

Keterkaitan Antara Kontrol Diri Dengan Empati Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Sragen

Natasya Odelia

Universitas Sahid Surakarta

Dhian Rizkiana Putri

Universitas Sahid Surakarta

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar Kec. Laweyan, Kota Surakarta

Korespondensi penulis: odelianatasya2726@gmail.com

Abstract: *Self-control is an individual's ability to restrain momentary desires or urges that conflict with behavior that is not in accordance with social norms. Adolescents who have low self-control will also have a low sense of empathy and will not think about the long-term effects of the behavior they have carried out. Empathy is an activity to understand what other people are thinking and feeling, as well as what other people are thinking and feeling. This research aims to determine the relationship between self-control and empathy in class VII students at SMP Negeri 2 Sragen. The research method used in this research is a quantitative method. The population in this study were students of SMP N 2 Sragen, while the sample in this study was class VII students of SMP N 2 Sragen with a total of 198 students as respondents. The results of hypothesis testing show that the hypothesis proposed in this research cannot be accepted, as evidenced by the absence of a significant or strong relationship between empathy and self-control in class VII students at SMP N 2 Sragen. This can be seen in the correlation test results obtained with a value of $r = 0.318$, with a significance of $p = 0.818$.*

Keywords: *Self-Control, Empathy, Students*

Abstrak: Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah akan memiliki rasa empati yang rendah pula dan tidak memikirkan efek jangka panjang dari perilaku yang telah dilakukan. Empati merupakan suatu aktivitas untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain, serta apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Keterkaitan Antara Kontrol Diri Dengan Empati Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Sragen. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Sragen, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 2 Sragen dengan jumlah responden 198 siswa. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tidak dapat diterima, yaitu terbukti dengan tidak ada hubungan yang signifikan atau kuat antara empati dengan kontrol diri pada siswa kelas VII di SMP N 2 Sragen. Hal ini terlihat pada hasil uji korelasi yang diperoleh dengan nilai $r = 0,318$ signifikansi p sebesar $= 0,818$.

Kata kunci: Kontrol Diri, Empati, Siswa

LATAR BELAKANG

Kemajuan teknologi di era sekarang memudahkan anak untuk belajar. Salah satunya dalam menempuh jenjang pendidikan, apalagi dengan adanya pemerataan pendidikan yang memudahkan anak untuk mendapatkan sekolah. Pendidikan merupakan sebagai wadah negara untuk menyiapkan generasi muda untuk lebih menguasai suatu ilmu pengetahuan, menambah wawasan, membentuk sikap dan perilaku, menjadi pribadi yang berkarakter. Subjek utama dalam pendidikan adalah remaja siswa. Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa

(Santrock, 2012). Masa remaja adalah masa mencari jati diri mereka maka dari itu peran keluarga dan sekolah sangat penting untuk terciptanya kestabilan emosi anak.

Keluarga memiliki peranan penting dalam proses perkembangan dan pembentukan kepribadian anak. Hubungan antara orang tua dan anak yang kurang harmonis menghambat kontrol diri dan rasa empati anak ketika menghadapi lingkungan yang ada di sekitarnya. Banyak ditemui di era sekarang rendahnya kontrol diri dan rasa empati anak terhadap orang lain seperti anak sulit mengontrol emosi dan mengontrol diri, mudah terpengaruh lingkungan sekitar, sulit mengambil keputusan, takut mencoba hal baru, tidak menghormati orang yang lebih tua, tidak peka terhadap lingkungan. Adanya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak akan menumbuhkan rasa aman, keterbukaan dan rasa percaya diri bagi anak sehingga anak dapat merespon lingkungan dengan baik.

Ketidakmatangan hubungan dalam keluarga pada masa remaja akan mempengaruhi kontrol diri dan empati nya, apalagi anak yang terlahir dari keluarga yang tidak utuh sehingga anak tidak memiliki kasih sayang yang cukup. Biasanya anak akan cenderung memiliki rasa takut terhadap lingkungan. Menurut Boeree (2007), rasa empati harus ditumbuhkan dan didukung oleh orang tua dan kebudayaan secara keseluruhan. Berdasarkan teori Erikson, remaja berada pada tahap *identity vs identity confusion* yakni jika remaja yakin terhadap kepercayaan dirinya sendiri dan mendapat dukungan dari lingkungan maka individu tersebut akan memunculkan kepekaan diri, kontrol diri dan emosi yang stabil. Remaja diharapkan memiliki kontrol diri dan empati yang baik agar dapat mempertimbangkan tindakan yang akan diambil nantinya. Namun, faktanya masih banyak remaja yang tidak dapat mengontrol diri dengan baik karena mereka ada pada masa *hormone* yang masih labil.

Menurut Berk (2009), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Hurlock (2005), mengatakan individu yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana ia tinggal, emosinya tidak lagi meledak-ledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat yang tepat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima. Remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah akan memiliki rasa empati yang rendah pula dan tidak memikirkan efek jangka panjang dari perilaku yang telah dilakukan. Begitu juga sebaliknya ketika remaja memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki rasa empati yang baik.

