

**Self-Control: Kunci Pergaulan Sehat pada Remaja SMP Muhammadiyah 1 Jombang*****Self-Control: The Key to Healthy Social Interactions Among Adolescents at SMP Muhammadiyah 1 Jombang***

Alifia Yasinta Hasmy¹, Zahrotul Firdaus², Wardatul Mufidah³, Samrotul Fitriyah⁴, Rohemah⁵, Fellisa Lilia Anggreeni^{6*}, M. Chafid Dhotus S⁷, Dhini Islamy Romadloniah⁸, Ayu Raudhatin Nisa⁹, Helen Grasika Dinata A¹⁰

¹⁻¹⁰Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang, Indonesia

Email: alifiayasintahasmy@gmail.com¹, zahrotulf137@gmail.com²

, wardatulmufidah888@gmail.com³, samrotulfitriyah4@gmail.com⁴, rohieyalahmad@gmail.com⁵,

fellisalilia20@gmail.com⁶, muhammaddhotus@gmail.com⁷, dhiniislamyromadloniah@gmail.com⁸,

ayuraudhatinnisa@gmail.com⁹, hellenariyani0337@gmail.com¹⁰

*Penulis Korespondensi: fellisalilia20@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 30 Mei 2026;

Revisi: 28 Juni 2026;

Diterima: 13 Juli 2026;

Terbit: 20 Juli 2026;

Keywords: Adolescence;
Community Service; Peer
Relationships; Psychoeducation;
Self-Control.

Abstract: Adolescence is a transitional stage characterized by significant physical, emotional, and social changes, making adolescents more vulnerable to negative social influences, particularly those arising from peer pressure. A lack of self-control may increase the likelihood of engaging in risky or deviant behaviors that can negatively affect personal development and social well-being. This community service program aimed to improve students' understanding of the importance of self-control in developing healthy and positive social relationships. The program was conducted on June 22, 2026, at SMP Muhammadiyah 1 Jombang and involved 15 students as participants. The intervention was delivered through psychoeducation using lectures, interactive discussions, and opportunities for participants to share their experiences and opinions. Program evaluation employed a One-Group Pretest–Posttest design using questionnaires to measure changes in students' understanding before and after the intervention. The results demonstrated an improvement in students' knowledge of emotional regulation, self-control strategies, and their ability to identify and choose positive peer relationships. These findings indicate that psychoeducation is an effective approach to strengthening adolescents' self-control and is expected to encourage students to avoid risky behaviors while fostering healthier, safer, and more supportive social environments.

Abstrak

Masa remaja merupakan tahap transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, sehingga membuat remaja lebih rentan terhadap pengaruh sosial negatif, khususnya yang timbul akibat tekanan teman sebaya. Kurangnya pengendalian diri dapat meningkatkan kemungkinan terlibat dalam perilaku berisiko atau menyimpang yang dapat berdampak negatif terhadap perkembangan pribadi dan kesejahteraan sosial. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pengendalian diri dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan positif. Program ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2026 di SMP Muhammadiyah 1 Jombang dengan melibatkan 15 siswa sebagai peserta. Intervensi dilakukan melalui psikoedukasi yang mencakup metode ceramah, diskusi interaktif, serta kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan pendapat. Evaluasi program menggunakan desain *One-Group Pretest–Posttest* dengan kuesioner untuk mengukur perubahan pemahaman siswa sebelum dan sesudah intervensi. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai regulasi emosi, strategi pengendalian diri, serta kemampuan mereka dalam mengidentifikasi dan memilih hubungan pertemanan yang positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif untuk memperkuat pengendalian diri remaja dan diharapkan dapat mendorong siswa untuk menghindari perilaku berisiko sekaligus menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat, aman, dan suportif.

