

Jurnal Malikussaleh Mengabdi

Volume 3, Nomor 2, Oktober 2024, Halaman 311-316

e-ISSN: 2829-6141, URL: <https://ojs.unimal.ac.id/jmm>

DOI: <https://doi.org/10.29103/jmm.v3n2.19106>

Psikoedukasi Teknik - Teknik *Self-Control* pada Remaja yang Mengalami Konflik Diri

M. Jaka Fikri Pratama¹, Syifa Aulia Putri¹, Salsa Meutia¹, Husniati¹, Julia Jumadilla¹, Najwa Shafira^{1*}, Cut Fatimah Zahra¹, Silvia Putrie Ardana¹

¹Universitas Malikussaleh, Aceh

*Email Korespondensi: najwa.220620026@mhs.unimal.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja sering kali menghadapi tantangan emosional yang berakhir pada konflik diri, terutama bagi mereka yang tinggal di lingkungan yang tidak mereka inginkan atau menghadapi tekanan keluarga. Ketidakmampuan dalam mengelola konflik diri dapat menyebabkan remaja mengalami ketidakstabilan emosional dan kesulitan dalam mengontrol perilaku. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi terkait teknik pengendalian diri kepada remaja melalui pendekatan yang terarah dan berdasarkan teknik pengendalian diri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi berupa penyampaian materi, diskusi kelompok, dan refleksi. Program ini dilaksanakan dengan melibatkan 21 remaja santri sebagai peserta, yang sebelumnya telah diidentifikasi mengalami kesulitan dalam mengelola konflik diri. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa 15 peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai teknik pengendalian diri, satu peserta mengalami penurunan skor, sementara lima peserta lainnya tidak menunjukkan perubahan. Luaran yang diperoleh dari kegiatan ini berupa peningkatan kesadaran remaja terhadap pentingnya mengendalikan diri saat menghadapi konflik diri, adanya perubahan positif dalam cara mereka merespons tekanan emosional, terjadi peningkatan keterampilan pengendalian diri, serta pengembangan materi psikoedukasi yang dapat digunakan sebagai panduan dalam kegiatan serupa di masa depan.

Kata kunci: Remaja, konflik diri, *self-control*, psikoedukasi

PENDAHULUAN

Perubahan pada tahap perkembangan remaja meliputi perubahan biologis dan psikologis. Perubahan biologis dapat terlihat dari bentuk tubuh hingga perubahan hormon (Azizah, 2013). Pada psikologisnya, terjadi perkembangan yang lebih kompleks pada aspek kognitif hingga pada perubahan sosial dan emosionalnya (Hikmandayani dkk, 2023). Berbagai perubahan tersebut mempengaruhi suasana hati dan perilaku mereka. Ketidakberdayaan remaja beradaptasi dengan segala perubahan itu akan menyebabkan konflik diri yang signifikan, terutama ketika remaja berada di lingkungan yang dirasa baginya penuh tekanan, seperti tinggal di asrama bukan atas kemauan sendiri dan/atau keluarga yang tidak harmonis. Konflik diri akan menimbulkan kecemasan, stress berlebihan dan kehilangan kontrol emosi sehingga dapat mempengaruhi

performa akademik dan hubungan sosial pada remaja (Santrock, 2011). Umumnya, pelanggaran norma yang kerap dilakukan remaja merupakan cerminan dari ketidakmampuan remaja mengendalikan diri. Oleh karena itu, kemampuan pengendalian diri sering kali masih menjadi tantangan bagi remaja pada fase labilnya (Diananda, 2018).

Pengendalian diri atau *self-control* menurut Calhoun dan Acocella (dalam Marsela & Supriatna, 2019) merupakan kemampuan dalam mengelola serangkaian proses perkembangan fisik, psikologis dan pola perilaku yang membentuk dirinya sendiri. Sederhananya, Chaplin (2011) mengartikan *self-control* sebagai kemampuan membimbing diri sendiri agar tidak bertindak impulsif. Ghufroon (dalam Zulfah, 2021) menjelaskan ada lima aspek yang terdapat dalam *self-control*. Pertama, kemampuan mengontrol perilaku agar tidak melakukan perbuatan menyimpang saat dihadapkan pada situasi tidak menyenangkan. Kedua, kemampuan mengontrol stimulus dengan memilah dan memproses stimulus sehingga respon yang diberikan positif. Ketiga, kemampuan mengantisipasi peristiwa sehingga lebih siap mengendalikan diri saat masalah muncul. Keempat, kemampuan menafsirkan peristiwa yang terjadi agar mudah menilai dan/atau merunutkan suatu kejadian sehingga memiliki gambaran tentang langkah-langkah apa saja yang selanjutnya harus diambil. Kelima, kemampuan mengambil keputusan sebagai bentuk pemecahan masalah yang tengah dihadapinya dengan mempertimbangkan konsekuensi sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi proses pengendalian diri meliputi faktor eksternal meliputi lingkungan dan keluarga dan faktor internal meliputi perubahan-perubahan diri yang terjadi selama proses perkembangan di setiap tahapan usianya (Ghufroon & Risnawati, 2012).

