

Self-Control in Adolescent: A Systematic Literature Review

Agnes Mariana Mayangsari¹, DYP Sugiharto², Mulawarman³
Universitas Negeri Semarang^{1,2,3}

Email: agnesmarianamayangsari@students.unnes.ac.id

Email: mulawarman@mail.unnes.ac.id

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Submitted: 15 November 2024 Accepted: 19 November 2024 Published: 22 November 2024</p>	<p><i>This study aims to explore various forms of self-control behavior in adolescents. These factors influence the formation of self-control in adolescents and offer psychological intervention strategies that can be carried out in order to improve self-control in adolescents. This study is a type of systematic literature review research, which is a literature review using systematic and structured procedures. The literature search in this study resulted in six kinds of articles from four databases. The results of the literature review produced a number of information related to the form of self-control behavior in adolescents, both low self-control and high self-control. Furthermore, the factors that influence the formation of self-control in adolescents are also known, both from intrinsic and extrinsic factors. In relation to the variety of self-control behaviors that are very important for adolescents to have, a number of psychological intervention strategies were explored to improve self-control in adolescents, namely through the Top-Down Toolbox (TDT), Cognitive and Emotional Resilience Through Somatic Awareness (CERSA), Self-Control Training (SCT) and Mindfulness in Schools Project (MiSP). The results of this study can be used as a reference to help adolescents improve self-control, as well as the basis for implementing further research.</i></p>
<p>Keyword: Self-Control, Adolescent, Psychological Intervention, Literature Review, Systematic Literature Review</p>	<p>ABSTRAK <i>Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi beragam bentuk perilaku serta faktor yang memengaruhi terbentuknya self-control pada remaja, dan menawarkan strategi intervensi psikologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan self-control pada remaja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian systematic literatur review. Pencarian literatur menghasilkan sejumlah enam artikel dari empat data based. Hasil telaah literatur menghasilkan sejumlah informasi yang berkaitan dengan bentuk perilaku self-control pada remaja, baik low self-control maupun high self-control, serta faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya self-control pada remaja. Selanjutnya, dieksplorasi sejumlah strategi intervensi psikologis untuk meningkatkan self-control pada remaja, yaitu melalui Top-Down Toolbox (TDT), Cognitive and Emotional Resilience Through Somatic Awareness (CERSA), Self-Control Training (SCT) dan Mindfulness in Schools Project (MiSP). Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk membantu remaja meningkatkan self-control, serta menjadi dasar bagi pelaksanaan penelitian selanjutnya.</i></p>
<p>Corresponding Author: Author Name, Agnes Mariana Mayangsari Email: agnesmariana23@gmail.com</p>	

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan individu, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, ketahanan, dan prestasi akademis, sementara berkorelasi negatif dengan perilaku agresif dan impulsif pada remaja. Pola asuh, pengaruh teman sebaya, pengaruh guru di sekolah, dan peran orang dewasa lainnya memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku remaja. Pada masa ini, kemampuan remaja dalam melakukan pengendalian diri menjadi sangat penting.

Data yang diperoleh dari (*Centers for Disease and Prevention, 2023*) menunjukkan bahwa 19% remaja mengalami perundungan di lingkungan sekolah. Pada tahun 2023, 11% remaja di SMA mengalami pemaksaan untuk melakukan hal-hal seksual (berciuman, menyentuh, atau dipaksa secara fisik untuk melakukan hubungan seksual). Pada tahun yang sama, 20% dari seluruh siswa tingkat menengah secara serius mempertimbangkan untuk mencoba bunuh diri selama tahun lalu. Perilaku remaja mencakup perundungan, pemaksaan, bunuh diri, penggunaan alkohol, serta penyalahgunaan zat merupakan bagian dari perilaku yang timbul akibat rendahnya *self-control* pada remaja.

Pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola impuls, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang. Mendukung pendapat tersebut, (Kip et al., 2021) mendefinisikan pengendalian diri sebagai pencegahan atau penanggulangan pikiran atau perilaku yang tidak diinginkan. Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengubah impuls dan perilaku yang tidak diinginkan demi respons yang diarahkan pada tujuan, yang sangat penting selama masa remaja (Eva et al., 2024). Sebagai tambahan, (Chester, 2024) mengkonsep *self-control* sebagai proses psikologis yang melibatkan upaya untuk menghambat impuls langsung demi mencapai tujuan jangka panjang yang lebih besar. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa *self-control* adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola impuls, emosi, serta perilaku, yang mencakup pengaturan emosi dan pikiran dalam menghadapi godaan, dalam rangka penundaan kepuasan untuk memilih manfaat jangka panjang.

