

Received: Juli 2022

Accepted: Juli 2022

Published: Juli 2022

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN EMPATI PADA SISWA SMP GLOBAL ISLAMIC SCHOOL (GIS)

Muhamad Nanang Suprayogi, Mutiara Aditya Rachmawati

Universitas Bina Nusantara Jakarta

E-Mail: msuprayogi@binus.edu, rachmawatimutiara@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menunjukkan hubungan antara kontrol diri dengan empati pada siswa SMP Global Islamic School. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara kontrol diri dengan empati. Penelitian ini merupakan penelitian non experimental, menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan data yaitu non-probability sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, *Brief Self Control Scale* sebagai alat ukur kontrol diri dengan nilai koefisien reliabilitas $\alpha = 0.790$ yang diadaptasi dari Tangney, Baumeister, & Boone (2004) dan telah dimodifikasi oleh peneliti. Untuk mengukur empati digunakan alat ukur yang diadaptasi dari Davis (2014) dan telah dimodifikasi oleh peneliti dengan nilai koefisien reliabilitas $\alpha = 0.793$. Dari hasil uji korelasi data dapat disimpulkan bahwa, adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan empati pada siswa SMP GIS.

Kata Kunci: Kontrol diri, Empati, Remaja, Siswa, Sekolah.

Pendahuluan

Kekerasan di dunia pendidikan masih kerap terjadi di Indonesia, hal ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrianie dalam tesisnya yang berjudul “Pengembangan Paket Bimbingan Berbasis Experiential

Learning untuk Meningkatkan Empati Siswa Sekolah Dasar” ditemukan fenomena kekerasan atau bullying berupa memukul, memberikan cibiran atau ejekan fisik, mengintimidasi dan premanisme.

Tidak hanya itu, berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh LSM Plan International dan International Centre for Research on Women (ICRW) menunjukkan fakta bahwa, 84% anak Indonesia masih mengalami kekerasan di sekolah. Banyak permasalahan serta kasus yang terjadi saat ini, mulai dari kasus kriminal, pelecehan seksual, kekerasan dan kenakalan remaja. Tindakan kekerasan bahkan mulai dilakukan oleh kalangan anak-anak dan remaja.¹

Sekarang ini banyak remaja yang menunjukkan perilaku agresif. Perilaku agresif yaitu suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja oleh individu sehingga menyakiti individu lain baik secara fisik maupun psikis.² Perilaku agresif sebenarnya bukan hanya masalah kekerasan tetapi banyak perilaku agresif yang dimulai dari agresi yang berupa perkataan (verbal), ataupun olok-olokan yang dapat menyakitkan individu.³

Fenomena tersebut sama halnya dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di sekolah. Berdasarkan hasil interview kepada beberapa murid dan alumni dari sekolah Global Islamic School (GIS) angkatan 11, 13 dan 15 mengenai fenomena perilaku kekerasan mereka mengatakan bahwa, ada beberapa siswa baik laki-laki ataupun perempuan yang dikucilkan serta mendapatkan cibiran karena dianggap aneh

dan tidak mempunyai pemikiran yang sejalan dengan siswa lainnya, sehingga mereka enggan untuk berbaur. Ketika hal seperti ini terjadi, siswa yang diwawancarai mengatakan bahwa guru tidak begitu memperdulikan justru, hanya beberapa siswa saja yang akhirnya berinisiatif untuk mengajak siswa-siswa yang dikucilkan ini untuk bergabung kedalam kelompok.

