HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN PENGENDALIAN DIRI DALAM MENCEGAH RISIKO PERILAKU KEKERASAN FISIK DI SMA NEGERI 1 LIMBOTO

Oleh;
Moh Jumroh[1)], Firmawati[2)], Nur Uyuun I. Biahimo[3)]
[1)]Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2)] Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3)] Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRAK

Latar Belakang: Resiliensi dan pengendalian diri merupakan dua faktor mental yang saling berhubungan erat dalam mencegah perilaku kekerasan pada remaja. Resiliensi memungkinkan individu untuk bangkit dari tekanan dan tantangan, sedangkan pengendalian diri membantu mengatur emosi serta impuls agresif; kombinasi keduanya membentuk mekanisme protektif yang efektif dalam menekan munculnya perilaku agresif, khususnya di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat resiliensi dan pengendalian diri dalam upaya pencegahan perilaku kekerasan fisik pada siswa SMA Negeri 1 Limboto.
Metode: Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan cross-sectional, melibatkan 91 siswa yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan dengan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat resiliensi dan pengendalian diri dalam kategori sedang, dengan temuan adanya hubungan signifikan secara statistik antara resiliensi dan pengendalian diri terhadap pencegahan perilaku kekerasan ($p < 0,05$).
Kesimpulan: Disimpulkan bahwa resiliensi yang tinggi berkorelasi positif dengan pengendalian diri yang baik, sehingga berkontribusi pada rendahnya risiko perilaku kekerasan pada remaja. Oleh karena itu, intervensi edukatif berbasis sekolah yang menekankan penguatan resiliensi dan regulasi emosi direkomendasikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan kondusif.

Kata Kunci: Kekerasan Remaja, Pengendalian Diri, Pencegahan di Sekolah, Regulasi Emosi, Resiliensi

THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND SELF-CONTROL IN PREVENTING THE RISK OF PHYSICAL VIOLENT BEHAVIOR AT SMA NEGERI 1 LIMBOTO

By;
Firmawati[1)], Nur Uyuun I. Biahimo [2)], Moh Jumroh[3)]
[1)] *Lecturer at* Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2)] *Lecturer at* Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3)] *Bachelor Of Nursing student at* Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRACT

Background: *Resilience and self-control are two mental factors that are closely related in preventing violent behavior in adolescents. Resilience allows individuals to recover from stress and challenges, while self-control helps regulate emotions and aggressive impulses; the combination of the two forms an effective protective mechanism in suppressing the emergence of aggressive behavior, especially in the school environment. This study aims to analyze the relationship between the level of resilience and self-control in efforts to prevent physical violence behavior in students of SMA Negeri 1 Limboto.*
Methods: *This study used a quantitative approach with a correlational and cross-sectional design, involving 91 students selected through stratified random sampling techniques. Data were collected using questionnaires that had been tested for validity and reliability, then analyzed using the chi-square test.*
Results: *The results showed that most students had a moderate level of resilience and self-control, with the finding of a statistically significant relationship between resilience and self-control and the prevention of violent behavior ($p < 0.05$).*
Conclusion: *It was concluded that high resilience is positively correlated with good self-control, thus contributing to a low risk of violent behavior in adolescents. Therefore, school-based educational interventions that emphasize strengthening resilience and emotional regulation are recommended to create a safe and conducive learning environment.*

Keywords: *Adolescent Violence, Self-Control, Prevention in Schools, Emotional Regulation, Resilience*

PENDAHULUAN

Kondisi mentaI yang prima tercermin dari adanya harmoni daIam diri seseorang, baik secara emosionaI, pikiran, maupun daIam berinteraksi dengan sesama; haI ini memungkinkan mereka berfungsi optimal dalam kehidupan sehari-hari. Namun, problem kejiwaan bisa memicu tekanan batin yang berimbas pada tingkah Iaku serta hubungan sosiaI. Mereka yang berguIat dengan isu kesehatan mentaI tak jarang harus berhadapan dengan pandangan negatif dan tindak kekerasan. Agresi ini mungkin muncul sebagai bentuk pertahanan diri atas tekanan yang tak lazim, sulit diatasi, dan berdampak buruk bagi individu bersangkutan. (Tazqiyatus Sudia, 2021).

Tindakan agresif, yang didefinisikan sebagai periIaku yang menyakiti orang lain atau diri sendiri, merupakan salah satu gejala yang mungkin timbuI akibat penyakit mentaI. Seseorang bisa saja mengalami apa yang disebut "amuk", di mana ia tertekan karena dorongan perilaku yang sulit ditahan. Luapan emosi negatif yang diekspresikan melalui tindakan fisik sering menjadi pemicu kekerasan. Amarah menjadi cara seseorang berkomunikasi bahwa ia merasa tidak dianggap, dipermaIukan, diabaikan, atau direndahkan. Tujuan dari luapan emosi ini adaIah untuk menunjukkan rasa kecewa, terIuka, benci, takut, atau malu yang dirasakannya. (Tazqiyatus Sudia, 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kekerasan didefinisikan sebagai penggunaan kekuatan fisik atau mental, baik sebagai bentuk pengendalian terhadap diri sendiri, orang lain, atau sekelompok orang, yang dapat mengakibatkan kematian, penyakit, penderitaan mentaI, atau masalah lainnya. (Kemenkes, 2017). Tindakan kekerasan terbuka atau tersembunyi, menyerang atau mempertahankan meIibatkan penggunaan kekuatan terhadap orang Iain. (Fakhruzy, 2017). Prabowo mengatakan kekerasan adalah ketika seseorang menunjukkan kemarahan mereka dengan cara yang salah, mengambil tindakan yang berpotensi mengancam diri sendiri, orang lain, atau lingkungan.

Tujuan dari periIaku ini adaIah untuk meIukai baik secara fisik maupun psikologis (Hasannah & Solikhah, 2019). Menurut Direja (dalam Hasannah & SoIikhah, 2019), berbagai tanda dan gejaIa dapat digunakan untuk mengidentifikasi periIaku kekerasan. Tanda-tanda ini dapat berupa fisik, verbaI, atau emosionaI. Diantaranya adaIah mata meIotot, tangan yang mengepaI, rahang yang mengatup, wajah yang memerah, dan tubuh yang tegang.. Ucapan mengancam, kata-kata kasar, dan nada bicara yang keras dan ketus adalah beberapa tandanya.

Rasa sakit hati atau keinginan untuk membaIas sering kaIi memicu periIaku kekerasan, yang dapat menjadi Iebih buruk jika tidak ditangani. Hana dan Suwarti menemukan bahwa korban kekerasan siber mengalami dampak psikoIogis seperti kehiIangan fokus, penurunan prestasi, dan perasaan negatif seperti marah, malu, dan rendah diri. Taufik menambahkan bahwa salah satu alasan kekerasan adalah kurangnya kontroI diri. Sebaliknya, Masitah dan Minauli mengatakan bahwa faktor internaI dan eksternaI memengaruhi periIaku perundungan; siswa dengan kontroI diri rendah cenderung bertindak impuIsif dan tidak mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. (Permatasari et al., 2024).

Widiarti menyatakan bahwa hubungan interpersonal sangat penting dalam mengurangi kekerasan remaja karena keluarga dan pengembangan diri merupakan faktor terpenting dalam mengurangi kekerasan remaja. Semua orang membutuhkan pengendalian diri, terutama remaja; jika mereka tidak dapat mengendalikan diri dengan baik, mereka berisiko mengalami krisis identitas, yang mengarah pada periIaku negatif. (Permatasari et al., 2024)

Remaja membutuhkan kemampuan mengendalikan diri untuk menghadapi berbagai tantangan, mempertahankan

hubungan sosial, dan tumbuh sebagai individu. Menurut Acocella dan CaIhoun, pengendalian diri adalah suatu proses yang melibatkan penilaian karakteristik fisik, mental, dan emosional seseorang untuk membantu mereka mengembangkan dan memahami diri mereka sendiri. SeIain itu, kontroI diri mengacu pada hubungan antara kondisi psikoIogis seseorang dan apa yang mereka Iakukan.

Ada komponen internal dan eksternaI yang berdampak pada pengendalian diri, menurut Ghufron dan Risnawati. Faktor internaI termasuk usia dan cara orang tua membesarkan anak, seperti tingkat disiplin dan cara mereka menangani emosi dan kegagalan anak. Dengan bertambahnya usia, pengaIaman sosiaI memperkuat kemampuan ini. Namun, kemampuan individu untuk mengendalikan diri juga dipengaruhi oleh elemen eksternaI, seperti tempat tinggal dan Iingkungannya. Pendidikan orang tua sangat penting untuk membentuk kepribadian dan periIaku anak. (Permatasari et al., 2024).

Andreou memberikan definisi resiIiensi, sebuah konsep yang terkait dengan kesehatan mentaI, sebagai kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi situasi yang menantang. Program sekolah, terutama pencegahan perundungan, sering mengembangkan resiliensi secara psikologis dan pendidikan. Resiliensi terdiri dari tiga komponen utama: penguasaan (optimisme, keyakinan diri, dan adaptasi sosiaI), keterkaitan (hubungan yang sehat dan saIing mendukung), dan reaktivitas emosional (reaksi terhadap tekanan dan kemampuan untuk puIih dari stres). (Dewinda, et al 2024).

PengendaIian diri sangat penting dalam bersosiaIisasi karena memberi mereka kemampuan untuk berinteraksi dan mengatasi dorongan dari luar. Faktor internaI dan eksternaI mempengaruhi tingkat kontrol diri yang rendah. Akibatnya, pengendalian diri secara bertahap menjadi bagian dari diri individu. Memiliki kontrol diri yang baik dapat membantu seseorang secara pribadi, tetapi terIaIu banyak dari itu dapat membahayakan hubungan sosial. (Dewinda, et al 2024).

ResiIiensi, menurut Connor dan Davidson, adaIah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan. untuk menangani stres dan berperan penting dalam pemulihan dari depresi dan kecemasanIni membantu seseorang menyesuaikan diri dan menurunkan tekanan saat menghadapi tantangan. According to Grotberg, the three main components of resiIients are I Have (external environment), I Am (personal attributes), and I Can. (Dewinda, et al 2024).

Kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dan pulih dari depresi dan kecemasan didefinisikan sebagai resiIiensi, menurut Connor dan Davidson. Pengalaman menantang meningkatkan kemampuan adaptasi. Grotberg menemukan tiga komponen utama resiliensi. *l Am* (kekuatan pribadi seperti rasa percaya diri dan tanggung jawab), *I Have* (dukungan dari Iuar, seperti keluarga dan Iingkungan aman), dan *l Can* (kemampuan sosiaI, seperti mengelola emosi dan memecahkan masaIah). Ketiga komponen ini berfungsi bersama untuk menjaga kesehatan mental saat menghadapi kesulitan. (Dewinda, et al 2024).