Lingkungan asrama yang menuntut untuk berinteraksi dengan berbagai individu dengan latar belakang yang berbeda dapat menyebabkan konflik internal jika kebutuhan sosial remaja tidak terpenuhi. Diperparah oleh faktor keluarga karena pola asuh, hubungan orangtua – anak, masalah ekonomi hingga perceraian. Disfungsi peran keluarga dapat mempengaruhi perkembangan *self-control* pada anak (Kim dkk., 2022). Remaja yang memiliki kemampuan *self-control* cenderung mampu menyelesaikan konflik diri tersebut dengan lebih efektif. Namun temuan dalam survei pra-pengabdian menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang tidak mampu mengendalikan diri saat mengalami konflik diri, terutama mereka yang tinggal di asrama karena kurangnya bimbingan yang memadai dalam mengembangkan keterampilan *self-control* yang terarah. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi dapat menjadi salah satu pendekatan pembelajaran bagi remaja dalam mengembangkan keterampilan *self-control* mereka. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu meningkatkan pengetahuan remaja tentang teknik-teknik pengendalian diri dan membantu mengembangkan keterampilan pengendalian diri sehingga mengurangi konflik diri yang dialami remaja di lingkungan keluarga dan asrama.

METODE

Kegiatan pengabdian di Dayah Al-Madinatuddiniyah Syamsuddhuha menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan pendekatan *experiential learning*. Dalam kegiatan turut serta penggunaan media visual berupa film pendek bertemakan konflik diri pada remaja yang tinggal di asrama pondok. Tujuan dari penggunaan pendekatan ini adalah memberikan pengalaman yang mendekati kenyataan sehingga peserta kegiatan mampu merefleksikan pesan dan isu yang dipaparkan. Refleksi ini akan membantu kesadaran peserta untuk berpikir kritis dan analitis dalam memahami realitas sosio-emosional mereka sendiri. Selain itu, penggunaan media

Power Point dalam metode ceramah bertujuan untuk membantu peserta memahami materi yang disampaikan narasumber dengan efektif.

Dalam kegiatan ini, tim pelaksana juga memberikan *pretest* dan *posttest* kepada peserta untuk mengetahui dampak kegiatan secara kuantitatif. Setiap jawaban yang diberikan peserta akan diberi skor dengan menggunakan skala Guttman sehingga hanya memiliki dua alternatif jawaban (Sugiyono, 2011). Pada hal ini digunakan YA dan TIDAK sebagai alternative jawaban. Analisis data dilakukan dengan SPSS.26 untuk mengetahui apakah data mengalami peningkatan atau tidak. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan dan pelaksanaan.

Persiapan kegiatan diawali dengan melakukan observasi lokasi dan wawancara dengan pengurus lembaga tersebut. Setelah memperoleh informasi terkait permasalahan yang ada di lokasi yang akan menjadi sasaran kegiatan, tim pelaksana merancang program kerja sebagai solusi atas permasalahan yang telah teridentifikasi. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan ini diselenggarakan selama 90 menit dengan rincian kegiatan mulai dari pembukaan kegiatan, penyampaian tujuan kegiatan, *ice breaking*, pemberian *pretest*, pemaparan materi, pengadaan kuis, refleksi diri dengan menonton film pendek dan diakhiri dengan pemberian *posttest*.

HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK

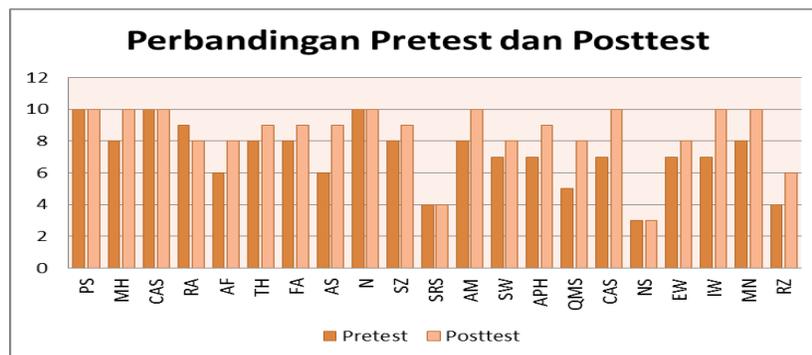
Masa remaja merupakan fase krusial karena pencarian identitas diri dapat memicu konflik di dalam diri. Konflik diri yang menjadi tantangan pada remaja santri yang merupakan peserta kegiatan ini sering kali berkaitan dengan ekspektasi pada diri sendiri dan dari lingkungan sekitar mereka, nilai-nilai yang dianut dan dukungan sosial. Konflik ini akan mengakibatkan remaja mudah frustrasi dan labil (Hidayati, 2016). Ketidakstabilan emosi pada remaja santri dapat berpotensi mengganggu proses adaptasi sosial dan emosional mereka di asrama. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengendalikan diri menjadi keterampilan yang sangat penting dalam menangani konflik di dalam diri individu.