Pengendalian diri yang baik akan membantu remaja untuk berkembang secara optimal. Sebaliknya, pengendalian diri yang rendah akan menimbulkan beragam dampak negatif, termasuk perilaku agresif. Penelitian yang dilakukan oleh (Bukhori et al., 2024) menunjukkan bahwa pengendalian diri memengaruhi perilaku perundungan, khususnya perundungan siber. Melemahnya pengendalian diri individu diyakini dapat meningkatkan kemungkinan remaja melakukan perundungan siber (*cyberbullying*). Penelitian yang dilakukan oleh (Qu et al., 2022) menemukan bahwa pengendalian diri memengaruhi kekerasan dan viktimisasi properti di kalangan remaja. Secara lebih lanjut, (Zhu et al., 2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pengendalian diri berhubungan negatif dengan upaya bunuh diri pada remaja, artinya ketika pengendalian diri rendah, maka kemungkinan percobaan bunuh diri meningkat, dan sebaliknya. Dampak rendahnya *self-control* juga dibahas oleh (Ansari et al., 2024) yang menyatakan individu dengan *self-control* rendah, cenderung menunjukkan perilaku impulsif, yang berarti mereka lebih mungkin untuk mengambil keputusan cepat tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Ketidakeimbangan antara *self-control* dan impulsivitas dapat berkontribusi pada berbagai gangguan perilaku, seperti gangguan makan, penyalahgunaan zat, perjudian patologis, kecanduan internet, dan merokok. Merujuk pada temuan penelitian terdahulu, diperoleh gambaran bahwa *self-control* merupakan aspek krusial yang perlu untuk terus ditingkatkan oleh remaja dalam upaya mencapai perkembangan yang optimal.

Intervensi psikologis merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam rangka meningkatkan pengendalian diri remaja. Intervensi psikologis efektif dalam meningkatkan kemampuan *self-control* melalui latihan, perubahan pola pikir, dan pengembangan keterampilan kognitif serta perilaku, sehingga remaja dapat mengelola dorongan dan emosi mereka lebih baik, yang berdampak positif pada kualitas hidup dan kesejahteraan remaja (Hafez Afefe Barakat & Mohammed Ibrahim, 2022). Intervensi psikologis berfungsi sebagai alat untuk membantu individu meningkatkan *self-control*, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan hidup yang lebih baik, kesehatan yang lebih baik, dan kesejahteraan emosional yang lebih tinggi (Inzlicht & Roberts, 2024). Merujuk

pada paparan tersebut, disimpulkan bahwa intervensi psikologis merupakan upaya yang dapat dilakukan dalam rangka meningkatkan *self-control* pada remaja.

Kajian literatur sistematis ini bertujuan untuk mengeksplorasi perilaku *self-control* pada remaja, menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya *self-control* pada remaja, sekaligus menawarkan solusi berupa intervensi psikologis untuk meningkatkan *self-control* remaja, berdasarkan kajian literatur yang dilakukan secara sistematis atas jurnal-jurnal penelitian terdahulu. Kajian literatur sistematis (*systematic literature review*) ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi sekaligus pemantik bagi pelaksanaan penelitian selanjutnya, berkenaan dengan *self-control* dan kaitannya dengan strategi intervensi psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian telaah literatur, yang secara spesifik dinyatakan sebagai *Systematic Literature Review* (SLR). Strategi pencarian literatur, dilakukan dengan mengakses beberapa *database* yaitu Sage Journal, Science Direct, Wiley dan Taylor and Francis. Adapun kata kunci (*keywords*) berdasarkan operator Boolean yang digunakan dalam upaya pencarian literatur adalah ((“*Self-control**” OR “*self-regulation**” OR “*impulse control**”) AND (“*adolescent**” OR “*adolescence**” OR “*teenage**” OR “*youth**” OR “*student**”) AND (“*psychological intervention**” OR “*psychoeducation**” OR “*psychotherapy**” OR “*counseling**” OR “*counselling**” OR “*psychological treatment**” OR “*psychological assistance**” OR “*psychological support**” OR “*therapeutic intervention**”)).

Selain kata kunci, terdapat pula kriteria inklusi dan eksklusi yang diterapkan dalam upaya pencarian literatur, yang disajikan pada tabel 1, berikut ini:

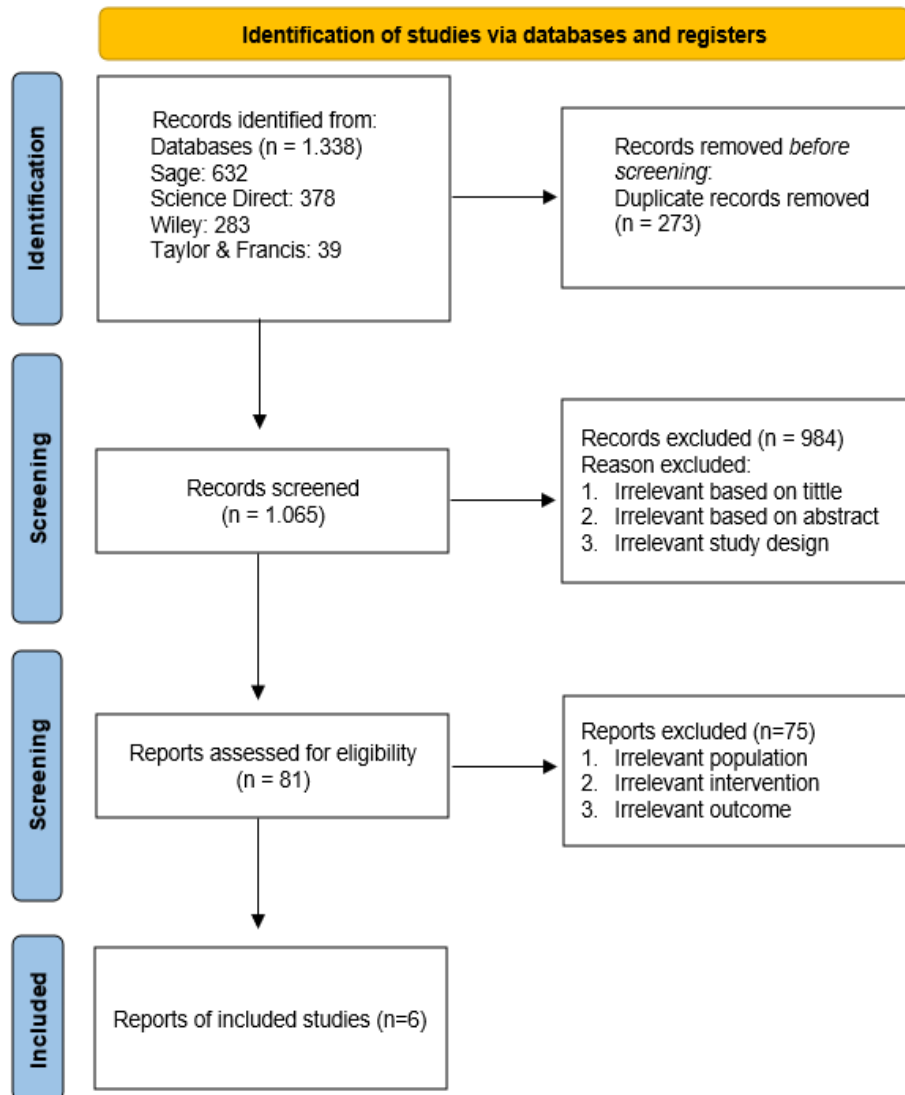
Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Aspect	Inklusi	Eksklusi
Population	Studi yang berfokus pada remaja	Studi yang berfokus pada anak-anak, dewasa, lansia, dan di luar remaja
Intervention	Studi yang berfokus pada intervensi psikologis	Studi yang tidak berfokus pada intervensi psikologis
Outcomes	Studi yang menjelaskan bentuk perilaku <i>self-control</i> pada remaja atau intervensi psikologis untuk meningkatkan <i>self-control</i>	Studi yang tidak membahas bentuk perilaku <i>self-control</i> pada remaja atau intervensi psikologis untuk meningkatkan <i>self-control</i>
Database	Sage, Science Direct, Wiley, Taylor and Francis	Selain Sage, Science Direct, Wiley dan Taylor and Francis
Study Design	Artikel penelitian kuantitatif, kualitatif, <i>mixed method</i>	Artikel kajian literatur
Document Type	Artikel Jurnal Penelitian	Buku, Proceedings

Aspect	Inklusi	Eksklusi
Publication Years	Tahun publikasi 2020-2024	Tahun publikasi sebelum 2020
Language	Bahasa Inggris	Bahasa selain Inggris
Field	Psikologi, konseling, bimbingan dan konseling, pendidikan, psikoedukasi, psikoterapi	Selain psikologi, konseling, bimbingan dan konseling, pendidikan, psikoedukasi, psikoterapi

Pada telaah literatur sistematis ini, proses seleksi studi dilakukan melalui empat tahapan, yaitu *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *included*. Selanjutnya, dilakukan penilaian kualitas studi dengan menggunakan CASP (*Critical Appraisal Skills Programme*). Penilaian dilakukan dengan berdasarkan sepuluh pertanyaan yang telah disediakan, yang dimaksudkan untuk membantu peneliti dalam mengevaluasi validitas, relevansi, dan aplikasi dari literatur yang diperoleh untuk mendukung kajian penelitian sistematis yang dilaksanakan. Berdasarkan hasil penilaian kualitas studi, diperoleh hasil bahwa seluruh literatur yang digunakan dalam kajian literatur sistematis ini sudah sesuai dan layak untuk dipergunakan dalam kajian literatur sistematis ini. Secara lebih jelas, proses seleksi studi digambarkan pada diagram alir (*flow chart*) PRISMA, sebagai berikut:

Gambar 1. PRISMA Flow Diagram



PEMBAHASAN

Tinjauan Literatur Sistematis mengidentifikasi sejumlah enam artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Rangkuman temuan dari literatur yang diperoleh, disajikan melalui tabel 2, sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Temuan Literatur