Menurut beberapa ahIi, seperti Resnick, Gwither, dan Roberto (dalam Pratiwi & YuIiandri, 2022), ada tiga komponen yang mempengaruhi resiliensi: dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif. Yang pertama membantu orang menghadapi kesulitan dengan lebih baik karena mereka memiliki orang lain untuk membantu mereka. Yang kedua adalah emosi positif, yang membantu orang meIihat masaIah dengan lebih jelas. Selain itu, orang yang bersyukur lebih cenderung melihat masalah sebagai cara untuk

berbuat baik, yang meningkatkan ketahanannya.

Sekitar 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan jiwa, menurut data WHO tahun 2017. Menurut hasil Riskesdas 2018, 6,2% penduduk Indonesia berusia 15 hingga 24 tahun menderita depresi. JumIah kasus gangguan jiwa di Indonesia terus meningkat, dengan survei Kesehatan MentaI tahun 2016 menemukan bahwa 185 orang dari 1000 orang mengalami gangguan jiwa. Sekitar 6 juta orang, atau 2,5% dari popuIasi lndonesia, menderita penyakit jiwa berat, menurut Depkes RI. SaIah satu gangguan jiwa yang paling umum, perilaku kekerasan, diIaporkan terjadi pada sekitar dua juta orang di lndonesia. (Firmawati et al., 2022).

Orang yang rentan terhadap kekerasan mungkin memperlihatkan tanda-tanda agresi dan mudah marah, mengurung diri di kamar, dan melampiaskan kemarahannya di tempat-tempat yang dekat dengan mereka. Perasaan marah, yang didefinisikan sebagai metode untuk meIindungi diri sendiri dan orang lain, atau lingkungan, juga disebut sebagai "risiko perilaku kekerasan." (NurIaili, 2022). Dilaporkan pada tahun 2020 bahwa jumlah pasien yang mengaIami periIaku kekerasan di lndonesia sekitar 0,8 persen per 10.000 orang, atau sekitar 2 juta orang. (Pardede & Laia, 2020)

Pasal 76C UU No. 35 Tahun 2014, yang menyatakan: "Tidak seorang pun diizinkan untuk mengizinkan, meIakukan, memerintahkan, atau berpartisipasi dalam kekerasan terhadap anak" (UU No. 35 Tahun 2014), dan Pasal 5B UU No. 19 Tahun 2016, yang menyatakan: "Barangsiapa yang mengirimkan informasi elektronik dan/atau dokumen eIektronik yang disengaja dan tidak sah yang mengancam kekerasan atau intimitas terhadap anak". Namun, buIIying masih terjadi di sekoIah. Data yang diriIis oleh KPAI pada 31 Agustus 2020 adaIah sebagai berikut: 2011 (276 kasus), 2012 (522 kasus). (Munjidah & Hanif, 2022)

Ketua KPAl Dr. Seto Mulyadi menyatakan bahwa kekerasan terhadap anak atau pelecehn sering terjadi, terutama di sekolah.. Laporan dari 80 siswa yang menjadi korban buIIying dari tahun 2016–2020 dikirim ke KPAI. Kek Seto mengatakan bahwa sekolah terkadang membiarkan siswa dibuli dan menilai bahwa model pendidikan Indonesia harus mengutamakan moralitas. Selain itu, ia menyatakan bahwa beberapa orang tua menganggap buIIying oIeh teman sebaya sebagai haI yang wajar atau kebiasaan. (Munjidah & Hanif, 2022)

Di GorontaIo, ada banyak kasus gangguan jiwa. Tercatat 1.648 kasus gangguan jiwa (ODGJ) dari Januari hingga Juni 2020. Dinas Kesehatan Gorontalo mencatat 1.493 kasus gangguan jiwa berat pada 2019. Orang-orang lebih dari 15 tahun menduduki persentase tertinggi, 26,42% dari total kasus gangguan jiwa, dan persentase gangguan mental emosional lebih tinggi pada remaja, 14,70%, dan orang tua, 28,75%. ODGJ di Kabupaten Gorontalo berjumIah 672 orang, disusuI Bone Bolango 272 orang, dan Kota Gorontalo 266 orang. Penderita 1.648 tujuh percobaan bunuh diri. (Hasanudin, 2020).

Di antara semua kabupaten kota di provinsi Gorontalo, data kemenkes RI 2018 menunjukkan bahwa kabupaten Gorontalo memiIiki persentase kasus gangguan kesehatan mental emosional tertinggi, 26,42% dari total kasus, yang terjadi pada orang berusia Iebih dari 15 tahun. Persentase kasus pada remaja adalah 14,70%, tetapi masih di bawah rentang usia lanjut 28,75%. (Abas et al., 2023).

Data dari puskesmas Limboto pada tahun 2019. Dari 993 siswa yang diskrining, 264 siswa dari SMA Negeri 1 Limboto menerima skor tertinggi. HasiI skrinning mereka menunjukkan 6% siswa memiliki skor kekuatan yang borderline dan abnormal, dan 40,9% memiliki skor kesulitan yang borderline dan abnormal. Ada dua siswa di SMA Negeri 1 Limboto

yang memiliki riwayat seIf harm, bahkan percobaan bunuh, saat skrining dilakukan. (Abas et al., 2023) Dari data awaI yang dikumpuIkan dari Puskesmas Limboto, berdasarkan hasil skrining di SMA Negeri 1 Limboto pada tahun 2024, sebanyak 289 siswa, 108 di antaranya normal, 76 di antaranya borderIine, 46 di antaranya abnormal, 101 di antaranya pernah dibuly, dan 188 di antaranya tidak pernah dibuIy. Data ini menunjukkan bahwa ada kerentanan terhadap periIaku kekerasan, yang memerlukan penguatan resiliensi dan pengendalian diri siswa. Berdasarkan Iatar belakang tersebut, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan ResiIiensi dengan PengendaIian Diri dalam Mencegah Risiko PeriIaku Kekerasan di SMA Negeri 1 Limboto

Studi menunjukkan bahwa resiIiensi dan pengendaIian diri memiIiki koreIasi yang signifikan daIam mencegah periIaku menyimpang pada remaja. Siswa yang kuat dan memiIiki kontroI diri cenderung lebih baik dalam memecahkan masaIah, menahan dorongan agresif, dan menjalin hubungan sosial yang sehat di sekolah. Berdasarkan Iatar belakang, peneliti merasa penting untuk meIakukan peneIitian mengenai "Hubungan Resiliensi Dengan Pengendalian Diri Dalam Mencegah Risiko Perilaku Kekerasan di SMA Negeri 1 Limboto".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan korelasional. Desain cross-sectional memungkinkan peneliti untuk melakukan pengamatan terhadap variabel-variabel dalam satu waktu tertentu tanpa adanya intervensi, sehingga hubungan antar variabel dapat dianalisis secara deskriptif dan inferensial (Aulian, 2021). Selanjutnya, desain korelasional digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel resiliensi dan pengendalian diri dalam mencegah perilaku kekerasan fisik pada siswa. Menurut Fraenkel, penelitian korelasional bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan atau keterkaitan antara dua variabel, di mana perubahan dalam satu variabel disertai dengan perubahan dalam variabel lainnya secara searah atau bertolak belakang (M. Teguh Saefuddin & Tia Norma Wulan, 2023).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Limboto pada bulan Mei–Juni 2025, dengan fokus pada siswa sebagai subjek untuk mengidentifikasi hubungan resiliensi dan kemampuan pengendalian diri terhadap kecenderungan melakukan perilaku kekerasan. Dalam penelitian ini, variabel independen (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahannya (Sugioyono, 2019). Resiliensi adalah variabel independen (bebas). Sedangkan variabel dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat (Sugioyono, 2019). Variabel dependen dalam penelitian adalah pengendalian diri.

Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari subjek atau subjek yang memiliki atribut dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti. Berdasarkan data sekolah, SMA Negeri 1 Limboto memiliki 1084 siswa, terdiri dari siswa kelas X, XI, dan XII. Dalam penelitian ini, siswa dari SMA Negeri 1 Gorontalo dipilih sebagai sampel, menurut Arikunto (Nurrahman et al., 2021). Peneliti memilih metode Slovin untuk mengambil sampel, yang terdiri dari 1084 siswa. Tingkat akurasi 10% untuk identifikasi sampel ditentukan, dan alasan peneliti memilih tingkat akurasi ini adalah karena populasinya lebih dari 500 orang.

$$n = \frac{N}{1 + N \times e^2}$$

Di mana:

- n = ukuran sampel
- N = ukuran populasi (662)
- e = margin of error (10% atau 0,1)

Jumlah sampel penelitian ditentukan berdasarkan Rumus Slovin. Berdasarkan rumus Slovin yang didasarkan pada sentimen populasi, jumlah total mahasiswa yang diwawancarai adalah 91 orang.

$$n = \frac{1084}{1 + 1084 \times (0,1)^2}$$

$$n = \frac{1084}{1 + 1084 \times 0,01}$$

$$n = \frac{1084}{1 + 10,84}$$

$$n = \frac{1084}{11,84}$$

$$n = 91,55$$

Penelitian ini menggunakan teknik sampling acak proporsional stratifikasi. Karena populasi yang besar, peneliti mengambil sampel secara acak dari beberapa kelas, termasuk kelas X, XI, dan XII. Metode sampling stratifikasi acak proporsional menggunakan alokasi proporsional.

$$n_A = \frac{N_A}{N} \times n$$

Keterangan :
nA = Sampel
NA = Populasi
N = Populasi Keseluruhan
n = Sampel Keseluruhan

Berdasarkan Rumus alokasi maka jumlah sampel yang akan di ambil dari kelas X, XI, dan XII oleh penelitian yaitu :

No	Kelas	Jumlah
1	Kelas X	31 Orang
2	Kelas XI	30 Orang
3	Kelas XII	30 Orang
	Total	**91 Orang**

Penelitian ini menggunakan istilah "karakteristik sampel" untuk menggambarkan karakteristik umum dari subjek penelitian. Untuk penelitian ini, karakteristik ini mencakup :

1. Kriteria Responden
   a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik yang harus dimiliki oleh responden agar dapat diikutsertakan dalam penelitian ini. Adapun kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1) Siswa aktif yang terdaftar di SMA Negeri 1 Limboto pada tahun ajaran 2024/2025.
2) Berada pada tingkat kelas X, XI, atau XII.
3) Berusia antara 15 sampai 18 tahun.
4) Bersedia menjadi responden dalam penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan partisipasi (informed consent).
5) Mengisi kuesioner penelitian secara lengkap sesuai petunjuk yang diberikan.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi digunakan untuk mengeliminasi responden yang tidak memenuhi syarat meskipun berada dalam populasi. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

1) Siswa yang sedang tidak aktif bersekolah (cuti, sakit berkepanjangan, atau alasan lain).
2) Siswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau meninggalkan bagian penting dari kuesioner.
3) Siswa yang mengalami gangguan kognitif atau emosional berat sehingga tidak dapat memahami dan mengisi kuesioner secara mandiri.
4) Kuesioner yang diisi oleh pihak lain, bukan oleh responden secara langsung.