Kata Kunci: Masa Remaja; Pengabdian Masyarakat; Hubungan Teman Sebaya; Psikoedukasi; Kontrol Diri.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan pergeseran kelekatan sosial dari lingkungan keluarga menuju kelompok teman sebaya (Santrock, 2011). Pada fase ini, remaja awal sangat rentan mengalami ketidakstabilan emosi akibat belum matangnya fungsi eksekutif otak dalam mengendalikan dorongan impulsif. Berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi di SMP Muhammadiyah 1 Jombang, ditemukan adanya permasalahan signifikan terkait rendahnya kontrol diri (*self-control*) dan kurangnya pemahaman mengenai pergaulan yang sehat di kalangan siswa. Permasalahan ini didukung oleh data awal evaluasi perilaku siswa yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan cenderung kesulitan dalam menyaring pengaruh luar. Di lapangan, fenomena ini terlihat dari rentannya siswa terhadap tekanan teman sebaya (*peer pressure*), kesulitan dalam meregulasi emosi secara mandiri, serta kecenderungan melakukan tindakan impulsif demi mendapatkan pengakuan kelompok.

Secara teoretis, kontrol diri bertindak sebagai "rem internal" yang krusial bagi remaja agar tidak terjerumus ke dalam perilaku menyimpang akibat tekanan lingkungan (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Jika kondisi di SMP Muhammadiyah 1 Jombang ini dibiarkan tanpa adanya penanganan, lemahnya kontrol diri tersebut berpotensi kuat memicu perilaku disruptif yang lebih luas, seperti perundungan (*bullying*) hingga kenakalan remaja di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Kelemahan siswa dalam menyaring pengaruh buruk kelompok ini diperparah oleh minimnya edukasi terstruktur mengenai batasan pergaulan yang sehat. Menurut konsep pergaulan sehat, remaja membutuhkan keterampilan asertif dan regulasi emosi untuk mempertahankan nilai-nilai diri di tengah kelompoknya (Steinberg, 2014). Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi nyata yang bersifat preventif sebelum pola perilaku menyimpang tersebut menjadi menetap dan merusak masa depan akademik maupun sosial siswa.

Sebagai langkah konkret untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim pelaksana menyelenggarakan program pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi peningkatan kontrol diri dan pergaulan sehat. Alasan pemilihan subyek di SMP Muhammadiyah 1 Jombang didasarkan pada kebutuhan mendesak sekolah terhadap program bimbingan psikologis preventif yang aplikatif bagi siswa usia remaja awal. Kegiatan ini dilaksanakan pada 22 Juni 2026 di SMP Muhammadiyah 1 Jombang dengan melibatkan 15 siswa sebagai partisipan utama. Melalui metode pemaparan materi interaktif dan analisis studi kasus yang dievaluasi dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*, pengabdian ini bertujuan untuk melatih

keterampilan regulasi emosi, mengubah respons impulsif siswa menjadi lebih terkendali, serta membekali mereka dengan kemampuan memilah lingkungan pergaulan yang sehat. Perubahan sosial yang diharapkan dari pengabdian ini adalah terbentuknya iklim sekolah yang aman, suportif, dan bebas dari tindakan perundungan melalui penguatan karakter kontrol diri siswa secara berkelanjutan.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Senin, 22 Juni 2026, dengan mengambil lokasi pelaksanaan secara langsung di lingkungan sekolah SMP Muhammadiyah 1 Jombang. Sasaran strategis yang menjadi fokus utama dalam kegiatan pengabdian ini adalah kelompok siswa yang berada pada fase perkembangan remaja awal (*early adolescence*), dengan total peserta yang terlibat aktif sebanyak 15 orang siswa. Penentuan subyek dampingan ini dilakukan menggunakan teknik penarikan sampel secara terukur dan bertujuan (*purposive sampling*). Pilihan metodologis ini didasarkan secara kuat pada hasil analisis situasi awal yang komprehensif melalui observasi perilaku siswa di sekolah. Dari observasi tersebut, ditemukan fenomena mendesak berupa tingginya kerentanan siswa terhadap tekanan teman sebaya (*peer pressure*), ketidakstabilan dalam regulasi emosi secara mandiri, serta adanya kecenderungan konformitas kelompok yang kurang sehat di lingkungan pertemanan mereka.

Untuk mengukur efektivitas program psikoedukasi ini secara objektif, empiris, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, strategi riset yang diterapkan adalah menggunakan desain eksperimen semu melalui pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pendekatan metodologis ini membandingkan secara langsung kondisi tingkat pemahaman dan respons afektif subyek dampingan antara sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi psikologis secara terstruktur. Penggunaan desain ini memastikan bahwa setiap perubahan skor pemahaman yang terjadi pada siswa dapat diatribusikan secara langsung sebagai hasil dari program intervensi yang dilakukan. Alur tahapan perencanaan aksi bersama komunitas sekolah dan prosedur pelaksanaan intervensi psikologis tersebut dijabarkan secara sistematis melalui bagan alir berikut:



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan Psikoedukasi Pengabdian Masyarakat.