No	Judul/Penulis/ Tahun	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
1	<p>Judul: The Impact of School-Based Mindfulness Intervention on Bullying Behaviors Among Teenagers: Mediating Effect of Self-Control</p> <p>Penulis: Xianhua Liu, Rulan Xiao, and Wei Tang</p> <p>Tahun: 2022</p>	China	English	<ul style="list-style-type: none"> Menyelidiki hubungan antara <i>mindfulness</i> dan <i>self-control</i> dengan perilaku <i>bullying</i> di sekolah. Mengeksplorasi efektivitas intervensi <i>mindfulness</i> dalam meningkatkan <i>self-control</i> dan mengurangi perilaku <i>bullying</i> pada siswa. 	<p>Menggunakan beberapa instrumen pengukuran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Olweus Bully/Victim Questionnaire</i> (versi China yang direvisi) Skala pengukuran <i>mindfulness</i> Skala pengukuran <i>self-control</i> <p>Pengumpulan data dilakukan melalui survei dan pengukuran <i>pre-post</i> intervensi</p>	<p>Populasi: Siswa sekolah menengah di China.</p> <p>Sampel: Sampel penelitian sejumlah 189 siswa, yang terbagi atas 92 siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen dan 97 siswa yang tergabung dalam kelompok kontrol.</p>	<p>Hasil Penelitian menunjukkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ada hubungan positif antara <i>mindfulness</i> dan <i>self-control</i> Intervensi <i>mindfulness</i> efektif dalam meningkatkan kemampuan <i>self-control</i> Program berbasis <i>mindfulness</i> dapat membantu mengurangi perilaku <i>bullying</i> di sekolah Ada korelasi antara rendahnya <i>self-control</i> dengan peningkatan <i>bullying</i>
2	<p>Judul: Robust Longitudinal Multi-Cohort Results: The Development of Self-Control During Adolescence</p>	Dutch	English	<ul style="list-style-type: none"> Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki perkembangan <i>self-control</i> selama masa remaja dan untuk mengeksplorasi peran 	<p>Metode pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Penggunaan kuesioner untuk mengukur <i>self-control</i>, termasuk 	<p>Populasi: Remaja berusia antara 13-19 tahun yang terdaftar dalam tiga kohort yang disebutkan di atas.</p> <p>Sampel:</p>	<p>Hasil Penelitian menunjukkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Self-control</i> meningkat selama masa remaja, dengan individu yang memiliki tingkat <i>self-</i>

No	Judul/Penulis/ Tahun	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
	<p>Penulis: Zondervan-Zwijnenburg, M. A. J., Richards, J. S., Kevenaar, S. T., Becht, A. I., Hoijtink, H. J. A., Oldehinkel, A. J., & Boomsma, D. I.</p> <p>Tahun: 2020</p>			<p>jenis kelamin dalam perkembangan tersebut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pola perkembangan self-control dan bagaimana faktor-faktor seperti jenis kelamin dapat mempengaruhi proses tersebut. 	<p><i>ASEBA Self-Control Scale</i> (ASCS) dan alat ukur lainnya yang relevan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Data dikumpulkan dari berbagai gelombang dalam setiap kohort, dengan penilaian dilakukan secara berulang pada peserta yang sama selama periode waktu yang ditentukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Netherlands Twin Register (NTR) sejumlah 21.079 remaja • Research on Adolescent Development and Relationships-Young (RADAR-Y) sejumlah 497 remaja. • Tracking Adolescents' Individual Lives Survey (TRAILS) sejumlah 2.229 remaja. 	<p><i>control</i> awal yang lebih rendah mengalami peningkatan yang lebih tajam.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terdapat perbedaan <i>self-control</i> antara jenis kelamin, anak laki-laki melaporkan tingkat <i>self-control</i> lebih tinggi pada usia 13 tahun dibandingkan dengan anak perempuan, sementara orang tua melaporkan tingkat <i>self-control</i> yang lebih tinggi untuk anak perempuan.
3	<p>Judul: Low Self-Control and School Bullying: Testing the GTC in Nigerian Sample of Middle School Students</p> <p>Penulis: Fenny, O. A.</p> <p>Tahun: 2022</p>	Nigeria	English	<p>Penelitian ini bertujuan untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menguji kekuatan teori GTC (<i>General Theory of Crime</i>) dalam menjelaskan perilaku <i>bullying</i> dan viktimisasi pada sampel siswa sekolah menengah Nigeria • Menguji apakah tingkat <i>self-control</i> berhubungan dengan perilaku <i>bullying</i> 	<p>Metode pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner untuk mengumpulkan informasi tentang perilaku <i>bullying</i>, pengalaman viktimisasi, dan tingkat <i>self-control</i> siswa.</p>	<p>Populasi: Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di Nigeria.</p> <p>Sampel: Sampel penelitian sejumlah 1.192 siswa.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Self-control</i> merupakan faktor penting dalam memahami dan mencegah perilaku <i>bullying</i> di kalangan remaja. • <i>Self-control</i> yang rendah memprediksi perilaku <i>bullying</i>. • Lingkungan sekolah (iklim sekolah) mempengaruhi hubungan antara <i>self-control</i> dan perilaku <i>bullying</i>.