2. Karakteristik Demografis

Berdasarkan hasil skrining dan data dari Puskesmas Limboto tahun 2024:

a. Jenis kelamin: tidak dirinci secara numerik, tetapi bisa disajikan jika tersedia.
b. Kategori kondisi mental dan emosional:

- 108 siswa: dalam kategori normal
- 76 siswa: borderline
- 46 siswa: abnormal

c. Status pengalaman bullying:
101 siswa: pernah mengalami bullying

Lembar identitas responden dan kuesioner digunakan dalam penelitian ini. Lembar identitas responden digunakan untuk menampilkan data identitas responden secara rinci.: Nama, Jenis Kelamin, Alamat, dan Asal Sekolah untuk menggambarkan karakteristik responden. Sedangkan lembar kuisioner digunakan untuk mencatat hasil dari masing-masing peryataan tiap variabel yang terdiri dari 10 pernyataan kuesioner Resiliensi, 10 pernyataan kuesioner pengendalian diri dan 10 pernyataan terkait perilaku kekerasan.

1) Kuesioner Resiliensi
Kuesioner Resiliensi meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan
2) Kuesioner Pengendalian Diri
Kuesioner pengendalian diri meliputi pengendalian emosi, pengambilan keputusan dan penudaan gratifikasi

Tabel Kisi-kisi Instrumen penelitian resiliensi

No	Indikator	Sub-indikator	Jml Pertny.	Jmlh Pertany.
1	Regulasi emosi	kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengendalikan emosi mereka secara adaptif.	2	1,2
2	Kontrol ilmpuls	Kemampuan berpikir jernih dan akurat	4	3,4,5, 6
3	Optimise	Fokus, percaya diri, dan tidak mudah menyerah	2	7,8
4	Analisis penyebab maslah	Menentukan sumber masalah	2	9,10

Tabel Kisi-kisi Instrumen penelitian pengendalian diri

No	Indikator	Sub-indikator	Jumlah Pertnyaan	Jumlah Pertnyaan
1	Kontrol perilaku (behavioral control).	kemampuan untuk mengontrol tindakan secara sadar dan sesuai dengan standar.	3	1,2,3
2	Kontrol Kognitif (Cognitive Control)	Kemampuan mengarahkan pikiran, konsentrasi, dan mengelola gangguan mental.	2	4,5,9
3	Kontrol Keputusan (Decision Control)	Kemampuan membuat keputusan secara rasional dan bertanggung jawab.	3	6,7,8,10

Validitas didefinisikan sebagai kemampuan alat ukur tertentu untuk mencapai sasarannya. Untuk menilai validitas instrumen, pertimbangan diberikan pada kualitas dan fungsionalitasnya. Uji validitas digunakan untuk mengevaluasi beberapa hal spesifik dari suatu uji tertentu, seperti apakah suatu ukuran yang dibuat dengan baik dapat mengevaluasi validitas suatu kuesioner tertentu. Uji validitas dasar mengukur validitas setiap pertanyaan atau frasa yang digunakan dalam penelitian. Kriteria validitas adalah selisih antara korelasi pearson (r hitung) dan r tabel. Nilai ini akan digunakan sebagai tolak ukut untuk menentukan validitas item pertanyaan atau peryataan yang digunakan dalam penelitian. Parameter yang diperlukan untuk uji validitas adalah sebagai berikut:

a. jika r hitung > r tabel, maka instrument penelitian dikatakan valid
b. jika r hitung < r tabel, maka instrument penelitian dikatakan invalid (Darma, 2020).

Konsep reliabilitas mengacu pada seberapa konsisten hasil pengukuran yang digunakan dan bebas dari kesalahan pengukuran. Selain itu, uji teliabilitas instrumen untuk menentukan apakah data yang dihasilkan dapat didistribusikan atau tidak. Uji reliabilitas menilai variabel yang digunakan dengan menggunakan pertanyaan atau peryataan. Cronbach's alpha dan tingkat signifikansi atau ambang batas digunakan untuk membandingkan reliabilitas. Tingkat signifikansi yang digunakan berkisar antara 0,5 dan 0,6, tergantung pada kebutuhan penelitian. Kriteria untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Instrumen dianggap reliabel jika nilai alpha Cronbach lebih besar dari ambang batas signifikan.
b. Jika nilai alpha Cronbach kurang dari tingkat signifikansi, instrumen dianggap tidak reliabel (Darma, 2020).

Data yang diperoleh melalui kuesioner akan dihitung jumlah frekuensi dan persentasenya, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu, seperti tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan nilai *cut off point* (mean atau median). Alat bantu yang digunakan dalam proses analisis ini adalah perangkat lunak statistik komputer seperti Microsoft Excel dan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), yang memudahkan dalam melakukan tabulasi data, perhitungan statistik deskriptif, serta penyajian tabel dan grafik distribusi. Melalui analisis ini, peneliti dapat mengetahui sebaran data responden pada masing-masing variabel, sehingga memberikan gambaran awal mengenai profil resiliensi dan tingkat pengendalian diri siswa di SMA Negeri 1 Limboto sebelum dilakukan analisis hubungan antar variabel (analisis bivariat).

Data dari kuesioner resiliensi dan pengendalian diri diklasifikasikan terlebih dahulu berdasarkan skor masing-masing responden, lalu dimasukkan ke dalam tabel silang atau crosstab untuk melihat pola distribusi frekuensi antar kategori. Selanjutnya, dilakukan perhitungan uji Chi-Square menggunakan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS untuk memperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig.). Apabila nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan pengendalian diri. Hasil dari analisis ini memberikan gambaran apakah siswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi juga memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik, sehingga dapat terhindar dari risiko perilaku kekerasan. Dengan demikian, analisis bivariat menjadi langkah penting dalam membuktikan hubungan antar variabel yang diteliti secara statistic.

Hipotesis statistik dalam penelitian ini sebagai berikut:

H0 : Suatu hubungan dinyatakan tidak signifikan apabila nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. Dalam penelitian ini, baik hipotesis nol (Ho) maupun hipotesis alternatif (Ha) tidak dapat diterima sepenuhnya, sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara resiliensi dan pengembangan diri dalam mencegah risiko perilaku kekerasan pada siswa SMA Negeri 1 Limboto.

Ha : Suatu hubungan dinyatakan bermakna secara statistik apabila nilai signifikansi (p) kurang dari 0,05. Dalam konteks ini, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan pengembangan diri dalam mencegah risiko perilaku kekerasan yang dilakukan oleh siswa SMA Negeri 1 Limboto.

HASIL

Karakteristik Responden

Profil dasar siswa SMA Negeri 1 Limboto, yang berjumlah 91 orang, diwakili oleh karakteristik responden dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan lembar identitas responden. Jenis kelamin, usia, dan tingkat kelas adalah atribut yang dianalisis.

Tabel menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.

Jenis Kelamin	F	%
Laki-Laki	45	50,5%
Perempuan	46	49,5%
Total	**91**	**100%**

Sumber Data Prime 2025

Menurut Tabel di atas, data distribusi responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan berjumlah 46 orang (50,5%) dan responden laki-laki berjumlah 45 orang (49,5%). Jumlah-jumlah ini menunjukkan bahwa komposisi responden seimbang antara laki-laki dan perempuan, sehingga analisis data dapat dilakukan secara merata tanpa mengutamakan kelompok gender tertentu.

Tabel Distribusi Responden Berdasrkan Usia

Usia	F	%
16-17	27	29,7%
17-18	39	42.9%
19	25	27,5%
Total	**91**	**100%**

Sumber data prime 2025

Menurut Tabel 4.2, sebagian besar siswa yang menjawab berusia 17–18 tahun, dengan 50 siswa (54,9%), diikuti oleh 30 siswa (33,0%) berusia 15–16 tahun, dan 11 siswa (12,1%) berusia 19 tahun atau lebih. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah remaja akhir.

Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	F	%
X	31	34%
XI	30	33%
XII	30	33%
Total	**91**	**100%**

Sumber data prime 2025

Penelitian ini menunjukkan kondisi yang proporsional di seluruh tingkat kelas sekolah, seperti yang ditunjukkan oleh data distribusi kelas Tabel 4.3. Jumlah responden dari kelas X berjumlah 31 (34%), kelas XI berjumlah 30 (33%), dan kelas XII berjumlah 30 (33%).

Analisi Univariat

1. Disitribusi Responden Berdasarkan Tingkat Resiliensi

Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Resiliensi

Tingkat Resiliensi	F	%
Rendah	28	30,8%
Sedang	37	40,7%
Tinggi	26	28,6%
Total	**91**	**100%**

Sumber Data Prime 2025

Sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi dalam kategori sedang, yaitu 37 orang (40,7%), dengan 28 orang (30,8%) responden dengan tingkat resiliensi rendah dan 26 orang (28,6%) dengan tingkat resiliensi tinggi, menurut Tabel 4.4 hasil analisis deskriptif. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini belum mencapai tingkat resiliensi yang ideal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang membantu remaja memperbaiki cara mereka mengatasi tekanan atau kesulitan secara adaptif.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengendalian Diri

Tabel Distribusi Responden Berdasrkan Tingkat Pengendalian Diri

Tingkat Pengendalian Diri	F	%
Rendah	28	30,8%
Sedang	34	37,4%
Tinggi	29	31,9%
Total	**91**	**100%**

Sumber Data Prime 2025

Mayoritas dari 34 responden (37,4%) memiliki tingkat pengendalian diri sedang, yaitu kategori sedang, sementara 28 responden (30,8%)

menunjukkan tingkat pengendalian diri rendah dan 29 responden (31,9%) menunjukkan tingkat pengendalian diri tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kemampuan pengendalian diri sedang. Namun, proporsi antara kategori tinggi dan rendah relatif seimbang, jadi intervensi untuk meningkatkan pengendalian diri masih diperlukan.