Prosedur intervensi dilaksanakan secara sistematis melalui tiga tahapan utama. Kegiatan diawali dengan Tahap Pra-Intervensi (*Baseline*) berupa pengisian kuesioner *pre-test* untuk mengidentifikasi pemahaman awal siswa mengenai konsep dasar kontrol diri (*self-control*) dan batasan pergaulan sehat. Rangkaian acara dilanjutkan ke Tahap Intervensi (*Psikoedukasi*) melalui pemaparan materi interaktif esensi kontrol diri sebagai "rem" internal remaja, yang dikombinasikan dengan diskusi tanya jawab berbasis studi kasus riil (seperti tawuran dan *cyberbullying*). Sebagai bentuk penguatan positif (*positive reinforcement*), kelompok kami memberikan *reward* langsung kepada siswa yang aktif memberikan respons adaptif selama sesi berlangsung. Akhirnya, program ditutup dengan Tahap Pasca-Intervensi (*Evaluasi*) melalui pengisian kembali kuesioner yang sama (*post-test*). Data skor dari kedua fase tersebut kemudian ditabulasi dan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif serta inferensial guna mengukur signifikansi peningkatan pemahaman siswa secara akurat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dinamika proses pendampingan melalui program psikoedukasi *self-control* dan pergaulan sehat di SMP Muhammadiyah 1 Jombang berjalan secara sistematis dan interaktif. Ragam kegiatan teknis yang dilaksanakan terbagi menjadi tiga aksi program utama untuk memecahkan masalah komunitas. Pertama, aksi pra-intervensi berupa pembinaan suasana (*ice breaking*) dan pemetaan kognitif awal menggunakan instrumen kuesioner. Kedua, aksi intervensi teknis berupa pemaparan materi interaktif mengenai esensi kontrol diri sebagai "rem" internal remaja, pembedahan studi kasus riil (*cyberbullying* dan tawuran), serta pemberian penguatan positif (*positive reinforcement*) berupa *reward* langsung bagi siswa yang aktif. Ketiga, aksi pasca-intervensi berupa evaluasi melalui instrumen tes paralel pasca-edukasi untuk mengukur keberhasilan transfer pengetahuan.

Intervensi ini secara nyata memicu terciptanya kesadaran baru dan transformasi sosial pada komunitas dampingan. Perubahan perilaku siswa terlihat dari meningkatnya kemampuan asertif dalam menolak tekanan negatif teman sebaya (*peer pressure*). Selain itu, dinamika kelompok selama sesi analisis studi kasus berhasil memicu munculnya pemimpin lokal (*local leader*) baru di kalangan siswa yang secara berani mengarahkan rekan-rekannya untuk membangun komitmen bersama menolak tindakan perundungan (*bullying*) di lingkungan sekolah. Guna mengukur efektivitas intervensi secara objektif, capaian pemahaman kognitif dan kesiapan afektif siswa dievaluasi menggunakan instrumen kuesioner yang terdiri atas 20 butir soal pilihan ganda yang telah diacak (*randomized post-test*) untuk menghindari efek bias

ingatan (*testing effect*). Rangkuman parameter statistik dari hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman Parameter Statistic.

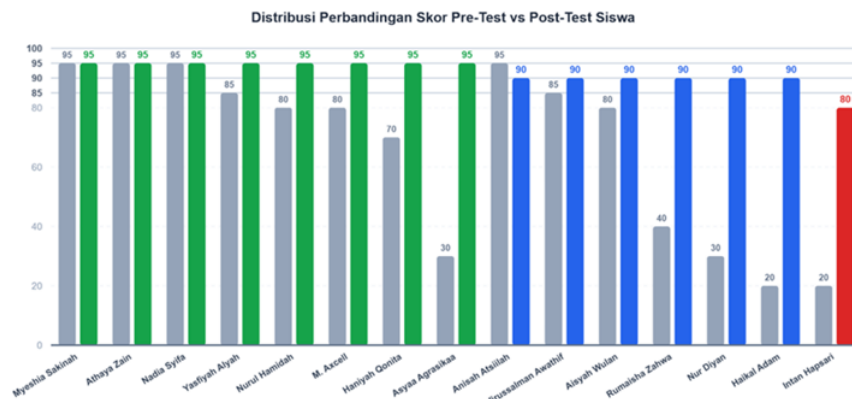
N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Pre-test	15	20	95	66,3	25,1
Post-test	15	80	95	92,2	5,5