No	Judul/Penulis/ Tahun	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
4	<p>Judul: A Self-Control Training App to Increase Self-Control and Reduce Aggression – A Full Factorial Design</p> <p>Penulis: Kip, H., Da Silva, M. C., Bouman, Y. H., van Gemert-Pijnen, L. J., & Kelders, S. M.</p> <p>Tahun: 2021</p>	Dutch	English	<ul style="list-style-type: none"> • Mengevaluasi efektivitas aplikasi <i>Self-Control Training</i> (SCT) dalam meningkatkan <i>self-control</i> dan mengurangi agresi. • Membandingkan efektivitas SCT yang disampaikan melalui aplikasi mobile dengan yang melalui email, serta untuk mengeksplorasi jumlah tugas yang diberikan (satu tugas per hari versus lima tugas). 	<p>Pengumpulan dilakukan dengan kuesioner (pretest dan posttest):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengendalian diri diukur menggunakan Brief Self-Control Scale (BSCS) • Agresi diukur menggunakan Brief Aggression Questionnaire (BAQ). • Data kualitatif dikumpulkan melalui pertanyaan terbuka tentang pengalaman intervensi. 	<p>Populasi: Mahasiswa Universitas Twente (usia 18 tahun)</p> <p>Sampel: Sampel penelitian sejumlah 204 mahasiswa.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hanya kelompok yang menggunakan aplikasi SCT yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengendalian diri seiring waktu • Aplikasi SCT memiliki potensi untuk meningkatkan pengendalian diri, tetapi tidak menunjukkan efek yang signifikan pada agresi dalam sampel.
5	<p>Judul: Models of Self-Regulation Mechanisms in Peer-Rejected Students</p> <p>Penulis: Jakub Hladik, Karla Hrbackova, and Anna Petr Safrankova</p> <p>Tahun: 2022</p>	Czech Republic (Republik Ceko)	English	<p>Mengidentifikasi dan membandingkan mekanisme pengendalian diri pada siswa yang ditolak oleh teman sebaya dengan siswa yang tidak ditolak, dan pengaruhnya terhadap kemampuan mengatur perilaku serta emosi.</p>	<p>Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran beberapa instrument, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes sosiometri • Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ) dan Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) • Means-Ends Problem Solving Technique (MEPS) 	<p>Populasi: Siswa sekolah menengah pertama di Republik Ceko</p> <p>Sampel: Total sampel sebanyak 1.625 siswa sekolah menengah pertama, terbagi menjadi 103 siswa (34 perempuan dan 69 laki-laki) sebagai kelompok yang ditolak dan 1,397 siswa (688 perempuan dan 709 laki-laki) yang tidak ditolak.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penolakan oleh teman sebaya secara signifikan mempengaruhi kemampuan pengendalian diri siswa, di mana penolakan yang lebih tinggi berhubungan dengan penurunan kemampuan untuk mengatur emosi dan perilaku secara efektif.</p>

No	Judul/Penulis/ Tahun	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
6	<p>Judul: Skill, Will, and Time: A Feasibility and Pilot Efficacy Study of Two Structured Interventions to Enhance Undergraduates' Resilience Through Self-Regulation</p> <p>Penulis: Colette M. Smart, Louise Chim, Patrick Nicoll, Jeremy Viczko, and Lauren K. Qualls</p> <p>Tahun: 2024</p>	Canada	English	Menguji kelayakan, efektivitas dan penerimaan dari dua program intervensi terstruktur untuk meningkatkan resiliensi melalui peningkatan kemampuan pengendalian diri	<p>Metode pengumpulan data dilakukan melalui survei <i>online</i> yang mencakup:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Brief Resilience Scale (BRS)</i> • <i>Attentional Control Scale (ACS)</i> • <i>Affect Valuation Index (AVI)</i> • <i>Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)</i> <p>serta umpan balik kualitatif dari peserta mengenai pengalaman dalam intervensi.</p>	<p>Populasi: Remaja dalam kategori mahasiswa semester dua.</p> <p>Sampel: Sampel penelitian sejumlah 445 mahasiswa, terdiri dari 133 peserta kelompok intervensi dan 312 peserta kelompok kontrol.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi "<i>Top-Down Toolbox</i>" (TDT) berhasil meningkatkan pengendalian diri dalam konteks akademis, Sementara itu, intervensi "<i>Cognitive and Emotional Resilience Through Somatic Awareness</i>" (CERSA) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis mindfulness dapat membantu mempertahankan keseimbangan dalam pengendalian diri dan kesejahteraan emosional.</p>

Diskusi

Self-control adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola impuls, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang. Pendapat serupa menyatakan bahwa pengendalian diri tersirat sebagai pengaturan emosi, pikiran, dan perilaku seseorang dalam menghadapi godaan dan impuls (Li et al., 2024). *Self-control* mencakup aspek kontrol perilaku yang bersifat *top-down*, yaitu mekanisme yang memerlukan usaha atau eksekutif, berbeda dengan mekanisme reaktif atau responsif seperti ketakutan dan inhibisi (Zondervan-Zwijenburg et al., 2020). *Self-control* yang tinggi berkorelasi dengan penyesuaian yang lebih baik, lebih sedikit penyalahgunaan alkohol, hubungan dan keterampilan interpersonal yang lebih baik, keterikatan yang aman, dan respons emosional yang lebih optimal. Sedangkan, *self-control* yang rendah merupakan faktor risiko yang signifikan untuk berbagai masalah pribadi dan interpersonal (Tangney et al., 2004). Remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan secara holistik. Pada fase ini diperlukan adanya pengendalian diri yang baik, dalam rangka mencapai perkembangan optimal. Fenomena yang terjadi, menunjukkan bahwa masih terdapat praktik *self-control* yang rendah dalam diri remaja, sebagaimana dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh para ahli dalam pembahasan kajian literatur ini.

