

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kontrol diri menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika ia bertindak atau mengambil suatu keputusan (Chaplin 2008). Kemampuan tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk pengendalian tindakan dan emosi yang ada dalam diri dan dapat disimpan dalam bentuk emosi positif. Hal ini menunjukkan sejauh mana kemampuan mengatur, bahkan mengarahkan tindakan seseorang, serta kemampuan mengendalikan diri menurut keinginan yang tidak sesuai dengan aturan yang ada (Intan Puspitadesi, 2013). Menurut Thalib (2010) kontrol diri adalah kemampuan mengontrol diri mencakup kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan untuk mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan suatu kejadian atau peristiwa, dan kemampuan mengambil keputusan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Aviyah (2014) remaja yang tidak berhasil mengembangkan kontrol diri yang memadai dalam perilaku berarti gagal mempelajari perilaku yang diterima dan tidak diterima oleh masyarakat. Sementara itu, menurut penelitian Azzahra (2023) menunjukkan bahwa kontrol diri harus dimiliki setiap individu, terutama remaja, harus memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku, mengendalikan rangsangan, dan membuat keputusan. Oleh karena itu, seorang siswa harus mampu mengendalikan dirinya, perilakunya, dan pergaulannya agar tidak terpengaruh oleh perilaku kenakalan remaja. Masa remaja merupakan masa dimana individu banyak belajar tentang kehidupan (Oktawati, 2017). Menurut Santrock (2012) masa remaja juga dikatakan sebagai masa usia bermasalah serta dapat dikatakan sebagai

masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati. Salah satu permasalahan yang paling kompleks di kalangan remaja adalah kenakalan remaja. Sebab, mereka masih mencari identitas (Sumara, 2017). Masa transisi bisa memicu periode krisis yang ditandai dengan meningkatnya perilaku menyimpang. Dalam kondisi tertentu, perilaku menyimpang ini dapat berkembang menjadi perilaku yang mengganggu. Salah satu masalah sosial yang kerap muncul di masyarakat saat ini adalah perilaku menyimpang di kalangan remaja (Aulia, 2022). Menurut Kartono (2014) kenakalan remaja merupakan gejala sakit secara sosial pada anak-anak dan remaja yang disebabkan oleh bentuk pengabdian sosial, sehingga mereka itu mengembangkan bentuk tingkah laku yang menyimpang yang tidak diterima oleh masyarakat. Bila konflik ini tidak terselesaikan dan anak tidak mendapat bimbingan dari orang tua, mereka mungkin melampiaskannya dengan kegiatan negatif seperti keluar malam, kabur dari rumah, minum alkohol, dan melakukan tindakan kriminal. Akibatnya, situasi seperti ini akan berdampak buruk pada perkembangan mental, fisik, dan sosial anak (Nadea dan Sadewo, 2014).

Selanjutnya berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan adanya peningkatan kenakalan remaja setiap tahunnya, termasuk kekerasan fisik dan psikis. Pada tahun 2018, tercatat ada 3.145 remaja berusia  $\leq 18$  tahun yang terlibat dalam kenakalan dan tindak kriminal. Angka ini meningkat menjadi 3.280 pada tahun 2019, 4.123 pada tahun 2020, dan mencapai 6.325 kasus pada tahun 2021. Artinya, dari tahun 2018 hingga 2021 terjadi peningkatan sebesar 10,7%. Data ini menunjukkan tren pertumbuhan kenakalan remaja setiap tahun. (BPS, 2021). Sementara itu, beberapa tahun terakhir masyarakat juga dihebohkan dengan meningkatnya angka kriminalitas di berbagai daerah, terutama di perkotaan. Tentu saja, banyak dari kejahatan kelompok ini dilakukan oleh generasi muda; tapi ini adalah awal dari kejahatan umum di kalangan anak-anak. Namun situasi saat ini menunjukkan adanya perubahan lanskap kriminalitas generasi muda yang mengarah pada aktivitas ilegal seperti pencurian, tawuran, pencurian, pemerkosaan bahkan

pembunuhan (Unayah dan Sabarisman, 2015). Hal ini juga terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatimah dan Umuri (2014), hasil survei pada Desa Kemadang Kabupaten Gunung kidul terdapat faktor kenakalan remaja yang lebih dominan. Dalam hal ini untuk dapat mengatasi kondisi kenakalan tersebut, kondisi perilaku menyimpang pada remaja antara lain perlu adanya kontrol diri pada remaja.