Analisis Bivariat

1. Hubungan Resiliensi Dengan Pengendalian Diri Dalam Mencegah Risiko Perilaku Kekerasan Fisik Di Sma Negeri 1 Limboto

Table Hubungan Resiliensi Dengan Pengendalian Diri Dalam Mencegah Risiko Perilaku Kekerasan Fisik Di Sma Negeri 1 Limboto

Tingkat Resiliensi		**Pengendalian Diri**							**P-value**
	Rendah		**Sedang**		**Tinggi**			**Total**	**0.023**
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	
Rendah	13	46.4%	9	32.1%	6	21.4%	**28**	100%	
Sedang	10	27.0%	18	48.6%	9	24.3%	**37**	100%	
Tinggi	5	19.2%	7	26.9%	14	(3.8%	**26**	100%	
Total	**28**		**34**		**29**	**Total**	**91**		

Berdasarkan analisis deskriptif, terlihat bahwa dari 28 responden yang masuk dalam kategori resiliensi rendah, sebanyak 13 siswa (46,4%) juga memiliki tingkat pengendalian diri yang rendah, 9 siswa (32,1%) memiliki tingkat pengendalian diri sedang, dan 6 siswa (21,4%) memiliki tingkat pengendalian diri tinggi. Sementara itu, dari 37 responden yang berada pada kategori resiliensi sedang, mayoritas yaitu 18 siswa (48,6%) memiliki pengendalian diri sedang, 10 siswa (27,0%) berada pada kategori pengendalian diri rendah, dan 9 siswa (24,3%) berada pada kategori pengendalian diri tinggi. Adapun dari 26 responden yang masuk dalam kategori resiliensi tinggi, sebanyak 14 siswa (53,8%) memiliki pengendalian diri tinggi, 7 siswa (26,9%) berada pada kategori sedang, dan hanya 5 siswa (19,2%) yang berada pada kategori rendah.

Dari distribusi ini tampak bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi siswa, maka semakin besar pula proporsi siswa yang memiliki pengendalian diri tinggi. Sebaliknya, pada kategori resiliensi rendah, mayoritas siswa cenderung memiliki pengendalian diri rendah. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara resiliensi dengan kemampuan pengendalian diri siswa.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Gambaran awal tentang demografi subjek penelitian, yang terdiri dari 91 siswa, diberikan oleh karakteristik responden. Siswa laki-laki (49,5%) dan perempuan (50,5%) seimbang, yang menunjukkan distribusi gender yang proporsional. Komposisi ini penting karena dapat mencegah bias gender dalam analisis data. Karena keterwakilan kelompok gender terjamin dengan distribusi yang seimbang, hasil penelitian ini memiliki validitas internal yang lebih kuat.

Hasil tabulasi silang antara jenis kelamin dengan dua variabel utama tingkat resiliensi dan tingkat pengendalian diri—menunjukkan bahwa mayoritas responden laki-laki dan perempuan menunjukkan pola yang serupa pada masing-masing kategori. Dalam hal kemampuan bertahan menghadapi situasi sulit dan pengendalian diri, mayoritas responden menunjukkan kecenderungan yang sama, dengan kategori tingkat resiliensi yang paling mendominasi.

Pada variabel resiliensi, dari 46 orang yang menjawab, 33 orang (73,3%) menunjukkan resiliensi tinggi, 6 orang (13%) menunjukkan resiliensi sedang, dan 7 orang (15,2%) menunjukkan resiliensi rendah. Secara umum, dari 91 orang yang

menjawab, 66 orang (72,5%). Pola distribusi yang sama juga ditemukan untuk variabel pengendalian diri. Dari 45 responden pria, 32 orang (71,1%) memiliki kemampuan mengatur diri yang tinggi, 3 orang (6,7%) sedang, dan 10 orang (22,2%) rendah. Dari 46 responden perempuan, 33 orang (71,7%) berada dalam kategori tinggi, 3 orang (6,7%) sedang, dan 10 orang (21,7%) rendah. Secara keseluruhan, 65 responden (71,4%) memiliki tingkat pengendalian diri yang tinggi, 6 orang (6,6%) sedang, dan 20 orang (22,2%) rendah.

Perbandingan antara hasil aktual dan nilai yang diharapkan, atau hitungan yang diharapkan, menunjukkan kesesuaian yang cukup baik. Sebagai contoh, dalam kategori resiliensi tinggi, responden laki-laki memiliki nilai harapan 32,6 dan hasil aktualnya 33, sedangkan responden perempuan memiliki nilai harapan 33,4 dan hasil aktualnya 33. Dalam kategori pengendalian diri, responden laki-laki memiliki nilai harapan 32,6 dan hasil aktualnya 33.

Kesesuaian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dalam hal pengelolaan emosi dan perilaku atau tingkat ketahanan diri. Pola kecenderungan adalah hampir identik pada kedua jenis kelamin, terutama dalam kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa jenis kelamin seseorang bukanlah faktor utama yang memengaruhi daya lenting pribadi atau kemampuan seseorang untuk menahan dorongan dan bertindak bijak dalam situasi yang menuntut pertimbangan.

Berdasarkan temuan yang telah disampaikan, peneliti berpendapat bahwa distribusi gender yang seimbang dalam penelitian ini merupakan salah satu kekuatan metodologis yang penting, karena dapat mengurangi potensi bias dan meningkatkan validitas internal data. Peneliti menilai bahwa jenis kelamin tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat resiliensi maupun pengendalian diri siswa.

Hal ini dibuktikan dengan pola distribusi yang hampir identik antara laki-laki dan perempuan, baik dalam kategori resiliensi maupun pengendalian diri. Kesamaan antara hasil aktual dan nilai yang diharapkan semakin memperkuat pendapat peneliti bahwa kemampuan bertahan dalam menghadapi tekanan serta kemampuan mengatur emosi dan perilaku bukan ditentukan oleh faktor gender, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti lingkungan, pengalaman hidup, dan dukungan sosial.

Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa upaya penguatan resiliensi dan pengendalian diri pada siswa dapat dilakukan tanpa harus membedakan jenis kelamin, karena keduanya menunjukkan potensi dan kapasitas yang setara dalam dua aspek tersebut. Temuan ini selaras dengan pandangan dalam literatur bahwa resiliensi dan pengendalian diri merupakan kompetensi yang dapat dikembangkan secara universal melalui pendekatan pendidikan dan intervensi psikososial yang tepat.

2. Usia

Mayoritas responden berusia 17–18 tahun, sebanyak 39 orang (42,9%), diikuti oleh rentang usia 15–16 tahun, sebanyak 27 orang (29,7%), dan 19 tahun, sebanyak 25 orang (27,5%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah siswa yang sedang dalam tahap pencarian jati diri secara psikologis. Individu mulai mengalami kematangan emosional dan kognitif, yang berdampak pada pengambilan keputusan mereka, sehingga tahap ini sangat penting. Dalam penelitian ini, hal tersebut terkait erat dengan perkembangan pengendalian diri dan resiliensi pada remaja.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara usia responden dan dua variabel utama penelitian, resiliensi dan pengendalian diri, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja dalam kelompok usia tersebut menunjukkan kecenderungan yang positif untuk kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan

bahwa kemampuan untuk mengendalikan diri dan bangkit dari tekanan biasanya meningkat seiring bertambahnya usia.

Dalam hal resiliensi, data menunjukkan bahwa sebagian besar orang di kelompok usia 15–16 tahun memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Dari 27 orang yang disurvei, 20 orang (74,1%) memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, 4 orang (14,8%) memiliki tingkat resiliensi sedang, dan hanya 3 orang (11,1%) memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Angka ini sedikit lebih tinggi dari nilai harapan untuk kategori tinggi, yaitu 19,6, yang menunjukkan bahwa responden muda telah menunjukkan.

Dari 39 responden dalam kelompok usia 17–18 tahun, 27 (69,2%) tergolong dalam resiliensi tinggi, 2 (5,1%) tergolong sedang, dan 10 (25,6%) tergolong rendah. Meskipun jumlah aktual orang dalam kategori tinggi sedikit di bawah perkiraan (28,3), dominasi orang dalam kategori tinggi masih terlihat, dengan lebih banyak orang dalam kategori rendah dibandingkan usia lainnya.

Sementara pada kelompok usia 19 tahun, dari 25 responden, sebanyak 19 orang (76%) menunjukkan tingkat resiliensi tinggi, 3 orang (12%) sedang, dan 3 orang (12%) rendah. Nilai-nilai ini hampir identik dengan yang diharapkan (expected count), menunjukkan distribusi yang stabil dan wajar.

Dari 91 orang yang menjawab, 66 (72,5%) memiliki resiliensi tinggi, 9 (9,9%) sedang, dan 16 (17,6%) rendah. Data ini terdistribusi secara proporsional, seperti yang ditunjukkan oleh distribusi nilai aktual yang dekat dengan jumlah yang diharapkan, dan menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dan bertahan dalam situasi sulit.

Pola serupa juga terlihat dalam pengendalian diri, meskipun variasi yang lebih mencolok terlihat pada kelompok usia termuda. Dari 27 responden yang berusia 15–16 tahun, hanya 16 (59,3%) memiliki pengendalian diri tinggi; 2 (7,4%) memiliki pengendalian diri sedang, dan 9 (33,3%) memiliki pengendalian diri rendah. Jumlah aktual untuk kategori tinggi kurang dari yang diharapkan (19,6) dan jumlah aktual untuk kategori rendah justru lebih besar dari yang diharapkan (5,6). Ini menunjukkan bahwa responden di usia paling muda mungkin masih menghadapi masalah pengendalian diri.

Pada usia 17–18 tahun, ada peningkatan yang signifikan. 30 dari 39 responden (76,9%) berada dalam kategori tinggi, 3 orang (7,7%) dalam kategori sedang, dan 6 orang (15,4%) dalam kategori rendah. Nilai-nilai ini cukup dekat dengan perkiraan statistik dan menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengendalikan diri meningkat pada kelompok usia ini.