Selain terjadinya hal tersebut, perilaku mengintimidasi oleh siswa perempuan khususnya kakak kelas terhadap adik kelas masih kerap terjadi. Sebagai contoh, banyak adik kelas yang diintimidasi karena kakak kelas merasa mereka bersikap tidak sopan atau tidak memberikan salam dan masih ada hal-hal sepele yang dipermasalahkan. Peneliti yang juga melakukan interview kepada beberapa guru yang mengajar di sekolah tersebut, ketika ditanyakan mengenai fenomena yang terjadi ini mereka beranggapan bahwa, beberapa anak yang dianggap dikucilkan ini sebenarnya memiliki keunikan masing-masing. Adanya murid yang tidak mendapatkan kelompok merupakan pilihan mereka karena, mengerjakan tugas secara individu terasa lebih nyaman. Alasan lain mengapa guru tidak begitu mempermasalahkan fenomena yang terjadi dikarenakan, banyak siswa yang langsung melaporkan kepada orang tua mereka ketika diberi teguran oleh guru.

Sehingga, sering terjadi argumen antara guru dengan orang tua siswa.

Adapun faktor yang menyebabkan masih terjadinya fenomena kekerasan ini adalah kurangnya kontrol diri pada remaja. Kontrol diri merupakan karakteristik yang ada pada kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi berasal dari konsep kecerdasan sosial dimana, individu yang memiliki kecerdasan ini mampu untuk mengelola diri sendiri, memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak mengurangi kemampuan untuk berpikir. Hal-hal ini digolongkan sebagai intrapersonal skill.⁴

Agresi fisik dan verbal dapat dikendalikan dengan kemampuan mengontrol perilaku, sehingga individu dapat mengontrol diri dengan baik dan mengatur perilakunya. Kemampuan mengontrol diri ini dapat dirangsang dan dilatih sejak kecil.⁵ Para ahli berpendapat bahwa selain dapat mengurangi efek-efek psikologis yang negatif dari stressor yang ada di lingkungan, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai intervensi yang bersifat pencegahan. Terdapat dua tipe dari kontrol diri yaitu; state self control dan trait self control. Individu dengan tingkat kontrol diri yang baik sangat memperhatikan cara-cara

yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi.⁶

Terdapat dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol dirinya secara konsisten yaitu; (1) individu hidup bersama kelompok sehingga, dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilaku agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain dan (2) masyarakat mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Hal ini bertujuan untuk memenuhi pencapaian standar di masyarakat dan mencegah individu dalam melakukan hal yang menyimpang.⁷

Selain itu, individu dengan kecerdasan emosi mempunyai kemampuan untuk memahami orang lain atau berempati (interpersonal skill). Empati merupakan aspek terpenting pada kecerdasan ini. Individu yang secara emosional baik dalam mengidentifikasi emosi atau perasaan orang lain akan lebih sukses dalam kehidupan sosialnya.⁸ Kemampuan empati yang tinggi diantaranya dipengaruhi oleh kapasitas intelektual untuk memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain dan dipengaruhi juga oleh riwayat pembelajaran individu sebelumnya termasuk sosialisasi terhadap nilai-nilai terkait dengan empati.

Terdapat aspek-aspek dalam empati yang dikembangkan oleh Mark Davis⁹ yakni; perspective taking, fantasy, empathic concern dan personal distress.

Menanamkan perilaku empati ini sangat dibutuhkan agar individu dapat berkembang menjadi individu yang baik dalam lingkungan sosialnya ketika menginjak di usia remaja. Namun faktanya masih sering terjadi konflik pada remaja seperti, berperilaku agresif, saling mencela, dan tidak saling menghargai antar teman sebaya.¹⁰

Pada masa remaja individu diharapkan memiliki sikap empati yang baik ketika bersosialisasi dalam lingkungan masyarakat. Sikap empati yang baik akan membawa hubungan yang harmonis dan menumbuhkan rasa saling memahami satu sama lain. Empati merupakan hal yang dinilai sebagai kemampuan individu untuk mempunyai rasa peduli dengan sesama, mau berbagi, serta memahami kebutuhan orang lain tanpa memikirkan ego yang berlebihan.¹¹ Selain itu, kemampuan untuk berempati ini bertujuan untuk memahami dan menerima sudut pandang orang lain, menghargai perbedaan perasaan terhadap berbagai macam hal dan menjadi pendengar yang baik.¹²