Bentuk Perilaku *Self-Control* pada Remaja

Berdasarkan hasil kajian literatur atas artikel-artikel yang diperoleh, diketahui ragam bentuk perilaku *self-control* pada remaja. Remaja dengan tingkat *self-control* yang rendah cenderung bertindak impulsif, yaitu melakukan tindakan tanpa berpikir panjang tentang konsekuensinya, sehingga lebih rentan untuk terlibat dalam perilaku *bullying*. Ketidakmampuan untuk menahan diri, terlibat dalam perilaku berisiko, mudah merasa marah atau frustrasi, serta perilaku agresif, merupakan bentuk perilaku yang terjadi akibat rendahnya pengendalian diri remaja (Fenny, 2022). Remaja dengan kontrol diri yang rendah, menunjukkan perilaku agresif sebagai respons terhadap provokasi atau frustrasi (Kip et al., 2021). Perilaku *self-control* yang rendah meliputi *blaming* atau menyalahkan, perilaku anti sosial, serta ruminasi atau terjebak dalam pikiran negatif dan refleksi berulang (Hladik et al., 2022). Remaja mungkin bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi

dari tindakan mereka, seperti terlibat dalam perilaku berisiko, penggunaan zat terlarang, atau melakukan tindakan berbahaya yang melanggar aturan (Zondervan-Zwijnenburg et al., 2020). Remaja dengan *self-control* yang rendah, cenderung bertindak impulsif dan terlibat dalam perilaku berisiko, agresivitas, dan anti sosial, yang dapat mengakibatkan konsekuensi negatif seperti *bullying* dan penggunaan narkoba serta zat terlarang lainnya.

Perilaku *self-control* yang tinggi pada remaja ditunjukkan melalui kemampuan dalam mengendalikan impuls, pengurangan perilaku *bullying*, peningkatan kesadaran diri, serta kemampuan dalam menghadapi stress. Remaja dengan *self-control* yang baik dapat menghindari perilaku agresif dan merespons situasi sosial dengan cara yang lebih dapat diterima (Liu et al., 2022). Remaja dengan *self-control* yang tinggi dapat merencanakan dan mengatur waktu dengan efektif (termasuk mengatur jadwal belajar dan menghindari gangguan) serta tidak membiarkan emosi mengganggu fokus dan kinerja akademis (Smart et al., 2024). Dengan demikian, perilaku *self-control* pada remaja mencakup kemampuan remaja untuk mengendalikan impuls, mengatur emosi, dan membuat keputusan yang bijaksana, yang memungkinkan remaja untuk menghadapi tantangan sosial dan akademis dengan lebih efektif, serta menghindari perilaku berisiko yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

Faktor yang Memengaruhi Terbentuknya *Self-Control* pada Remaja

Beragam bentuk perilaku *self-control* pada remaja, terwujud dengan didasarkan pada faktor-faktor yang turut memengaruhi terbentuknya *self-control*. Merujuk pada hasil kajian literatur, diperoleh gambaran terkait faktor-faktor yang berpengaruh terhadap terbentuknya *self-control* pada remaja. Peran keluarga, terutama orang tua merupakan faktor yang memengaruhi pembentukan *self-control* pada anak dan remaja. Peran ibu atau pengaruh maternal dalam pengasuhan memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan *self-control* anak, demikian pula interaksi ayah-anak memiliki asosiasi dengan *self-control* dan agresi pada anak (Fenny, 2022). Selain faktor peran keluarga, faktor usia, jenis kelamin, genetik, pengaruh lingkungan, bahkan faktor kognitif pendidikan juga memengaruhi terbentuknya pengendalian diri pada remaja (Zondervan-Zwijnenburg et al., 2020). *Self-control* meningkat seiring bertambahnya usia. Berkaitan dengan jenis kelamin,

laki-laki melaporkan tingkat *self-control* yang lebih tinggi, sedangkan orang tua justru melaporkan tingkat *self-control* yang lebih tinggi untuk remaja perempuan. Lingkungan sosial termasuk interaksi dengan rekan sebaya juga menyumbang pengaruh terhadap terbentuknya *self-control* pada remaja. Hal ini salah satunya dikarenakan remaja merupakan fase di mana tingkat konformitas teman sebaya sangat tinggi, sehingga memengaruhi pembentukan pengendalian diri pada remaja.