Berdasarkan Tabel 1, terjadi lonjakan pemahaman kognitif yang sangat signifikan pada komunitas dampingan. Nilai rata-rata (*mean*) kelas melesat tajam dari 66,3 pada saat *pre-test* menjadi 92,2 pada saat *post-test*. Selain peningkatan nilai rata-rata, tingkat keberhasilan intervensi ini juga ditunjukkan oleh penurunan nilai standar deviasi secara drastis dari 25,1 menjadi 5,5. Penurunan nilai standar deviasi yang signifikan ini membuktikan bahwa kesenjangan pemahaman yang semula lebar di antara para siswa pada tahap *baseline* berhasil dipangkas, sehingga kemampuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya *self-control* menjadi merata tinggi. Seluruh siswa (100%) berhasil keluar dari kategori "Rendah" dan "Cukup", dengan mayoritas dominan sebanyak 60% (9 orang) berhasil meraih kategori "Sangat Baik" dengan nilai optimal 95. Transformasi sosial yang diharapkan tercapai ditandai dengan perubahan orientasi berpikir siswa dari yang semula impulsif menjadi lebih terkendali dan peka terhadap dampak lingkungan pergaulan mereka.

4. DISKUSI

Keberhasilan program psikoedukasi ini secara psikologis mengonfirmasi bahwa intervensi yang terstruktur dan adaptif mampu menstimulasi *self-awareness* remaja awal untuk membentuk "rem internal" yang lebih kuat. Jika merujuk pada potret *baseline* awal (*pre-test*), terdapat kesenjangan pemahaman yang cukup lebar di antara para siswa sebelum materi diberikan. Tercatat sebanyak 34% siswa (5 orang) berada pada kategori rendah dengan rentang skor di bawah 50. Secara psikologis, kondisi awal ini menandakan bahwa kelompok siswa dengan pemahaman rendah tersebut sangat rentan mengalami krisis kontrol diri di lingkungan sekolah. Mereka cenderung memiliki sikap pasif, ragu-ragu, atau bahkan mudah ikut arus (*konformitas buta*) terhadap perilaku maladaptif kelompok sebaya seperti perundungan sosial dan tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Kondisi kerentanan kelompok tersebut berhasil diintervensi secara efektif melalui metode psikoedukasi berbasis studi kasus. Penggunaan analisis kasus riil seperti tawuran dan *cyberbullying* terbukti ampuh merangsang kemampuan regulasi emosi siswa secara mandiri karena mereka dihadapkan pada skenario konkret yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Pada saat pelaksanaan *post-test*, terjadi lonjakan nilai yang

merata dengan skor rata-rata (*mean*) kelas melesat tajam mencapai 92,2. Keberhasilan ini dibuktikan dengan keluarnya seluruh siswa (100%) dari kategori "Rendah" dan "Cukup", di mana mayoritas dominan sebanyak 60% siswa (9 orang) berhasil meraih kategori "Sangat Baik" dengan nilai optimal 95. Kelompok siswa yang semula berada di zona *baseline* rendah terbukti berhasil memotong kesenjangan pemahaman tersebut dan melesat ke rentang skor 90–95 setelah intervensi diberikan. Rincian visual mengenai progres perbandingan nilai kognitif siswa dari tahap *pre-test* hingga *post-test* disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Rincian Visual Mengenai Progres Perbandingan.

