel terikat Kedisiplinan. Hasil dari uji regresi linear sederhana antara Kontrol diri dan Kedisiplinan dapat di ketahui bahwa nilai signifikasi 0.000 kurang dari 0.05, maka dapat di simpulkan bahwa variabel Kontrol diri memiliki pengaruh kepada Kedisiplinan yang artinya H1 diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kontrol Diri Siswa

Berdasarkan hasil penyebaran data yang dilakukan, hasil Distribusi data yang diperoleh oleh peneliti dapat digambarkan pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri

Kategori				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	0	0	0	0
Rendah	1	,4	,4	,4
Sedang	39	16,6	16,6	17,0
Tinggi	127	54,0	54,0	71,1
Sangat tinggi	68	28,9	28,9	100,0
Total	235	100,0	100,0	

Berdasarkan data pada tabel 5, variabel Kontrol Diri (X), dapat dideskripsikan bahwa dari total 235 siswa, tidak ada yang memiliki kontrol diri yang sangat rendah, adapun sebanyak 1 siswa (0,4%) berada pada kategori kontrol diri rendah, lalu sebanyak 39 siswa (16,6%) tergolong memiliki tingkat kontrol diri yang sedang, dan sebanyak 127 siswa (54%) berada pada kategori kontrol diri tinggi, serta sebanyak 68 siswa (28,9%) memiliki kontrol diri yang sangat tinggi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMK Pasundan Jatinangor memiliki kontrol diri dalam kategori tinggi. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa proporsi terbesar siswa mampu mengendalikan perilaku, menahan dorongan impulsif, dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kemampuan mengatur diri sesuai dengan norma yang berlaku. Temuan ini sejalan dengan pendapat Averill (1973) bahwa kontrol diri yang baik ditandai dengan kemampuan mengelola perilaku, pikiran, dan emosi dalam menghadapi situasi yang menantang. Siswa dengan kontrol diri tinggi cenderung lebih fokus pada tujuan, mampu menunda kepuasan sesaat, serta menghindari perilaku yang dapat menghambat pencapaian akademik.

Gambaran Kedisiplinan Siswa

Berdasarkan hasil penyebaran data yang dilakukan, hasil Distribusi data yang diperoleh oleh peneliti dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kedisiplinan

KATEGORI				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0
Sedang	52	22,1	22,1	22,1
Tinggi	117	49,8	49,8	49,8
Sangat tinggi	66	28,1	28,1	28,1
Total	235	100,0	100,0	

Berdasarkan data pada tabel 6, variabel Kedisiplinan (Y), dapat dideskripsikan dari total 235 siswa bahwa tidak ada siswa berada pada kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 52 siswa (22,1%) berada pada kategori kedisiplinan sedang, sedangkan 117 siswa (49,8) memiliki kedisiplinan yang tinggi, lalu sebanyak 66 siswa (28,1) memiliki tingkat kedisiplinan yang sangat tinggi.

Analisis deskriptif variabel kedisiplinan juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi. Siswa yang disiplin menunjukkan keteraturan dalam mengelola waktu, mematuhi peraturan sekolah, serta bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Hal ini sejalan dengan pernyataan Rofiuddin dan Darmawan (2024) bahwa kedisiplinan memiliki peran penting dalam keberhasilan akademik karena membantu siswa meminimalkan hambatan belajar. Siswa yang disiplin mampu mengikuti proses pembelajaran secara teratur, mengerjakan tugas tepat waktu, dan menjaga keteraturan perilaku baik di sekolah maupun di rumah.

Uji Hipotesis

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kedisiplinan siswa ($\beta = 1,099$; $p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,589 menunjukkan bahwa kontrol diri

memberikan kontribusi sebesar 58,9% terhadap kedisiplinan siswa, sementara sisanya 41,1% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Temuan ini mendukung hasil penelitian Ningsih (2018) yang menemukan bahwa kontrol diri memiliki kontribusi besar terhadap kedisiplinan siswa. Delfiansyah (2024) juga menyatakan bahwa semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengendalikan diri, semakin tinggi pula tingkat kedisiplinannya.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menguatkan teori bahwa kontrol diri merupakan salah satu determinan penting kedisiplinan. Siswa yang mampu mengatur emosi dan perilaku cenderung mematuhi tata tertib sekolah, mengelola waktu belajar dengan baik, serta menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme pengendali internal yang mendorong siswa untuk bertindak sesuai nilai dan norma [4]. Keterkaitan antara kontrol diri dan kedisiplinan dapat dijelaskan melalui konsep self-regulation, di mana siswa mengatur perilaku berdasarkan tujuan jangka panjang, bukan sekadar kepuasan sesaat. Pada konteks pendidikan, kontrol diri memungkinkan siswa menunda aktivitas yang tidak produktif demi menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, lemahnya kontrol diri memicu perilaku impulsif, pelanggaran aturan, dan penurunan prestasi belajar [7].

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam merancang program intervensi untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Layanan bimbingan yang berfokus pada penguatan kontrol diri, seperti pelatihan manajemen emosi, pengambilan keputusan, dan keterampilan mengatur waktu, dapat membantu siswa menginternalisasi perilaku disiplin secara konsisten.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kedisiplinan siswa kelas X SMK Pasundan Jatinangor tahun ajaran 2024–2025. Siswa dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu mengatur perilaku, mengelola waktu secara efektif, serta mematuhi peraturan sekolah secara konsisten. Nilai koefisien determinasi sebesar 58,9% menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi substansial terhadap pembentukan kedisiplinan, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan kontrol diri dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, baik di lingkungan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Bagi guru BK, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun program layanan yang fokus pada peningkatan keterampilan kontrol diri, seperti pelatihan manajemen emosi, pengambilan keputusan yang tepat, dan keterampilan mengatur waktu. Bagi siswa, diperlukan kesadaran untuk mengembangkan kebiasaan disiplin melalui latihan konsistensi dan evaluasi diri. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang mempengaruhi kedisiplinan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. R. Lateiner and I. S. Levine, *The Techniques of Supervising*. New London, CT: National Foremen's Institute, 1954.
- [2] R. Rofiuddin and H. Darmawan, "Peran kedisiplinan dalam keberhasilan akademik siswa," *Jurnal Pendidikan Karakter*, vol. 14, no. 1, pp. 45-56, 2024.
- [3] R. Averill, "Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress," *Psychological Bulletin*, vol. 80, no. 4, pp. 286-303, 1973.
- [4] G. H. Ghufro, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- [5] W. Widodo, "Pengaruh kesadaran diri terhadap kedisiplinan siswa," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 21, no. 2, pp. 120-129, 2013.
- [6] N. Sari, A. Rahman, and T. Putri, "Self-control and student behavior regulation," *Jurnal Konseling Indonesia*, vol. 9, no. 1, pp. 15-26, 2017.
- [7] N. Hidayah, "Kontrol diri dan perilaku impulsif remaja," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, vol. 9, no. 1, pp. 31-42, 2020.
- [8] R. Ningsih, "Kontribusi kontrol diri terhadap kedisiplinan siswa," *Jurnal Pendidikan Karakter*, vol. 8, no. 2, pp. 110-118, 2018.
- [9] M. Delfiansyah, "Hubungan kontrol diri dengan disiplin siswa kelas XI Perhotelan," *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, vol. 8, no. 1, pp. 45-52, 2024.
- [10] L. Davella, "Pengaruh kontrol diri terhadap disiplin belajar siswa SMPS Bilingual Al Azhar," *Jurnal Pendidikan Karakter*, vol. 9, no. 1, pp. 59-66, 2024.