Dalam hal pengendalian diri, kelompok usia 19 tahun menunjukkan hasil yang paling baik. 20 dari 25 orang yang menjawab (80%) berada dalam kategori tinggi, 1 orang (4%) berada dalam kategori sedang, dan 4 orang (16%) berada dalam kategori rendah. Jumlah aktual kategori tinggi (20) sedikit melebihi nilai harapan (18,1), yang menunjukkan bahwa orang umumnya memiliki kemampuan yang lebih matang untuk mengatur emosi dan perilaku mereka pada usia ini.

Secara keseluruhan, dari 91 orang yang menjawab, 66 (72,5%) memiliki pengendalian diri yang tinggi, 6 (6,6%) memiliki pengendalian diri yang sedang, dan 19 (20,9%) memiliki pengendalian diri yang rendah. Ini menunjukkan bahwa kecenderungan untuk memiliki pengendalian diri yang tinggi meningkat seiring bertambahnya usia, meskipun pada usia 15–16 tahun masih ada proporsi yang cukup besar yang memiliki pengendalian diri yang rendah.

3. Kelas

Dalam penelitian ini, distribusi siswa di setiap kelas menunjukkan pola yang cukup merata, dengan proporsi siswa di kelas X sebesar 34%, siswa di kelas XI sebesar 33%, dan siswa di kelas XII sebesar 33%. Dengan distribusi yang

seimbang ini, hasil penelitian dapat mencerminkan kondisi umum semua siswa di SMA Negeri 1 Limboto, bukan hanya siswa di satu kelas. Karena persepsi dan karakteristik responden tergambar secara proporsional di semua tingkat kelas, hal ini memberikan kekuatan internal dalam validitas data yang diperoleh.

Dengan memerataan distribusi responden berdasarkan kelas, peneliti dapat melakukan perbandingan yang lebih objektif antar jenjang, terutama dalam hal tingkat resiliensi dan pengendalian diri. Akibatnya, analisis data memungkinkan untuk melihat dinamika perkembangan psikologis antar usia dan pengalaman akademik, selain menggambarkan rata-rata umum. Hal ini penting untuk diingat bahwa tekanan akademik, tingkat kedewasaan, dan tanggung jawab siswa dapat berubah dari satu kelas ke kelas lainnya, yang semuanya berdampak pada kemampuan resiliensi dan pengendalian diri siswa. Oleh karena itu, representasi responden dari setiap kelas berkontribusi secara signifikan pada kekayaan analisis dan kedalaman interpretasi hasil penelitian.

Analisis Univariat

1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Resiliensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dibagi menjadi tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Secara umum, mayoritas responden termasuk dalam kategori sedang (40,7%), diikuti oleh kategori rendah (30,8%), dan kategori tinggi (28,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam situasi sulit atau perubahan, tetapi tidak sepenuhnya baik.

Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Wa Ode Nova Noviyanti Rachman et al., 2023, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP, 48,1% atau 145 siswa, berada dalam kategori rendah dan bahkan 13 siswa (4,31%) berada dalam kategori sangat rendah. Meskipun fokus penelitian adalah keterampilan pengelolaan emosi, resiliensi secara konseptual terkait dengan resiliensi karena keduanya merupakan bagian dari regulasi diri dan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan tekanan sosial. Rendahnya keduanya menunjukkan kerentanan remaja terhadap masalah perilaku seperti pelecehan atau kekerasan. Oleh karena itu, temuan penelitian ini dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan karakter, program pengembangan diri, dan konseling sangat penting untuk meningkatkan elemen resiliensi di sekolah.

Pada kelompok siswa dengan resiliensi sedang, sebanyak 44,0% dari mereka memiliki pengendalian diri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat adaptasi yang cukup mampu mengelola emosi dan perilaku secara moderat. Mereka tidak sepenuhnya mampu mengendalikan diri dengan baik, namun juga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan. Sementara itu, sebanyak 36,0% dari kelompok ini memiliki pengendalian diri rendah. Ini mengindikasikan bahwa meskipun memiliki kemampuan untuk bangkit dari tekanan, sebagian siswa belum mampu mengatur emosi dan perilaku secara efektif, mungkin karena kurangnya pelatihan atau dukungan emosional. Sisanya, yaitu 20,0%, memiliki pengendalian diri tinggi. Mereka kemungkinan memiliki sumber daya pribadi tambahan, seperti motivasi intrinsik atau dukungan keluarga, yang membantu mereka tetap stabil meskipun berada dalam tekanan.

Untuk kelompok siswa dengan resiliensi tinggi, sebagian besar atau 55,6% memiliki pengendalian diri tinggi pula. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa individu yang tangguh dalam menghadapi tekanan cenderung juga mampu mengatur emosi dan perilaku secara efektif. Mereka memiliki keterampilan regulasi diri yang baik, mampu berpikir jernih dalam situasi sulit, dan cenderung tidak bertindak impulsif.

Sementara itu, 27,8% dari kelompok ini memiliki pengendalian diri sedang, yang berarti meskipun mereka mampu bertahan dalam situasi sulit, belum semua aspek pengendalian diri mereka berkembang secara maksimal. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya pelatihan regulasi emosi atau pengalaman yang terbatas dalam mengelola konflik. Yang menarik, terdapat 16,7% siswa dengan resiliensi tinggi namun pengendalian diri rendah. Kemungkinan, meskipun secara mental mereka tahan terhadap tekanan, mereka belum cukup matang dalam mengontrol emosi atau bertindak sesuai norma, yang bisa disebabkan oleh faktor kepribadian atau lingkungan sosial yang kurang mendukung.

Skala resiliensi, yang disusun secara ilmiah dan digunakan sebagai alat pengukuran dalam penelitian ini, digunakan. Untuk menghasilkan klasifikasi akhir, responden diberi skor berdasarkan skala Likert untuk setiap pernyataan dalam kuesioner. Hasil klasifikasi ini menjadi dasar untuk melihat gambaran umum kemampuan remaja untuk beradaptasi dengan berbagai situasi yang menuntut.

Tidak ada perbedaan mencolok antara laki-laki dan perempuan ketika dilihat berdasarkan jenis kelamin. Kemampuan menyesuaikan diri yang sebanding antara laki-laki dan perempuan ditunjukkan dengan 73% responden laki-laki dan 71,7% responden perempuan termasuk dalam kategori ketahanan diri tinggi. Selain itu, kesesuaian antara jumlah aktual dan nilai harapan dari data ini memperkuat gagasan bahwa pembagian berdasarkan jenis kelamin tidak berdampak signifikan terhadap tingkat ketahanan diri dalam kelompok remaja yang diteliti.

Selanjutnya, berdasarkan kelompok usia, ditemukan bahwa sebagian besar responden menunjukkan ketahanan diri tinggi di setiap kelompok usia. Di kelompok usia 15–16 tahun, dari 27 responden, 20 (74,1%) menunjukkan ketahanan diri tinggi, dan di kelompok usia 17–18 tahun, dari 39 responden, 28 (71,8%) menunjukkan ketahanan diri tinggi. Namun, ada peningkatan jumlah responden yang menunjukkan ketahanan diri rendah dibandingkan dengan kelompok sebelumnya. Ini mungkin karena dinamika sosial atau tanggung jawab yang semakin kompleks. Dari 25 responden di kelompok usia 19 tahun, 20 (80%) berada dalam kategori tinggi, yang lebih tinggi daripada rata-rata di kelompok usia lainnya. Ini menunjukkan bahwa kemampuan remaja untuk menyelesaikan masalah secara mandiri dan menghadapi perubahan meningkat seiring bertambahnya usia.

Dari 91 orang yang menjawab, 68 (74,7%) memiliki ketahanan diri tinggi, 10 (11%) sedang, dan 13 (14,3%) rendah. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas remaja dalam penelitian ini memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang baik dalam situasi sulit. Namun, karena jumlah responden dari kategori rendah yang cukup besar, diperlukan upaya untuk membantu remaja meningkatkan kemampuan ini. Ketahanan diri yang baik sangat penting untuk mendukung sikap yang matang, pengambilan keputusan, dan mencegah tindakan atau reaksi yang tidak sesuai.

Peneliti berpendapat bahwa meskipun sebagian besar remaja dalam penelitian ini menunjukkan tingkat resiliensi yang cukup baik, masih terdapat proporsi yang signifikan dengan ketahanan diri rendah, sehingga memerlukan perhatian khusus. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Wa Ode Nova Noviyanti Rachman et al. (2023), yang juga menunjukkan rendahnya kemampuan pengelolaan emosi pada remaja, yang secara konseptual berkaitan erat dengan resiliensi. Peneliti juga menemukan bahwa resiliensi tinggi cenderung disertai dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi, namun tidak selalu berjalan sejajar, karena terdapat sebagian siswa yang meskipun tangguh secara mental, belum mampu mengontrol

emosi atau perilaku secara optimal. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa gender bukan faktor utama dalam kemampuan adaptasi remaja terhadap tekanan.

Selain itu, peningkatan usia menunjukkan tren positif terhadap tingkat resiliensi, dengan kelompok usia 19 tahun memiliki persentase tertinggi dalam kategori tinggi, yang mengindikasikan berkembangnya kemampuan berpikir reflektif dan pengambilan keputusan seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan karakter, konseling, dan program pengembangan diri sangat penting diterapkan secara menyeluruh di sekolah untuk meningkatkan ketahanan diri dan pengendalian emosi pada seluruh siswa, terutama mereka yang berada pada kategori rendah.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengendalian Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori sedang (37,4%), diikuti oleh kategori tinggi (31,9%), dan kategori rendah (30,8%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup untuk mengatur perilaku dan membuat keputusan rasional, meskipun belum sepenuhnya ideal. Di sisi lain, jumlah responden yang menunjukkan tingkat pengendalian diri rendah sangat signifikan dan memerlukan perhatian khusus. Ketidakmampuan untuk mengendalikan diri pada remaja dapat mengarah pada perilaku impulsif atau agresif, khususnya di sekolah yang penuh dengan tuntutan sosial dan akademik.

Hasil penelitian di SMAN 1 Bangsri (Permatasari et al., 2024) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku perundungan. Dalam penelitian ini, hasil uji korelasi Pearson Product Moment menghasilkan nilai r hitung = 0,625 yang lebih besar dari r tabel = 0,235, yang menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa, semakin rendah kemungkinan mereka mengambil tindakan perlindungan. Bullying, bukan kekerasan fisik, adalah fokus variabel dependen, tetapi keduanya merupakan jenis perilaku negatif yang memiliki dasar yang sama: kurangnya pengendalian diri. Oleh karena itu, temuan penelitian ini mendukung bukti nyata bahwa pengendalian diri merupakan komponen penting dalam mencegah remaja melakukan perilaku kekerasan.