Penolakan sosial yang dialami remaja dapat memengaruhi kemampuan remaja untuk mengatur diri. Semakin tinggi tingkat penolakan, semakin besar pula dampaknya terhadap kemampuan *self-control* remaja (Hladik et al., 2022). Faktor lain yang memengaruhi terbentuknya *self-control* pada remaja, yaitu: a) Perkembangan otak, yang berkaitan dengan proses pematangan otak, berkontribusi pada kemampuan remaja untuk mengatur perhatian, emosi, dan perilaku; b) *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) atau pengalaman buruk di masa kanak-kanak dapat mempengaruhi perkembangan *self-control*. Remaja yang mengalami ACEs mungkin menghadapi kesulitan dalam mengembangkan kemampuan *self-control* yang baik; c) Stres dan Tuntutan Lingkungan, tekanan akan tuntutan akademis, hubungan sosial, dan manajemen kehidupan mandiri, dapat memengaruhi kemampuan *self-control* remaja; d) Dukungan Sosial, dukungan sosial yang positif membantu remaja mengembangkan *self-control*, yang dapat memberikan model perilaku dan strategi koping yang efektif; e) Faktor Budaya, cara pandang budaya terhadap *self-control* dan pengaturan diri juga dapat memengaruhi bagaimana remaja memahami dan menerapkan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Hladik et al., 2022). Memahami beragam faktor yang memengaruhi perkembangan *self-control* pada remaja dapat menjadi dasar bagi intervensi dan kebijakan efektif yang dapat meningkatkan *self-control* pada remaja.

Strategi Intervensi Psikologis Untuk Meningkatkan *Self-Control* Pada Remaja

Meningkatkan *self-control* pada remaja adalah hal yang penting untuk mencegah berbagai masalah perilaku dan kesehatan mental, serta membantu remaja untuk mencapai tahap perkembangan yang optimal. Kajian literatur ini menyajikan gambaran strategi intervensi psikologis berdasarkan hasil penelitian para ahli. Pertama, *Top-Down Toolbox* (TDT). Intervensi ini menggunakan teknik dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Beberapa teknik yang diajarkan termasuk:

- a. *Worry Time*, yaitu mengatur waktu khusus untuk memikirkan kekhawatiran, sehingga mengurangi gangguan selama waktu lainnya.
- b. *Cognitive Restructuring*, yaitu mengajarkan remaja untuk menantang dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif.
- c. Perencanaan dan Pengorganisasian, yaitu mengajarkan keterampilan untuk merencanakan tugas dan mengatur waktu dengan lebih baik.
- d. *Optimizing Study Time*, yaitu mengajarkan cara belajar yang efektif, termasuk mengatur waktu belajar (Smart et al., 2024).

Kedua, *Cognitive and Emotional Resilience Through Somatic Awareness* (CERSA). Intervensi ini berfokus pada pendekatan *mindfulness* dan kesadaran tubuh. Beberapa praktik yang diajarkan dalam CERSA termasuk:

- a. *Finding Safety in the Body*, yaitu membangun kesadaran interoceptive untuk membantu remaja merasakan dan memahami sensasi tubuh mereka.
- b. *Focused Attention*, yaitu mengajarkan keterampilan untuk fokus pada satu hal pada satu waktu, yang dapat meningkatkan perhatian dan pengendalian diri.
- c. *Open Monitoring*, yaitu mendorong kesadaran terbuka terhadap pengalaman yang muncul, membantu remaja untuk mengelola emosi secara lebih efektif.
- d. *Loving-Kindness*, yaitu mengembangkan kasih sayang terhadap diri sendiri dan orang lain, yang mendukung kesejahteraan emosional (Smart et al., 2024).

Ketiga, *Self-Control Training* (SCT). Intervensi ini meminta peserta untuk melakukan tugas-tugas yang memerlukan pengendalian diri, seperti menggunakan tangan non-dominan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tugas ini bertujuan untuk melatih kemampuan dalam menahan impuls dan mengganti respons otomatis dengan respons yang lebih diinginkan. Pelatihan ini dapat digunakan melalui aplikasi *mobile*, yang mampu meningkatkan keterlibatan remaja terhadap program intervensi. Aplikasi ini dapat menyediakan pengingat, tugas harian, dan elemen motivasi seperti penghargaan untuk menyelesaikan tugas (Kip et al., 2021).

Keempat, program *mindfulness*. Program MiSP (*Mindfulness in Schools Project*) dapat secara efektif meningkatkan *self-control*. Program ini melibatkan latihan *mindfulness* yang mengajarkan remaja untuk fokus pada pengalaman saat ini dan mengelola respons emosional mereka dengan lebih baik. Kelima, latihan meditasi. Melalui teknik meditasi, remaja dapat belajar untuk mengendalikan

pikiran dan emosi. Latihan meditasi yang teratur dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan kemampuan untuk menahan impuls. Keenam, konseling kelompok. Pendekatan konseling kelompok yang mengintegrasikan *mindfulness* dapat memberikan dukungan sosial kepada remaja sambil mengajarkan keterampilan kontrol diri. Intervensi ini juga memungkinkan remaja untuk berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain, serta meningkatkan ketrampilan sosial dalam situasi kelompok yang berdinamika (Liu et al., 2022).