Masalah kenakalan remaja di Indonesia semakin memprihatinkan dan menjelma menjadi masalah sosial yang kritis karena telah mengarah pada berbagai bentuk tindakan kriminalitas. Salah satunya berita tawuran remaja untuk konten media sosial. Tawuran antar pelajar atau mahasiswa merupakan bentuk kenakalan remaja yang sering kali melibatkan senjata tajam dan menimbulkan korban jiwa. Kejadian terbaru di Bojong Koneng, Cikarang Barat, Bekasi, pada Kamis (29/2/2024), menunjukkan bahwa motif tawuran tersebut adalah untuk terlihat keren di media sosial. Dalam video yang viral, terlihat belasan remaja saling serang dengan senjata tajam. Salah satu momen yang menarik perhatian adalah seorang remaja yang melarikan diri sambil memegang payung di tangan kiri dan besi panjang di tangan kanan. Kapolsek Cikarang Barat, Kompol Gurnald, mengungkapkan bahwa dua pelajar SMP yang terlibat dalam tawuran ini mengaku melakukannya hanya untuk membuat konten media sosial. Mereka berkomunikasi dan merencanakan tawuran melalui grup *WhatsApp*, dan mengunggah hasilnya di TikTok serta *Facebook*. Tawuran ini dilakukan pada jam sekolah, menunjukkan bahwa para pelajar ini rela bolos demi konten. Polisi kini mengambil langkah preventif dengan mendatangi sekolah, memanggil guru, perangkat desa, serta orang tua, untuk mencegah kejadian serupa dan menekankan pentingnya proses hukum jika terjadi korban.

Berbagai fakta tersebut dapat terjadi karena masa perkembangan remaja merupakan masa kritis dimana terjadi peralihan perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa mengenai fungsi mental, fisik, dan psikologis dirinya (Santrock, 2004). Oleh karena itu, mereka cenderung masih labil dalam bertindak, namun selalu ingin mencoba hal-hal baru dan

mendapat pengakuan atas jati dirinya selayaknya orang dewasa sehingga ketika mereka tidak mampu memilah berbagai informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya dengan baik dan benar, mereka cenderung melakukan kenakalan dan tindakan kriminalitas remaja.

Untuk memperkuat fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti melakukan survei di SMA Negeri Z mengenai fenomena yang akan diteliti. Seperti kebanyakan sekolah pada umumnya, para siswa SMA Negeri Z berasal dari latar belakang keluarga yang beragam. Ada yang berasal dari keluarga yang memberikan kasih sayang cukup dan dalam batas wajar, ada yang terlalu menyayangi dan cenderung memanjakan, ada yang menuntut anak bersikap lebih kuat dan dewasa, hingga keluarga yang menyerahkan sepenuhnya pendidikan anak kepada sekolah. Data ini diperoleh melalui perbincangan singkat dengan beberapa siswa dan siswi SMA Negeri Z. Selain itu, lingkungan pertemanan yang kurang terjangkau oleh tenaga pendidik maupun orang tua juga menjadi faktor. Akibatnya, beberapa siswa terpengaruh untuk melakukan hal-hal yang merugikan diri mereka sendiri, seperti bolos sekolah tanpa alasan jelas. Hasil wawancara peneliti dengan salah satu tenaga pengajar di SMA Negeri Z menunjukkan masih banyak pelanggaran yang terjadi, mulai dari pelanggaran ringan seperti berpakaian tidak rapi atau memakai sandal ke sekolah, hingga pelanggaran berat seperti bolos sekolah atau berduaan dengan lawan jenis di lingkungan sekolah.

Fenomena di atas menunjukkan bahwa terdapat indikasi rendahnya tingkat kontrol diri pada siswa. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa semakin rendah kontrol diri remaja maka semakin tinggi perilaku kenakalan remaja. Sebaliknya, semakin baik kontrol diri remaja maka semakin rendah perilaku kenakalan pada remaja (Rahmadani dan Okfrima, 2022). Sementara itu, menurut Averill (1973) terdapat aspek-aspek dalam kontrol diri antara lain kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan. Selain itu, menurut Gufron (2010) yang memengaruhi kontrol diri antara lagi faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, faktor internal meliputi usia. Selanjutnya faktor psikologis, seseorang dengan

tingkat kesejahteraan yang tinggi merasa memiliki kontrol atas hidup mereka. Menurut penelitian Afandi dan Aziz (2012) individu yang matang secara psikologis akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu memprtimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya.