Dalam penelitian ini, kategori pengendalian diri dibentuk dengan menggunakan kuesioner yang dirancang secara standar. Instrumen tersebut memiliki berbagai pernyataan yang menunjukkan sejauh mana orang dapat menahan dorongan, mengendalikan emosi mereka, dan mempertimbangkan keputusan mereka. Dari 91 orang yang menjawab, 28 (atau 30,8%) termasuk dalam kategori rendah, menunjukkan kecenderungan untuk bereaksi tanpa pertimbangan matang dan kesulitan untuk mengontrol perilaku mereka dalam situasi tertentu.

Di sisi lain, 34 responden (37,4%) berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatur diri tetapi belum sepenuhnya stabil. Responden dalam kategori ini mungkin sudah dapat mengelola respons mereka dalam beberapa kondisi, tetapi masih mudah terpengaruh oleh faktor lingkungan atau emosi yang kuat. Sementara itu, 29 responden (31,9%) berada dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka mampu menahan keinginan sesaat, berpikir secara rasial, dan mengendalikan emosi mereka.

Kelompok siswa dengan pengendalian diri rendah berjumlah 24 orang, dan sebagian besar di antaranya yakni 11 siswa (44,0%) juga memiliki resiliensi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan dalam mengatur emosi,

dorongan, dan perilaku cenderung berkaitan dengan ketidakmampuan untuk bangkit dari tekanan. Sementara itu, 8 siswa (25,0%) berasal dari kelompok resiliensi sedang. Ini mengindikasikan bahwa meskipun memiliki ketahanan mental yang cukup, sebagian siswa masih kesulitan dalam menahan impuls atau mengendalikan perilaku, mungkin karena kurangnya keterampilan regulasi diri atau pengaruh lingkungan yang tidak kondusif. Selain itu, terdapat 5 siswa (27,8%) dengan resiliensi tinggi namun tetap memiliki pengendalian diri rendah. Ini menunjukkan bahwa meskipun tangguh dalam menghadapi tekanan, sebagian siswa masih belum mampu mengelola perilakunya secara baik, yang bisa disebabkan oleh faktor kepribadian impulsif, ketidakteraturan dalam kehidupan sehari-hari, atau kurangnya bimbingan perilaku.

Pada kategori pengendalian diri sedang, tercatat sebanyak 29 siswa, yang didominasi oleh siswa dengan resiliensi sedang yaitu 17 orang (53,1%). Hal ini mencerminkan keselarasan antara kemampuan bertahan menghadapi tekanan dan keterampilan dalam mengatur diri. Selain itu, 9 siswa (36,0%) dari kelompok ini berasal dari resiliensi rendah, menunjukkan bahwa walaupun mereka belum cukup tangguh dalam menghadapi kesulitan, beberapa masih mampu menunjukkan pengendalian diri dalam situasi tertentu kemungkinan karena faktor eksternal seperti peraturan sekolah atau pengawasan orang tua. Sementara 3 siswa (16,7%) berasal dari kelompok resiliensi tinggi. Mereka menunjukkan bahwa meskipun cukup tangguh, sebagian belum mencapai puncak kedewasaan dalam mengontrol emosi dan perilaku secara konsisten, mungkin karena kurangnya pengalaman dalam menghadapi konflik sosial atau belum sepenuhnya matang secara psikologis.

Kelompok siswa dengan pengendalian diri tinggi berjumlah 22 orang, dengan proporsi terbesar berasal dari resiliensi tinggi, yaitu 10 siswa (55,6%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi daya tahan mental seseorang, semakin besar pula kemampuannya dalam mengontrol perilaku, berpikir sebelum bertindak, serta mengelola emosi secara efektif. Selain itu, 7 siswa (21,9%) berasal dari kelompok resiliensi sedang, mencerminkan adanya sebagian siswa yang meskipun belum sepenuhnya tangguh, sudah memiliki kontrol diri yang kuat kemungkinan karena disiplin pribadi, pengalaman, atau nilai-nilai yang ditanamkan sejak kecil. Yang menarik, terdapat 5 siswa (20,0%) dari kelompok resiliensi rendah yang menunjukkan pengendalian diri tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mereka tidak cukup kuat dalam menghadapi tekanan hidup, mereka tetap mampu mengontrol perilaku, yang bisa jadi terbentuk dari lingkungan yang disiplin, nilai religius, atau faktor motivasi ekstrinsik.

Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengendalian diri pada rentang sedang hingga tinggi, yang merupakan hasil yang baik. Namun, fakta bahwa hampir sepertiga responden berada dalam kategori rendah menunjukkan bahwa intervensi diperlukan untuk membantu mereka belajar mengelola respons dan perilaku sehari-hari. Menggunakan konsep *self-regulation theory* dan *Conservation of Resources (COR)*. Dalam (Permatasari et al., 2024) Hubungan tersebut menunjukkan hubungan yang negatif, karena semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah perilaku perundungan siswa atau sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku kekerasan pada siswa.

Menurut jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat pengendalian diri yang sebanding. Dari 45 orang yang menjawab, 32 (71,1%) memiliki pengendalian diri tinggi, 3 (6,7%) sedang, dan 10 (22,2%) rendah.

Dari 46 orang yang menjawab, 33 (71,7%) memiliki pengendalian diri tinggi, 3 (6,7%) sedang, dan 10 (21,7%) rendah. Perbedaan jenis kelamin tidak berdampak signifikan pada tingkat pengendalian diri. Ini ditunjukkan oleh kesesuaian antara nilai aktual dan nilai harapan pada kedua kelompok ini. Artinya, baik laki-laki maupun perempuan dalam penelitian ini memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku dan keputusan mereka.

Selain itu, analisis berdasarkan usia responden menunjukkan bahwa kecenderungan untuk memiliki pengendalian diri yang tinggi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pada kelompok usia 15–16 tahun, 16 orang (59,3%) berada dalam kategori tinggi, 2 orang (7,4%) berada dalam kategori sedang, dan 9 orang (33,3%) berada dalam kategori rendah. Jumlah ini lebih tinggi dari yang diantisipasi, menunjukkan bahwa masalah mengelola diri masih cukup besar pada usia remaja awal.

Pada kelompok usia 17–18 tahun, 30 orang (76,9%) menunjukkan pengendalian diri tinggi, 3 orang (7,7%) sedang, dan 6 orang (15,4%) rendah. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam mengelola reaksi dan perilaku dibandingkan kelompok usia sebelumnya. Pada usia 19 tahun, 20 orang (80 persen) menunjukkan pengendalian diri tinggi, 1 orang (4%) sedang, dan 4 orang (16 persen) rendah. Jumlah orang yang tinggi pada usia ini sedikit melebihi perkiraan, yang mendukung gagasan bahwa kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengarahkan perilaku mereka menjadi lebih matang seiring bertambahnya usia.

Dari 91 orang yang menjawab, 66 (72,5%) memiliki pengendalian diri tinggi, 6 (6,6%) sedang, dan 19 (20,9%) rendah. Hubungan antara usia dan tingkat pengendalian diri ditunjukkan dalam pola ini, di mana remaja yang lebih tua cenderung berperilaku dengan lebih terkontrol, reflektif, dan matang. Hasil ini menegaskan bahwa pelatihan dan pembinaan pengendalian diri sangat penting sejak usia remaja. Ini dilakukan agar potensi kedewasaan dalam berpikir dan berperilaku dapat berkembang secara optimal selama transisi menuju dewasa.

Peneliti menyimpulkan bahwa meskipun sebagian besar siswa menunjukkan tingkat pengendalian diri pada kategori sedang hingga tinggi, masih terdapat sekitar sepertiga responden yang memiliki pengendalian diri rendah, yang menjadi perhatian serius karena kondisi ini dapat meningkatkan risiko perilaku impulsif atau agresif di lingkungan sekolah. Temuan ini didukung oleh penelitian Permatasari et al. (2024) di SMAN 1 Bangsri yang menunjukkan hubungan signifikan antara kontrol diri dan perilaku perundungan, menegaskan pentingnya pengendalian diri dalam mencegah perilaku negatif. Ketidak seimbangan antara resiliensi dan pengendalian diri juga ditemukan, di mana sebagian siswa yang tangguh secara mental belum mampu mengatur emosi dan tindakan secara konsisten, kemungkinan disebabkan oleh faktor kepribadian, lingkungan, atau kurangnya dukungan.

Selain itu, data menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal pengendalian diri, serta adanya kecenderungan peningkatan kemampuan mengatur diri seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, peneliti menekankan pentingnya intervensi sejak dini berupa pelatihan regulasi emosi, pendidikan karakter, dan pembinaan konsisten agar remaja dapat mengembangkan kedewasaan dalam berpikir dan bertindak secara optimal selama proses menuju kedewasaan.

Analisi Bivariat

1. Hubungan Resiliensi Dengan Pengendalian Diri Dalam Mencegah Risiko Perilaku Kekerasan Fisik Di Sma Negeri 1 Limboto

Dengan derajat kebebasan (df) 4 dan nilai signifikansi 0,023, hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan nilai Pearson

Chi-Square sebesar 11,308. Ada korelasi yang signifikan antara ketangguhan pribadi dan kemampuan mengendalikan diri siswa SMA Negeri 1 Limboto, karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Artinya, perbedaan dalam ketangguhan siswa sebenarnya dikaitkan dengan perbedaan dalam kemampuan mereka untuk mengendalikan sikap dan tindakan mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Pengendalian biasanya mengacu pada kemampuan seseorang untuk bertahan dan menyesuaikan diri dalam situasi sulit. Individu yang memiliki pengendalian yang tinggi, menurut Reivich dan Shatté, lebih mampu mempertahankan kestabilan diri dan membuat keputusan dengan pertimbangan yang matang. Karena seseorang yang dapat mempertahankan sikap dan reaksinya tidak mudah terbawa arus atau bertindak gegabah, keterampilan ini sangat penting untuk kemampuan mengendalikan diri. Oleh karena itu, ketangguhan sangat penting untuk kemampuan seseorang untuk mengendalikan tindakan. (Bachtiar, et al., 2025)

Hasil hipotesis (Solissa et al., 2022) menunjukkan bahwa ada korelasi yang lemah antara dua variabel, yaitu kecerdasan emosional dan resiliensi, dengan koefisien korelasi positif dan signifikan sebesar 0,386. Hal ini ditunjukkan oleh hasil koefisiensi 0,386 yang jauh dari 1. Oleh karena itu, berdasarkan hasil signifikasi sebesar 0,012, yang berarti kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi. Karena itu, hipotesis yang diajukan oleh penelitian ini adalah bahwa terdapat korelasi positif antara kecerdasan emosional dan resiliensi pada siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dan resiliensi. Ini karena komponen kecerdasan emosional berhubungan atau memengaruhi komponen resiliensi. Aspek resiliensi pada pengendalian diri dipengaruhi secara tidak langsung oleh aspek mengenali emosi dari kecerdasan emosional. Kemampuan seseorang untuk mengenali emosi mereka sendiri akan membantu mereka menjadi lebih peka terhadap emosi mereka. Emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, dan sangat mempengaruhi proses pengambilan keputusan mereka. Mereka yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola emosi dan tekanan (Handayani dan Putri 2020), yang berdampak pada kemampuan mereka untuk mengendalikan diri. Resiliensi dapat menjadi indikator yang signifikan terhadap tingkat pengendalian diri seseorang, karena memberikan dasar psikologis yang kuat untuk tetap fokus, tidak mudah terpengaruh oleh stres, dan lebih mampu menahan impuls yang merugikan.