Secara psikologis, masa remaja adalah usia untuk berintegrasi dengan masyarakat

dewasa oleh karena itu, masa remaja dapat dikatakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja yang berkembang dengan baik akan memperlihatkan perilaku yang positif. Dalam menanamkan perilaku positif terdapat pendekatan yang bisa digunakan yaitu inductive reasoning. Pendekatan dimana orang dewasa menggunakan logic dan reasoning untuk membantu anak melihat konsekuensi dari perilaku mereka terhadap orang lain.¹³

Berdasarkan teori Erikson,¹⁴ remaja berada pada tahap identity vs identity confusion dimana, 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.

Penelitian menunjukkan adanya pengaruh empati dan kontrol diri dimana, individu yang memiliki sikap empati dan kontrol diri akan mengurangi adanya pengaruh perilaku negatif ataupun agresivitas.¹⁵ Namun belum diketahui bagaimana hubungan antara empati dan kontrol diri, maka berdasarkan fenomena yang terjadi di dunia pendidikan mengenai kontrol diri dan empati, peneliti ingin mengaitkan kedua variabel tersebut. Kurangnya kontrol diri pada individu dapat mempengaruhi perilaku empati yang ada. Kasus-kasus

bullying yang terjadi di sekolah disebabkan karena tingginya agresivitas dan perilaku negatif dari individu yang bersangkutan.

Parameter yang digunakan dalam penelitian ini adalah kontrol diri sebagai trait (*self control related behavior*) dimana menurut Tangney,¹⁶ kontrol diri ini merupakan bagian dari perilaku yang stabil dalam diri seseorang dan empati yang merupakan respon emosional atau afektif baik berupa rasa peduli ataupun respon yang bersifat aversif. Alasan peneliti menggunakan parameter ini dikarenakan adanya beberapa penemuan yang mengindikasikan bahwa kontrol diri yang rendah berhubungan dengan emosi aversif [6]. Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis berupa “ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan empati pada siswa SMP GIS”.

Metode Penelitian

Teknik *Sampling*

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *non-probability sampling* yaitu, teknik pengambilan sample yang tidak dipilih secara acak. Unsur populasi yang terpilih menjadi sample sudah direncanakan oleh peneliti. Teknik ini berdasarkan faktor-faktor seperti common sense dengan tujuan untuk mempertahankan representatif dan menghindari bias.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah non-eksperimental dimana, observasi yang dilakukan terhadap variabel subjek dengan tanpa manipulasi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner (skala likert) sebagai instrumen penelitiannya. Teknik analisis yang digunakan dalam penulisan laporan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini mempelajari hubungan dua variabel yakni; kontrol diri dan empati. Alasan peneliti menggunakan penelitian korelasional adalah untuk melihat hubungan antara dua variabel tersebut.

Alat Ukur

Brief self-control scale

Di dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan oleh peneliti adalah skala kontrol diri. *Brief self-control scale* merupakan sebuah skala yang dibuat untuk mengukur kapasitas seseorang didalam menolak, menahan, maupun merubah respon diri terhadap sebuah perilaku yang tidak diinginkannya. Skala ini dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, & Boone. Brief Self-Control Scale menggunakan Skala Likert dari 1 (sangat tidak sesuai) sampai 5 (sangat sesuai). Terdapat lima dimensi yang membentuk skala ini diantaranya;

Tabel 1.
Blue Print Alat Ukur Kontrol Diri

Dimensi	Item no	Jumlah
<i>Self discipline</i>	1 4, 5	3
<i>Deliberate</i>	6	1
<i>Healthy habits</i>	8, 9	2
<i>Work ethics</i>	11, 10, 12	3
<i>Reliability</i>	13	1
Total item		10

IRI (*Interpersonal Reactivity Index*)