Berbagai faktor yang dapat memengaruhi kontrol diri salah satunya adalah kesejahteraan psikologis (Rathakrishnan et al., 2023). Menurut Ryff (1989) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, menciptakan dan mengatur lingkungan kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha untuk mengembangkan dirinya. Untuk itu dapat dikatakan bahwa dalam perkembangan saat remaja kesejahteraan psikologis cukup penting. Kesejahteraan yang dirasakan pada remaja dapat menimbulkan lebih banyak emosi positif pada remaja, meningkatkan rasa kepuasan dan kebahagiaan hidup, sehingga dapat mengurangi perilaku negatif dan perasaan depresi (Deviana, 2023).

Selain itu, menurut Huppert (2009) kesejahteraan psikologis menggambarkan kehidupan yang mampu berfungsi secara efektif dan sukses tanpa mengalami stres. Konsep kesejahteraan tidak hanya mencakup emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan, tetapi juga emosi seperti minat, pengabdian, kepercayaan diri, dan cinta. Konsep berfungsi secara efektif mencakup pengembangan potensi diri, pengendalian hidup, menemukan makna hidup, dan mengalami hubungan positif.

Lebih lanjut pada penelitian terdahulu terlihat bahwa setiap orang dengan kesejahteraan hidup akan menjadi lebih baik dan mempunyai akhlak yang baik sehingga dapat mencapai kebutuhan yang baik dalam perkembangannya, mempunyai lingkungan yang positif, keluarga yang mendukung, teman yang memberi dukungan, dan kontrol diri yang baik

(Sardi dan Ayriza, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ratna (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri. Apabila kesejahteraan psikologis tinggi maka kontrol diri akan semakin tinggi. Sebaliknya jika kesejahteraan psikologis semakin rendah maka kontrol diri akan semakin rendah.

Perilaku dan pengelolaan perilaku kearah yang lebih positif juga dapat menekan perilaku non-asertif dan destruktif. Hal ini dikarenakan perilaku positif juga berbanding lurus dengan kontrol diri yang efektif. Hal ini dibuktikan penelitian Erik (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa moralitas yang positif dapat menekan dapat menghaambat pengaruh buruk lingkungan untuk berbuat nakal atau berbuat sesuatu yang melanggar etika dan moral yang berlaku

Berdasarkan uraian fenomena penelitian tersebut, peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap kontrol diri pada remaja. Penelitian ingin mengetahui lebih lanjut masalah dalam penelitian ini apakah kesejahteraan psikologis dapat menjadi prediktor kontrol diri pada remaja.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan pada pembahasan diatas itu untuk meperkuat hipotesis pada penelitian ini maka peneliti merumuskan beberapa hasil penelitian terdahulu. Dalam hal ini peneliti memilih beberapa karya ilmiah yang akan dijadikan acuan yaitu :

Penelitian pertama tentang kesejahteraan psikologis dan kontrol diri oleh Tasaufi (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri. Dalam hal ini kesejahteraan psikologis dapat memediasi hubungan antara kelekatan ayah dengan kontrol diri individu.

Penelitian yang lain dilakukan oleh Kurniati (2019) menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri. Anggota paskibra SMA Z

memiliki hubungan yang positif dan linier sehingga ketika kesejahteraan psikologis tinggi maka kontrol diri akan semakin tinggi. Sebaliknya jika kesejahteraan psikologis semakin rendah maka kontrol diri akan semakin rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Audronė Dumčienė (2020) ditemukan bahwa terdapat korelasi antara kesejahteraan psikologis dan kontrol diri. Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selain itu, individu dengan pengendalian diri yang berkembang cenderung memiliki kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik di kemudian hari

Berdasarkan berbagai hasil penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa banyaknya penelitian membahas tentang hubungan kesejahteraan psikologis terhadap kontrol diri. Selanjutnya untuk melakukan kebaruan dalam penelitian tentang hal ini maka peneliti memutuskan untuk meneliti lebih lanjut tentang kesejahteraan psikologis sebagai prediktor dari kontrol diri yang dilakukan pada siswa SMA Negeri Z.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui kesejahteraan psikologis sebagai salah satu prediktor kontrol diri remaja.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dalam memperdalam dan memperluas wawasan di bidang psikologi klinis terkait hubungan antara kontrol diri dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga memberikan pemahaman tentang bagaimana kesejahteraan psikologis mempengaruhi kontrol diri pada remaja.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri untuk remaja,

sehingga dapat membantu meningkatkan dan memperkuat kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri mereka masing-masing dalam perjalanan hidup yang akan datang .