Hasil Wahyuni dan Vidya Siti Wulandari (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki ketangguhan sedang, tetapi masih membutuhkan dukungan untuk mempertahankan kestabilan diri. Sebagai bentuk pendampingan, penelitian ini membuat buku bantu diri. Hasil penelitian saat ini, di mana siswa dalam kategori ketangguhan menunjukkan berbagai tingkat kemampuan mengendalikan diri, diperkuat oleh temuan ini. Ini menunjukkan bahwa ketangguhan meningkatkan kemandirian dan perilaku yang lebih sistematis. Oleh karena itu, program pengembangan ketangguhan di sekolah adalah langkah strategis untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola diri secara menyeluruh.

Hasil hipotesis penelitian (Kaveh et al., 2025) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat kuat antara resiliensi dengan perilaku agresif pada remaja, dengan koefisien korelasi sebesar –0,984 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai koefisien –0,984 yang mendekati –1 mengindikasikan hubungan yang kuat, dan karena nilai p lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa resiliensi berhubungan signifikan dengan perilaku agresif. Oleh

karena itu, hipotesis penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan perilaku agresif, di mana peningkatan resiliensi akan menurunkan tingkat perilaku agresif.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa resiliensi memiliki peran protektif dalam membentuk pengendalian diri pada remaja. Individu yang resilien cenderung mampu mengatur emosi, menahan dorongan agresif, serta lebih adaptif dalam menghadapi tekanan. Hal ini sesuai dengan teori resiliensi yang menyatakan bahwa resiliensi mencakup kemampuan regulasi diri dan impulse control sebagai komponen penting dalam mengendalikan perilaku. Dengan demikian, resiliensi dapat menjadi indikator signifikan dalam menentukan tingkat pengendalian diri, karena remaja yang resilien memiliki dasar psikologis yang lebih kuat untuk tetap fokus, tidak mudah terpengaruh oleh stres, dan mampu menahan impuls yang merugikan. (Kaveh et al., 2025).

Studi lain oleh Sutanto dan Saputra juga menunjukkan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan yang dapat ditingkatkan dengan metode pembelajaran. Dalam penelitian yang dia lakukan di MTsN 2 Surabaya, dia menemukan bahwa memberikan siswa materi pendamping dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatur tindakan mereka, terutama bagi siswa yang sebelumnya tidak memiliki pengendalian diri yang baik. Meskipun penelitian hubungan antara ketangguhan pribadi tidak secara langsung dilakukan, secara logis, meningkatkan ketangguhan diri akan lebih efektif dalam kasus di mana seseorang sudah memiliki dasar ketangguhan yang solid. Sebenarnya, upaya untuk membantu siswa mengelola tindakan dan keputusan harus disertai dengan pembinaan karakter yang mendorong semangat untuk bangkit dari situasi sulit. Jadi, kombinasi ketangguhan dan pengendalian diri sangat penting untuk mencegah perilaku menyimpang di sekolah. Menurut Bachtiar et al. (2025),

Temuan ini tidak hanya membantu dalam pengembangan ilmu, tetapi juga memberikan saran praktis yang berguna untuk membuat sekolah lebih aman dan nyaman. Siswa yang kurang mampu mengendalikan diri seringkali mengalami sikap kasar atau tindakan yang tidak diinginkan, baik secara verbal maupun fisik. Sekolah dapat membangun program yang membantu siswa memperkuat ketangguhan mereka dengan memberikan pelatihan tentang cara mengelola situasi sulit, kegiatan bimbingan kelompok, dan keterampilan sosial. Aktivitas seperti ini sangat bermanfaat untuk membangun individu yang mampu mempertimbangkan pilihan mereka sebelum bertindak dan tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang menimbulkan emosi. Hal ini dapat secara langsung mengurangi kemungkinan konflik siswa.

Pada kelompok siswa dengan resiliensi rendah, ditemukan bahwa sebanyak 11 orang (44,0%) juga memiliki pengendalian diri yang rendah. Hal ini sesuai dengan ekspektasi bahwa siswa yang kesulitan menghadapi tekanan atau kegagalan cenderung juga mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, mengendalikan dorongan, dan menunda kepuasan. Resiliensi yang rendah mencerminkan keterbatasan dalam kemampuan menghadapi tantangan hidup, sehingga wajar jika mereka juga mudah bertindak impulsif atau menunjukkan perilaku yang tidak terkendali. Selain itu, faktor-faktor seperti stres lingkungan, kurangnya dukungan sosial, atau pengalaman traumatis bisa memperburuk keadaan dan membuat pengendalian diri mereka semakin lemah.

Namun, yang menarik adalah adanya 5 siswa dengan resiliensi rendah (20,0%) tetapi memiliki pengendalian diri tinggi. Fenomena ini sekilas tampak bertentangan, tetapi secara ilmiah masih dapat dijelaskan. Resiliensi dan pengendalian diri meskipun berkaitan, merupakan dua konstruksi yang berbeda

secara psikologis. Resiliensi berfokus pada kemampuan untuk bangkit dari tekanan dan adaptasi jangka panjang, sedangkan pengendalian diri lebih menekankan pada kemampuan menahan dorongan sesaat dan mengelola perilaku harian. Oleh karena itu, seorang individu bisa saja belum mampu menghadapi tekanan besar dalam hidupnya (resiliensi rendah), namun tetap memiliki pola hidup yang disiplin, teratur, dan mampu menahan diri dari tindakan negatif.

Misalnya, siswa-siswa tersebut mungkin dibesarkan dalam lingkungan dengan aturan yang ketat, nilai-nilai religius yang kuat, atau terbiasa menjalani rutinitas yang menuntut kontrol diri, seperti pendidikan militer atau pesantren. Faktor lain yang mungkin memengaruhi adalah kepribadian konformis, kebutuhan akan penghargaan sosial, atau motivasi ekstrinsik untuk menjaga citra diri di hadapan orang tua atau guru, yang mendorong mereka tetap mampu mengontrol perilaku, meskipun secara emosional mereka belum tangguh dalam menghadapi tekanan hidup.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran lingkungan, seperti peran guru, orang tua, dan teman sebaya, sangat memengaruhi pembentukan ketangguhan dan kemampuan mengendalikan diri. Sekolah dan keluarga harus bekerja sama untuk menanamkan nilai-nilai yang memperkuat karakter siswa. Orang tua dapat menjadi contoh dalam menangani masalah dengan bijak, dan guru dapat bertindak sebagai sumber dukungan yang membangun. Akan lebih mudah membentuk siswa yang tangguh dan mampu mengendalikan diri dengan baik ketika semua orang terlibat secara aktif. Sekolah bukan hanya tempat untuk belajar, tetapi juga tempat untuk menjadi orang yang dewasa dan bertanggung jawab.

Menurut Santrock Remaja yang ditolak oleh lingkungan maupun kawan sebayanya akan mengalami dampak negatif pada dirinya. Pada remaja perempuan yang ditolak oleh lingkungannya akan menjadi pemalu dan mempuyai self image yang buruk, sedangkan remaja laki-laki cenderung agresif dan antisosial Auliya, M. 2024)

Siswa dengan resiliensi rendah cenderung kesulitan dalam menghadapi tekanan, sehingga lebih mudah mengalami ketidakstabilan emosional dan impulsif. Mereka tidak memiliki strategi efektif untuk mengatasi stres, sehingga pengendalian diri juga rendah. Lingkungan atau pengalaman masa lalu yang negatif bisa memperburuk kondisi ini. Dalam (Li et al., 2024) menunjukkan bahwa resiliensi sebagai sumber psikologis dapat diterjemahkan ke dalam tindakan regulasi diri dan menghasilkan efek carry-over positif menuju pengembangan kapasitas perilaku.

Selain itu terdapat temuan Pada kelompok siswa dengan resiliensi rendah (n = 25), sebanyak 11 orang memiliki pengendalian diri rendah, jumlah ini lebih tinggi dari ekspektasi statistik (expected count = 8.0). Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan rendah dalam menghadapi tekanan cenderung memiliki kontrol diri yang lemah. Mereka mungkin mudah terdorong oleh emosi, kesulitan dalam mengendalikan impuls, serta belum mampu menunda dorongan sesaat. Selanjutnya, 9 orang berada dalam kategori pengendalian diri sedang, yang sesuai dengan nilai ekspektasi (expected count = 9.7). Ini menunjukkan bahwa sebagian siswa meskipun resiliensinya rendah, masih mampu mengatur perilaku dalam batas yang wajar, kemungkinan berkat faktor eksternal seperti aturan sekolah atau bimbingan dari lingkungan sosial. Sementara itu, 5 orang siswa memiliki pengendalian diri tinggi, lebih rendah dari nilai harapan (expected count = 7.3). Ini memperlihatkan bahwa hanya sebagian kecil siswa dengan resiliensi rendah yang mampu mempertahankan kendali diri yang kuat, mungkin karena pengaruh pengalaman hidup atau motivasi

personal yang cukup tinggi meskipun daya tahannya terhadap tekanan rendah.

Beranjak ke kelompok siswa dengan resiliensi sedang (n = 32), terdapat 8 siswa yang memiliki pengendalian diri rendah, yang lebih rendah dari ekspektasi statistik (expected count = 10.2). Ini menunjukkan bahwa beberapa siswa dengan tingkat resiliensi sedang justru memiliki pengendalian diri di bawah rata-rata, yang bisa diartikan bahwa meski mampu menghadapi tekanan sampai batas tertentu, mereka belum memiliki keterampilan regulasi diri yang cukup. Sebaliknya, 17 siswa memiliki pengendalian diri sedang, yang lebih tinggi dari nilai harapan (expected count = 12.4).

Ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa dengan resiliensi sedang cenderung memiliki kemampuan pengendalian diri yang setara, mencerminkan keseimbangan antara daya lenting dalam menghadapi tekanan dan kemampuan mengatur perilaku. Sedangkan 7 siswa berada dalam kategori pengendalian diri tinggi, sedikit di bawah ekspektasi (expected count = 9.4). Ini menunjukkan bahwa sebagian siswa dengan resiliensi sedang sudah mulai mengembangkan kontrol diri yang baik, meskipun tidak semua mampu mencapainya secara optimal. Menurut (Surzykiewicz et al., 2022) Emosi yang terkendali dibentuk oleh resiliensi dengan harga diri dan dukungan sosial sebagai jalur penguatan regulasi diri emosional

Sementara itu, dalam kelompok siswa dengan resiliensi tinggi (n = 18), hanya 5 siswa yang memiliki pengendalian diri rendah, yang mendekati nilai ekspektasi (expected count = 5.8). Ini menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa dengan ketahanan mental yang tinggi masih memiliki kendala dalam mengatur perilaku, kemungkinan karena pengaruh kepribadian impulsif atau kurangnya pelatihan emosi. Kemudian, 3 siswa berada dalam kategori pengendalian diri sedang, yang jauh di bawah ekspektasi statistik (expected count = 7.0). Ini mengindikasikan bahwa hanya sedikit dari siswa dengan resiliensi tinggi yang berada di tingkat sedang dalam hal pengendalian diri, kemungkinan besar karena mereka telah melampaui atau justru di bawah kemampuan rata-rata. Yang paling dominan adalah 10 siswa yang memiliki pengendalian diri tinggi, angka ini jauh melebihi harapan statistik (expected count = 5.3). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kemampuan adaptif dan daya tahan individu terhadap tekanan dengan kemampuan mengendalikan diri secara positif, di mana siswa dengan resiliensi tinggi lebih mungkin mampu menjaga emosi, perilaku, dan reaksi secara matang dalam berbagai situasi.

Berdasarkan temuan yang telah dipaparkan, peneliti berpendapat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan pribadi (resiliensi) dan kemampuan pengendalian diri siswa SMA Negeri 1 Limboto. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji Chi-Square dengan nilai signifikansi 0,023 yang lebih kecil dari 0,05, mengindikasikan bahwa perbedaan tingkat ketangguhan siswa memiliki keterkaitan dengan perbedaan kemampuan mereka dalam mengelola sikap dan tindakan. Peneliti meyakini bahwa siswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengendalikan emosi dan dorongan, serta lebih bijak dalam mengambil keputusan dalam situasi menekan. Resiliensi yang kuat memberikan individu kemampuan untuk bertahan dalam tekanan, sementara pengendalian diri mencerminkan keteguhan dalam mengatur perilaku sehari-hari, keduanya merupakan dua kemampuan psikososial yang saling melengkapi.

Namun, peneliti juga mencermati bahwa tidak semua siswa dengan resiliensi rendah memiliki pengendalian diri rendah, yang menunjukkan adanya pengaruh faktor lain seperti lingkungan, pendidikan karakter, atau pengalaman hidup. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa pembinaan

ketangguhan dan pengendalian diri harus dilakukan secara simultan dan terintegrasi, baik melalui pendekatan pendidikan formal di sekolah maupun melalui peran keluarga, guna membentuk pribadi siswa yang lebih stabil secara emosional dan mampu menghindari perilaku menyimpang.

KESIMPULAN

1. Mengidentifikasi Resiliensi Siswa
   Mayoritas siswa SMA Negeri 1 Limboto memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang hingga tinggi, yang ditunjukkan dengan kemampuan untuk bertahan menghadapi tekanan akademik maupun sosial.
2. Mengidentifikasi Pengendalian Diri Siswa
   Sebagian besar siswa juga memiliki tingkat pengendalian diri sedang hingga tinggi, tercermin dari kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi, menahan dorongan, dan bertindak rasional dalam situasi menekan.
3. Menganalisis Hubungan Resiliensi dengan Pengendalian Diri
   Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara resiliensi dengan pengendalian diri ($p = 0{,}023 < 0{,}05$). Artinya, semakin tinggi resiliensi siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengendalikan diri.
4. Implikasi terhadap Pencegahan Perilaku Kekerasan
   Resiliensi yang kuat berperan penting dalam meningkatkan pengendalian diri siswa sehingga mampu menurunkan risiko terjadinya perilaku kekerasan di sekolah. Oleh karena itu, penguatan resiliensi melalui pendidikan karakter, bimbingan konseling, dan dukungan lingkungan positif sangat diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

Abas, J., Boekoesoe, L., & Tarigan, S. F. N. (2023). Analisis Determinan Gangguan Kesehatan Mental Emosional Remaja di SMA Negeri 1 Limboto. Health Information: Jurnal Penelitian, e1302-e1302.

Ambat, Y., Taroreh, R. N., & Lumantow, R. Y. (2023). Pengaruh Kepemimpinan Diri Dan Pengendalian Diri Terhadap Kepuasan Pegawai Di Dinas Pendidikan Provinsi Sulawesi Utara. Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi, 11(3), 1416-1427.

Asri, R., Ifdil, I., Karneli, Y., Netrawati, N., & Amora, R. (2024). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Proyeksi dalam Peningkatan Resiliensi Diri Siswa Korban Kekerasan Seksual. Journal Islamic Pedagogia, 4(2), 190-203.

Bachtiar, F. A. P., Zikrinawati, K., & Arifah, I. N. (2025). Resiliensi Pegawai Dalam Menghadapi Beban Kerja Pada Pegawai Unit Penilaian Kompetensi Badan Kepegawaian Daerah. Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling, 3(1), 165-173.

Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). Peningkatan resiliensi pada siswa korban bullying melalui pelatihan dengan menggunakan modul resiliensi. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 10(1), 95-102.

Febriansyah, D. R., & Yuningsih, Y. (2024). Fenomena Perilaku Bullying Sebagai Bentuk Kenakalan Remaja di SMK-TI Pembangunan Cimahi. Lindayasos: Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial, 6(1), 26–33.

Firmawati, Andi N. A. S., & Rona, F. (2022). Penurunan Gejala Risiko Perilaku Kekerasan Melalui Acceptance and Commitment Therapy (ACT) di RSUD Tombulilato. Journal Nursing Care, 8(2).

Handayani, L., & Putri, D. A. (2020). Hubungan antara resiliensi dan

pengendalian diri pada mahasiswa rantau. Jurnal Psikologi Insight, 12(2), 101–110.

Hasannah, S. U. (2019). Asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan (Doctoral dissertation, STIKes Kusuma Husada Surakarta).

Kaveh, M. H., Zare, E., Ghahremani, L., Nazari, M., & Karimi, M. (2025). The correlation between resilience, self-control, self-regulation, and decision-making style and aggressive behavior in adolescents: An analysis using structural equation modeling. International Journal of School Health, 12(1), 33-41.

Li, K., Wang, H., Siu, O. L., & Yu, H. (2024). How and when resilience can boost student academic performance: A weekly diary study on the roles of self-regulation behaviors, grit, and social support. Journal of Happiness Studies, 25(4), 36.

Nurlaili, S. (2022). Asuhan keperawatan jiwa pada Ny.S dengan resiko perilaku kekerasan di ruang 3 citro anggodo RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Pristie, Z. W., Aprilyani, R., & Akbar, Z. Y. (2024). Pengaruh Resiliensi Dan Spiritualitas Terhadap Kontrol Diri Pada Mahasiswa Di Universitas Binawan: The Influence Of Resilience And Spirituality On Self-Control In Active Students Working At Binawan University. Binawan Student Journal, 6(2), 128-136.

Rachman, W. O. N. N., Indriani, C., & Sya'ban, A. R. (2023). Pengaruh Keterampilan Mengelola Emosi terhadap Resiliensi Remaja Awal untuk Mencegah Perilaku Bullying di Kota Kendari. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 6(5), 989-996.

Rahmadhani, T. I., Nurrizalia, M., & Andriani, D. S. (2023). Tingkat kontrol diri remaja dalam menggunakan aplikasi TikTok di Kelurahan Timbangan. SATUKATA: Jurnal Sains, Teknik, dan Studi Kemasyarakatan, 1(4), 189-202.

Rahmawati, Z., Nurfitri, T., & Widiastuti, E. (2022). Pengaruh Literasi Keuangan, Pengendalian Diri, dan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif (Studi Kasus Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Jenderal Soedirman). Soedirman Economics Education Journal, 4(1), 16-28.

Saleha, N., Widiasih, R., Pramukti, I., & Dhamayanti, M. (2024). Strategi Pengasuhan untuk meningkatkan Resiliensi Online pada Anak: Studi Kualitatif Persepsi Ibu. Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK), 7(1), 116-125.

Salsabila, P. A., & Baiq, Y. S. (2022). Anteseden Dan Hasil Dari Resiliensi Antecedent And Outcome Of Resilience. Jurnal Psikolog, 5, 8-15.

Siallagan, A. M., Derang, I., & Nazara, P. G. (2021). Hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di Stikes Santa Elisabeth Medan. Jurnal Darma Agung Husada, 8(1), 54-61.

Solissa, E. M., Zuana, M. M. M., Mayasari, N., Al Haddar, G., & Wariunsora, M. (2022). Analisis Hubungan Resiliensi dan Kecerdasan Emosional pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Jurnal Kewarganegaraan, 6(4), 7176-7183.

Sudia, B. T. (2021). Aplikasi terapi relaksasi nafas dalam terhadap pengontrolan marah dengan pasien gangguan jiwa resiko perilaku kekerasan di wilayah Desa Maleber Kabupaten Cianjur. Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan, 4(1), 1-5.

Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents: Serial mediation analysis through self-esteem and the perceived social support.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(13), 8007.

Theresia, N. K. S., & Sanjaya, A. (2021). Analisis faktor risiko terjadinya gangguan perilaku pada remaja dengan literature review.

Untari, S. N. (2021). Asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2021). Resiliensi remaja dan implikasinya terhadap kebutuhan pengembangan buku bantuan diri. Insight, 10, 1.

Zulfah, Z. (2021). Karakter: Pengendalian Diri. Iqra: Jurnal Magister Pendidikan Islam, 1(1), 28-33.