PENUTUP

Remaja merupakan masa yang lekat dengan perubahan dari segala aspek. Pada masa ini, kemampuan remaja untuk mengendalikan diri menjadi sangat penting dalam rangka mencapai perkembangan yang optimal. Rendahnya *self-control* pada remaja, berpotensi menimbulkan beragam perilaku agresif dan impulsif. Remaja perlu memiliki *self-control* yang tinggi guna menghindari perilaku agresif dan impulsif tersebut, sehingga tercapai perkembangan yang optimal. Beragam intervensi psikologis ditawarkan dalam kajian ini, sebagai upaya membantu remaja untuk meningkatkan *self-control* dalam dirinya. Kajian literatur ini memberikan kontribusi dalam bidang psikologi dan konseling, khususnya berkaitan dengan perilaku *self-control* pada remaja dan berbagai faktor yang memengaruhinya, sekaligus intervensi psikologis yang dapat diaplikasikan dalam upaya meningkatkan *self-control* pada remaja. Penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan strategi intervensi psikologis yang baru dan lebih efektif dalam meningkatkan *self-control* pada remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Ansari, M., Abdolrahmani, M., & Rezapour, T. (2024). The Effectiveness of the Self-Control Training Video Game Slankers: A Pilot Study. *Journal of Cognitive Enhancement*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s41465-024-00296-z>
- Bukhori, B., Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Liem, A., Wahib, A., & Darmu'in. (2024). Determinant factors of cyberbullying behaviour among Indonesian adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2295442>
- Centers for Disease and Prevention, C. (2023). Youth Risk Behavior Survey Data Summary & Trends Report: 2013-2023.
- Chester, D. S. (2024). Aggression as successful self-control. *Social and Personality*

- Psychology Compass*, 18(2), 1–13. <https://doi.org/10.1111/spc3.12832>
- Eva, W. Y., Bin, L. J., Meike, B., & Catrin, F. (2024). Individual differences in adolescent self-control: The role of gene-environment. *Current Opinion in Psychology*, 113, 124658. <https://doi.org/10.1016/j.carbpol.2024.122463>
- Fenny, O. A. (2022). Low Self-control and School Bullying: Testing the GTC in Nigerian Sample of Middle School Students. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(13–14), NP11386–NP11412. <https://doi.org/10.1177/0886260521991286>
- Hafez Afefe Barakat, A., & Mohammed Ibrahim, Z. (2022). Effectiveness of Psychological Intervention on Self-Efficacy, Self-Control, and Coping among Patients with Substance Abuse Disorders. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(3), 574–591. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2022.253724>
- Hladik, J., Hrbackova, K., & Petr Safrankova, A. (2022). Models of Self-Regulation Mechanisms in Peer-Rejected Students. *Sage Open*, 12(2), 21582440221099516. <https://doi.org/10.1177/21582440221099516>
- Inzlicht, M., & Roberts, B. W. (2024). The fable of state self-control. *Current Opinion in Psychology*, 58, 101848. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101848>
- Kip, H., Da Silva, M. C., Bouman, Y. H. A., van Gemert-Pijnen, L. J. E. W. C., & Kelders, S. M. (2021). A self-control training app to increase self-control and reduce aggression – A full factorial design. *Internet Interventions*, 25(April), 100392. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100392>
- Liu, X., Xiao, R., & Tang, W. (2022). The Impact of School-Based Mindfulness Intervention on Bullying Behaviors Among Teenagers: Mediating Effect of Self-Control. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(21–22), NP20459–NP20481. <https://doi.org/10.1177/08862605211052047>
- Smart, C. M., Chim, L., Nicoll, P., Viczko, J., & Qualls, L. K. (2024). Skill, Will, and Time: A Feasibility and Pilot Efficacy Study of Two Structured Interventions to Enhance Undergraduates’ Resilience Through Self-Regulation. *Emerging Adulthood*, 0(0), 1–17. <https://doi.org/10.1177/21676968241289630>
- Qu, J., Wu, Y., & Chen, X. (2022). Self-Control, Risky Lifestyles, and Victimization among Chinese Adolescents. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 66(16), 1837–1861. <https://doi.org/10.1177/0306624X211027487>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). Tangney, Baumeister and Boone (2008). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Zhu, S., Li, X., & Wong, P. W. C. (2023). Risk and protective factors in suicidal behaviour among young people in Hong Kong: A comparison study between children and adolescents☆. *Psychiatry Research*, 321(July 2022), 115059. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115059>
- Zondervan-Zwijnenburg, M. A. J., Richards, J. S., Kevenaar, S. T., Becht, A. I., Hoijsink, H. J. A., Oldehinkel, A. J., Branje, S., Meeus, W., & Boomsma, D. I. (2020). Robust longitudinal multi-cohort results: The development of self-control during adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 40, 100817. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2020.100817>