Pengetahuan tentang keterampilan ini sudah seharusnya diajarkan sedini mungkin kepada anak-anak dan remaja sebagai bekal setiap individu siap dalam menghadapi tantangan disetiap tahapan perkembangannya. Pada kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, fokus utama psikoedukasi adalah meningkatkan pengetahuan peserta kegiatan tentang teknik-teknik pengendalian diri saat menghadapi konflik diri. Pada saat pemberian materi, narasumber juga memaparkan materi secara interaktif mengenai defenisi konflik diri, penyebab konflik diri, cara mengenali emosi dan penayangan video refleksi.

Tabel 1. Hasil analisis data oleh SPSS.26

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest-Pretest	Negative Ranks	1 ^a	3.50	3.50
	Positive Ranks	15 ^b	8.83	132.50
	Ties	5 ^c		
	Total	21		

Hasil analisis data *pretest* dan *posttest* pada dua puluh satu peserta kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Dari total peserta, 15 remaja santri (71, 4%) mengalami peningkatan pengetahuan terkait teknik pengendalian diri. Peningkatan yang terjadi menunjukkan bahwa materi psikoedukasi yang dipaparkan mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta. Salah satu peserta bahkan menunjukkan peningkatan paling signifikan dengan kenaikan skor sebesar enam poin dari hasil *pretest*-nya. Namun hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat satu peserta yang justru mengalami penurunan skor, sementara peserta lainnya tidak mengalami perubahan apapun. Meskipun secara keseluruhan kegiatan ini berhasil memberikan dampak, keberadaan peserta yang mengalami penurunan dan yang tidak menunjukkan perubahan apapun menjadi bahan evaluasi untuk menyesuaikan pendekatan pembelajaran agar lebih efektif.



Gambar 1. Grafik perbandingan hasil *pretest-posttest* setiap peserta

Hasil kegiatan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan keterampilan pengendalian diri pada remaja. Dampak dari kegiatan dapat tergambarkan melalui deskripsi kondisi peserta kegiatan pada saat sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Sebelumnya sebagian besar dari peserta masih menunjukkan rendahnya pengetahuan tentang cara mengendalikan diri saat mengalami konflik diri. Hal ini tercerminkan dari respon emosional yang labil, muncul rasa frustrasi dan konsentrasi menurun sehingga mengganggu kegiatan akademik dan sosial di lingkungan dayah. Namun setelah mengikuti kegiatan ini, secara menyeluruh menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan perbaikan. Berdasarkan hasil refleksi, beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka kini telah mampu mengenali emosi yang dirasakan dan menggunakan teknik pengendalian diri yang tepat sebagai koping untuk mengurangi intensitas tingkat stress yang mereka alami.



(a)

(b)

Gambar 2. (a) Sesi pemaparan materi dan diskusi (b) Sesi penayangan video refleksi**KESIMPULAN**

Psikoedukasi tentang teknik-teknik pengendalian diri (*self-control*) saat menghadapi konflik diri telah dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang teknik *self-control*. Kegiatan ini efektif dalam membantu remaja yang mengalami konflik diri untuk lebih mengenal dan memahami cara mengelola emosinya dengan lebih baik. Meskipun demikian, adanya beberapa peserta yang tidak mengalami perubahan dan penurunan perlu untuk dievaluasi. Hasil yang bervariasi dapat mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih adaptif dan individual dalam implementasinya. Sebagai rekomendasi, pengurus dayah dapat memberikan pelayanan yang lebih intensif seperti konseling individual maupun kelompok untuk memastikan santrinya memiliki keterampilan pengendalian diri yang stabil.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada pihak Dayah Al Madinatuddinyah Syamsuddhuha selaku mitra yang telah memberikan izin dan dukungan penuh sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terselenggarakan. Selain itu, kami juga menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Psikologi Konflik dan Perdamaian yang telah memberikan arahan, persetujuan, serta memastikan bahwa kegiatan tepat sasaran dan relevan sebagai upaya dalam menyelesaikan permasalahan konflik diri yang dihadapi oleh remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol 4 No 2.
- Chaplin, J. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Rajagrafindo Persada.
- Diananda, Amita. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Islamic Village*.
- Ghufron M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori psikologi cetakan III*. Ar-ruzz Media.
- Hidayati, N. W. 2016. Hubungan harga diri dan konformitas teman sebaya dengan kenakalan remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(2), 31-36
- Hikmandayani., Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, D., Idrus, I., Fajriah, L., Marlina., Salim, N. A., Herik, E., Sulaiman., & Yanthi, D. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Eureka Media Aksara.
- Kim, Y., Richards, J. S., Oldehinkel, A. J., & Kim, Y. (2022). Pengendalian diri , masalah kesehatan mental dan fungsi keluarga di masa remaja dan dewasa muda : perbedaan antara orang dan efek dalam orang perkenalan. *Journal of Youth and Adolescence*, (51), 1181–1195 <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01564-3>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65-69.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (14th ed.). McGraw-Hil Education.

Zulfah, Z. (2021). Karakter: pengendalian diri. *Iqra: Jurnal Magister Pendidikan Islam*, 1 (1), 28-33.