Selain itu penelitian ini juga memakai alat ukur empati yaitu, IRI (*Interpersonal Reactivity Index*) yang dikembangkan oleh Mark Davis [9]. Menggunakan skala likert dari 1 (sangat tidak sesuai) sampai 5 (sangat sesuai). Di dalam skala empati terdapat empat aspek yang membentuk skala ini diantaranya;

Tabel 2.
Blue Print Alat Ukur Empati

Dimensi	Item no	Jumlah
<i>Perspective Taking</i>	1, 3	2
<i>Fantasy</i>	8, 9, 11,12, 14	5
<i>Empathic Concern</i>	15, 17, 21	3
<i>Personal Distress</i>	22, 23, 24, 26	4
Total item		14

Validitas

Validitas dalam penelitian ini diukur dengan nilai corrected item total dengan kriteria valid 0,25. Validitas alat ukur dalam penelitian ini juga melalui proses expert

judgment serta beberapa mahasiswa dan satu guru bahasa Inggris untuk validitas tampilan, feedback, dan uji keterbacaan.

Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran memiliki stabilitas atau konsistensi yang dapat dipercaya. Hasil ukur dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali dilakukan pengukuran terhadap kelompok partisipan yang sama kemudian diperoleh hasil yang relatif sama [16]. Reliabilitas instrumen untuk *Brief Self Control Scale*= **0.790 α** *alpha cronbach*, sementara reliabilitas instrumen empati= **0.793 α** *alpha cronbach*.

Hasil dan Pembahasan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa yang berusia 11-15 tahun dan memiliki jenjang pendidikan sekolah menengah pertama. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 105 responden. Untuk pengujian hipotesis, penulis melakukan uji korelasi. Table berikut menjelaskan hasil uji korelasi.

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi

		SCTO	Zscore(ETOT TAL AL)
SCTO	Pearson Correlation	1	-,205*
TAL	Sig. (2-tailed)		,036

	N	105	105
Zscore	Pearson Correlation	-,205*	1
(ETO	Sig. (2-tailed)	,036	
TAL)	N	105	105

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2tailed).

Berdasarkan data di atas, dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan empati pada siswa SMP GIS. Arah korelasi menunjukkan hasil negatif yaitu -0.205 sehingga korelasi kedua variabel bersifat timbal balik. Jika kontrol diri pada individu meningkat (*over control*), maka empati pada individu menurun, begitupun sebaliknya.

Penutup

Dalam hasil analisis korelasi yang dilakukan, didapatkan nilai korelasi antara kontrol diri dengan empati sebesar 0.036 dimana nilai ini menunjukkan hipotesis (H_0) di dalam penelitian ini ditolak atau berarti ada hubungan antara kontrol diri dengan empati. Namun, arah korelasi menunjukkan hasil negatif yaitu -0.205 sehingga korelasi kedua variabel bersifat timbal balik. Jika kontrol diri pada individu meningkat (*over control*), maka empati pada individu cenderung menurun, begitupun sebaliknya.

Daftar Rujukan

- Andrianie, S., Nawantara, R. D., Ariyanto, R. D. (2017). Peningkatan keterampilan empati sebagai usaha pembentukan generasi karakter. Kediri: Universitas Nusantara PGRI
- Badriyah, L. (2013). Pengaruh empati dan *self control* terhadap agresivitas remaja SMA negeri 3 kota tangerang selatan. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Davis, M. H. (2014). *A multidimensional approach to individual differences in empathy*. Austin: The University of Texas
- Dini. (2012). Biasakan Anak Melatih Kontrol Diri. Retrieved from: <https://lifestyle.kompas.com/read/2012/05/08/13250481/biasakan.anak.melatih.kontrol.diri>
- Essa, E. L. (2014). *Introduction to early childhood education* (7th edition). United States: Wadsworth, Cengage Learning
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Spinard, T. L. (2007). *Prosocial development* (3rd edition). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Feist, J., Feist, G. J., Roberts, T. (2013). *Theories of personality* (8th ed.). New York: McGraw-Hill
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books
- Gravetter, F. J. (2012). *Research methods for the behavioral science*. US: Wsdsworth, Cengage Learning
- Maisaroh, D., Dharmayana, I W., Afriyati, V. (2016). Pengaruh Latihan *Self Control* Melalui Konseling Kelompok Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa (vol. 15, no. 2, 79-90). Bengkulu: TRIADIK