Empati merupakan suatu aktivitas untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain, serta apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang yang bersangkutan

terhadap kondisi yang sedang dialami orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya (Taufik, 2014). Menurut Covey dan Hatch (2014), empati adalah memahami hati, pikiran, dan jiwa orang lain termasuk motif, latar belakang dan perasaan mereka. Orang yang memiliki rasa empati yang tinggi akan menjaga perilaku dan sikapnya. Untuk dapat berempati, seseorang harus mendengarkan dan berusaha merasakan apa yang sedang orang lain alami dengan hatinya. Akan tetapi kebanyakan orang mendengarkan bukan karena berniat untuk memahami melainkan dengan niat formalitas saja sehingga tidak benar-benar merasakan apa yang orang lain sedang alami.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: Keterkaitan Antara Kontrol Diri Dengan Empati Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Sragen.

KAJIAN TEORITIS

Pengertian Empati

Empati menurut Davis (1980) adalah kapasitas afektif untuk merasakan perasaan dengan orang lain dan kapasitas kognitif untuk memahami sudut pandang orang lain. Empati merupakan akal budi seseorang memposisikan diri pada posisi seseorang dan juga tau yang dialami orang tersebut (Yusniatii, dkk, 2020). Susanti (2020) menjelaskan bahwa empati adalah kemampuan seseorang dalam memahami keadaan atau perasaan seseorang secara baik, tanpa menghilangkan keadaan nyata. Empati adalah bagian proses sosio emosional dasar dari sebuah pengembangan yang memakai kemampuan pada mengerti keadaan emosional dan berbagi kepada orang lain (Mardiyah, 2020). Rogers (1957) menjelaskan bahwa empati merupakan kemampuan seseorang memahami orang lain dengan cara seolah-olah masuk ke dalam diri orang lain sehingga dapat merasakan dan mengalami perasaan dan pengalaman orang lain tersebut tanpa harus kehilangan identitas sendiri. Gagan (1983) mengartikan empati sebagai kemampuan untuk merasakan perasaan orang lain. Borba (2008) menyatakan bahwa empati merupakan dasar dari kepedulian terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain yang berbeda-beda. Kemampuan membaca emosi dari sudut pandang orang lain dan peka terhadap perasaan orang lain disebut empati (Goleman, 2005).

Aspek-aspek Empati

Aspek-aspek empati menurut Davis (2020) yaitu:

- 1) Perspective Taking adalah pengambilan perspektif berdasarkan sudut pandang orang lain, bagaimana individu memandang segala sesuatu berdasarkan sudut pandang dan perasaan orang lain

- 2) Fantasy adalah cara individu terhanyut kedalam perasaan-perasaan yang terdapat pada novel atau film.
- 3) Empathic Concern adalah rasa kepedulian individu terhadap orang lain yang terdapat pada lingkungan sekitarnya.
- 4) Personal Distress atau distress langsung adalah perasaan cemas saat terdapat keretakan interaksi pada pertemanan atau persahabatan.

Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri menurut Averill (2011) adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Ubaedy (2005) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan dalam menarik diri dari norma yang tidak diinginkan ke norma yang diinginkan. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral (Berk, 1995). Kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin, 2006). Menurut Calhoun dan Acocella (2016), kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dalam membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum (2016) menjelaskan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang positif. Lazarus (1991) mengungkapkan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan yang diinginkan.

Aspek-aspek Kontrol Diri

Aspek-aspek menurut Averill yang digunakan untuk mengukur kontrol diri seseorang, yaitu:

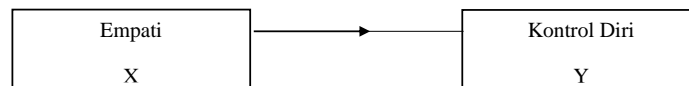
- a. Behavioral Control (Kontrol Perilaku)
- b. Cognitive Control (Kontrol Kognitif)
- c. Decisional Control (Mengontrol Keputusan)

Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muhmad Nanang Suprayogi dan Mutiara Aditya Rachmawati mengenai Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Empati Pada Siswa SMP Global Islamic School diperoleh hasil participan dalam penelitian ini adalah siswa yang berusia 11-15 tahun dan memiliki jenjang pendidikan sekolah menengah pertama. Untuk

pengujian hipotesis penulis melakukan uji korelasi, berdasarkan data yang didapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara control diri dengan empati pada siswa SMP GIS. Arah korelasi menunjukkan hasil negatif yaitu $-0,205$ sehingga korelasi kedua variabel bersifat timbal balik. Jika control diri pada individu meningkat (*over control*), maka empati pada individu menurun, begitupun sebaliknya.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Pikir

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa adanya Keterkaitan antara aspek Kontrol Diri dan Empati pada Siswa.

Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah diuraikan tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Ada Keterkaitan Antara Kontrol Diri Dengan Empati Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Sragen.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Sragen, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 2 Sragen dengan jumlah responden 198 siswa. Skala yang digunakan untuk mengukur keterkaitan kontrol diri dengan empati pada siswa menggunakan skala Likert, terdiri atas pernyataan-pernyataan dengan menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menurut Umi Narimawati (2007) hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari Tingkat Loan To Deposit Ratio (Variabel X) sebagai variabel bebas dengan Profitabilitas (Variabel Y) sebagai variabel tidak bebas. Hipotesis dalam penelitian ini adalah: Ada Keterkaitan Antara Kontrol Diri Dengan Empati Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Sragen. Uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*.

Dalam penelitian ini menghasilkan nilai korelasi antara skala empati dengan skala kontrol diri sebesar 0,016 dengan tingkat signifikansi $p = 0,818$ yang menunjukkan tidak memiliki hubungan signifikan atau kuat, sehingga hipotesis dari penelitian ini tidak diterima.

2. Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui besarnya korelasi antar variabel dan untuk menguji keamatan (kekuatan) hubungan antara dua variabel (Priyatno, 2009). Keamatan hubungan dinyatakan dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi (r).

Korelasi Empati dengan Kontrol Diri

		empati	Kontrol diri
Empati	Pearson Correlation	1	.016
	Sig. (2-tailed)		.818
	N	198	198
kontrol diri	Pearson Correlation	.016	1
	Sig. (2-tailed)	.818	
	N	198	198

Berdasarkan penghitungan didapatkan hasil sebagai berikut:

Nilai korelasi antara skala empati dengan kontrol diri adalah sebesar 0,016 dengan tingkat signifikansi $p = 0,818$ yang menunjukkan tidak memiliki hubungan signifikan atau kuat, sehingga hipotesis dari penelitian ini tidak diterima.

Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tidak dapat diterima, yaitu terbukti dengan tidak ada hubungan yang signifikan atau kuat antara empati dengan kontrol diri pada siswa kelas VII di SMP N 2 Sragen. Hal ini terlihat pada hasil uji korelasi yang diperoleh dengan nilai $r = 0,318$ signifikansi p sebesar $= 0,818$. Yang berarti bahwa 2 variabel dalam penelitian ini tidak memiliki hubungan dan hipotesis dalam penelitian ini tidak dapat diterima.

Menurut Schlenker & Britt (2005), individu yang memiliki empati yang tinggi lebih termotivasi untuk menolong seseorang teman daripada individu yang memiliki empati yang rendah. Menurut Goleman (2005: 59) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli menunjukkan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi dan mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan oleh orang lain sehingga dia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Menurut Fiman (2016) kontrol diri merupakan kemampuan individu mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi

kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengatur perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, konform dengan orang lain dan menutupi perasaan yang sedang dialami. Oleh sebab itu, siswa perlu memahami perasaan orang lain dan mengontrol diri agar dapat mengelola emosi negatif yang tidak terkendali seperti berkata kasar.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis dalam pengambilan data untuk penelitian ini terlihat beberapa subjek tidak fokus pada saat pengisian data dikarenakan saat data diambil waktu 1 jam sebelum bel pulang sekolah sehingga fokus subjek terpecah karena efek capek setelah seharian belajar, namun antusias mereka saat mengisi data sangat luar biasa, mereka mampu menyelesaikan data hingga akhir. Selain itu, ada beberapa siswa yang tidak dapat mengisi data kuesioner dikarenakan berhalangan hadir dihari itu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari analisis, maka empati dengan kontrol diri pada siswa kelas VII SMP N 2 Sragen tidak dapat diterima karena memiliki $r = 0,318$ signifikansi p sebesar $= 0,818$. Terbukti dengan tidak ada hubungan hubungan yang signifikan atau kuat antara empati dengan kontrol diri pada siswa kelas VII di SMP N 2 Sragen sehingga hipotesis tidak diterima. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat menjadi referensi untuk meningkatkan pemahaman siswa SMP N 2 Sragen mengenai pentingnya mengontrol diri dan memiliki rasa empati terhadap orang lain yang dilingkungan sekitar mereka dan juga memberikan referensi bagi peneliti lain untuk penelitian selanjutnya terkait empati dan kontrol diri pada siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Pulungan, Nurul. 2020. Hubungan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja Di SMP PAB 8 Sampali Percut Sei Tuan. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Zain, Udzri. 2023. Hubungan Empati Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Ennysah, Tiyara. 2021. Tingkat Kontrol Diri Pada Siswa Di SMP Negeri 4 Kota Jambi. *Skripsi*. Universitas Jambi.
- Suprayogi, Muhamad., Rachmawati, Mutiara. 2022. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Empati Pada Siswa SMP Global Islamic School. *Journal Al-Wijdan*. 7 (1). 101-109.
- Widiatmoko, Anggoro. 2017. Pengaruh Kemampuan Empati Terhadap Perilaku Prososial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.
- Nasution, Devi., Yusuf, A Muri. 2023. Hubungan Empati Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMA Negeri 5 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. 5 (1). 2855-2860.