Peningkatan kognitif yang drastis ini berdampak langsung pada perubahan afektif dan orientasi perilaku siswa di sekolah. Melalui simulasi dan diskusi interaktif, siswa tidak hanya menghafal konsep kontrol diri, melainkan berhasil menginternalisasinya sebagai bekal untuk menyaring pengaruh buruk kelompok. Proses transfer pengetahuan dan dinamika antusiasme siswa selama mengikuti jalannya program psikoedukasi ini didokumentasikan secara faktual pada Gambar 3.



Gambar 3. Penyampaian Materi Psikoedukasi Self-Control.



Gambar 4. Sesi tanya jawab interaktif.



Gambar 5. Pemberian reward pada peserta aktif tanya jawab.

Secara keseluruhan, hasil diskusi ini menegaskan bahwa pemberian edukasi mengenai batasan pergaulan sehat yang dikombinasikan dengan sistem *positive reinforcement* mampu mengubah respons impulsif siswa menjadi lebih terkendali. Perubahan orientasi berpikir ini menjadi modal utama dalam menciptakan transformasi sosial di lingkungan SMP Muhammadiyah 1 Jombang, yaitu terbentuknya iklim sekolah yang aman, suportif, serta minim dari risiko tindakan disruptif maupun perundungan antar-sesama pelajar.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program dan analisis evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa self-control (kontrol diri) merupakan kunci utama dalam mewujudkan pergaulan yang sehat pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jombang. Intervensi

melalui psikoedukasi yang terstruktur ini secara nyata berhasil meningkatkan pemahaman kognitif dan kesiapan afektif siswa secara merata. Penguatan kontrol diri ini terbukti efektif berfungsi sebagai "rem internal" yang membekali remaja awal dengan keterampilan asertif untuk menyaring pengaruh lingkungan, menolak tekanan negatif teman sebaya (peer pressure), serta memutus rantai tindakan perundungan (bullying) di sekolah.

Secara teoretis, keberhasilan program ini memperkuat konsep self-regulation dari Albert Bandura, yang menyatakan bahwa penguatan kapasitas internal individu menjadi fondasi utama dalam mengendalikan dorongan impulsif demi mencapai adaptasi sosial yang positif. Temuan ini juga sejalan dengan berbagai riset dalam jurnal ilmiah terbaru lima tahun terakhir, yang menegaskan bahwa intervensi psikologis berbasis penguatan kontrol diri di lingkungan sekolah merupakan strategi preventif yang paling sah untuk menumbuhkan kesadaran kolektif menuju transformasi perilaku remaja yang lebih sehat, aman, dan saling menghargai (Gomez & Alavi, 2022; Putri & Rahayu, 2023). Sebagai langkah keberlanjutan demi menjaga iklim sekolah yang aman secara permanen, disarankan bagi pihak sekolah untuk mengintegrasikan penguatan kontrol diri ini ke dalam layanan bimbingan konseling secara berkala.

PENGAKUAN

Puji syukur tim pelaksana panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terselesaikan dengan lancar. Tim pelaksana menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Darul Ulum Jombang selaku institusi tempat kami bernaung. Ucapan terima kasih secara khusus kami sampaikan kepada Ibu Wardatul Mufidah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pengampu mata kuliah Modifikasi Perilaku atas bimbingan dan arahan akademis yang diberikan. Apresiasi dan terima kasih juga kami haturkan kepada pihak SMP Muhammadiyah 1 Jombang atas izin dan kerja sama yang diberikan selama pelaksanaan intervensi di lapangan, serta kepada seluruh pihak yang telah berperan aktif dan berkontribusi dalam menyelesaikan rangkaian kegiatan psikoedukasi ini.

DAFTAR REFERENSI

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Ghufron, M. N. (2018). Kontrol diri remaja dalam pergaulan. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), 23–32.

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Panduan pencegahan dan penanganan kekerasan di lingkungan satuan pendidikan*. <https://merdekabelajar.kemdikbud.go.id>
- Putri, A. E., & Rahayu, S. (2023). Efektivitas psikoedukasi pergaulan sehat dalam meningkatkan kontrol diri siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 143–152.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, M. P., & Setiawan, B. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan konformitas teman sebaya pada remaja awal. *Jurnal Empati*, 11(3), 204–211.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Utsman, M. (2021). Efektivitas psikoedukasi untuk meminimalisasi perilaku perundungan (bullying) di tingkat sekolah menengah pertama. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(2), 89–102.