Mcdonald, N. M., Messinger, D. S. (2011). *The development of empathy: How, when and why*. USA: University of Miami

Peter, P. C. (2010). *Emotional intelligence*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Restu, Y., Yusri, Y., Ardi, Z. (2013). Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah (vol. 2, no. 1). Sumatra Barat: KONSELOR

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L. (2004). *High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success* (vol 72, no. 2). New Jersey: Wiley-Blackwell Publishing

Ulviatun, E. (2016). *Upaya Peningkatan Sikap Empati Melalui Teknik Photovoice Pada Siswa Kelas X Jurusan Kriya Kulit Di SMK Negeri 1*. Kalasan: Universitas Negeri Yogyakarta

Zulkarnain. (2002). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kreativitas Pekerja. Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara

(Endnotes)

¹ Santy Andriane, Restu Dwi Ariyanto, Rosalia Dwi Nawantara (2017). Peningkatan keterampilan empati eebagai usaha pembentukan generasi karakter. Kediri: Universitas Nusantara PGRI. P. 199-207

² Yoshi Restu, Yusri (2013). Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah (vol. 2, no. 1). Sumatra Barat: KONSELOR, P. 243-249

³ Dewi Maisaroh, I Wayan Dharmayana, Vira Afriyati (2016). Pengaruh Latihan *Self Control* Melalui Konseling Kelompok Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa (vol. 15, no. 2). Bengkulu: TRIADIK P. 79-90

⁴ Daniel Goleman. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books

⁵ Dini. (2012). Biasakan Anak Melatih Kontrol Diri. Retrieved from: <https://lifestyle.kompas.com/read/2012/05/08/13250481/biasakan.anak.melatih.kontrol.diri>

⁶ June P. Tangney, Roy F. Baumeister, Angie Luzzio Boone (2004). *High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success* (vol 72, no. 2). New Jersey: Wiley-Blackwell Publishing P. 271-322

⁷ Zulkarnain. (2002). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kreativitas Pekerja. Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara

⁸ Peter. (2010). *Emotional intelligence*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

⁹ Makr H. Davis. (2014). *A multidimensional approach to individual differences in empathy*. Austin: The University of Texas. P. 85

¹⁰ Nicole M. Mcdonald, Daniel S. Messinger (2011). *The development of empathy: How, when and why*. USA: University of Miami. P. 333-359

¹¹ Eva . Essa (2014). *Introduction to early childhood education* (7th edition). United States: Wadsworth, Cengage Learning

¹² Ernie Ulviatun (2016). *Upaya Peningkatan Sikap Empati Melalui Teknik Photovoice Pada Siswa Kelas X Jurusan Kriya Kulit Di SMK Negeri 1*. Kalasan: Universitas Negeri Yogyakarta

¹³ Nancy Eisenberg, Richard A Fabes, Tracy L Spinard (2007). *Prosocial development* (3rd edition). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

¹⁴ Gregory J. Feist, Jess Feist, Tomi-Ann Roberts (2013). *Theories of personality* (8th ed.). New York: McGraw-Hill

¹⁵ Lailatul Badriyah. (2013). Pengaruh empati dan *self control* terhadap agresivitas remaja SMA negeri 3 kota tanggerang selatan. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

¹⁶ Frederick J Gravetter (2012). Research methods for the behavioral science. US: Wsdsworth, Cengage Learning