

# Studi Deskriptif *Self-Control* Remaja di Tengah Wabah Covid-19 di DKI Jakarta

Hariti Rahma Jelita, Yuli Aslamawati

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

harititsuwitapradja@gmail.com

**Abstract**— As of 2019 COVID-19 outbreak has globally spread including Indonesia. Due to the rapid spread, new regulations and policies such as physical distancing and large-scale social restriction (PSBB) are implemented. However there are still many people who violate the rules and policies, and are dominated by adolescents. Adolescents are aware of the pandemic situation and how dangerous its spread, they also know there are some new policies to press down the number of COVID-19 spreads, yet they still doing their activities in public spaces and in crowd, also neglecting the health protocol and policies. Self-Control according to Tangney, Baumeister and Boone (2004) is the ability of individuals to control their behavior based on certain standards (morals, values and rules that apply in society) in order to lead to positive behavior. Self-Control itself consists of 5 aspects, namely self-discipline, deliberate or non-impulsive action, healthy habits, work ethic, and reliability. Method used in this study is descriptive with 268 subjects of active high school students. Data collected using a questionnaire consists of 32 items designed from Self-Control variable based on the concept of Tangney, Baumeister and Boone (2004). Result show that adolescents' Self-Control during COVID-19 outbreak in DKI Jakarta is low. It is shown by 4 of 5 aspects are at a low level, namely (1) self-discipline, (2) deliberate or non-impulsive action, (3) healthy habits, and (4) work ethic. To improve adolescents self-control the advice given are to be more aware and obedient of the new policies and rules, always wear mask before going out, bring hand-sanitizer and anti-bacterial wipe tissue, bring personal cutlery, and attend online classes on time and do the homework. As in for parents the advice given are to remind and facilitate the health protocol needs for their children (masks stock, etc.), and supervise their children progress in online class study during this pandemic situation.

**Keywords**—*Self-Control, Adolescents, COVID-19 outbreak.*

**Abstrak**— Terhitung sejak 2019 wabah COVID-19 menyebar luas ke seluruh penjuru dunia termasuk ke Indonesia. Dikarenakan penyebaran yang sangat cepat dan pesat, maka diberlakukan peraturan dan kebijakan baru seperti physical distancing dan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Namun demikian masih banyak masyarakat yang melanggar aturan dan kebijakan, hal ini didominasi oleh remaja. Para remaja mengetahui dan memahami mengenai bahaya dari penyebaran dan penularan virus COVID-19 ini serta seluruh kebijakan dan peraturan yang diberlakukan guna menekan angka penyebaran, namun demikian mereka tetap berkegiatan di tempat umum dan di tengah kerumunan tanpa mematuhi protokol kesehatan yang diharuskan. Self-

Control sendiri menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004) adalah kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar atau patokan tertentu (moral, nilai dan aturan yang berlaku di masyarakat) agar mengarah pada perilaku positif. Self-Control sendiri terdiri dari 5 aspek yaitu self-discipline, deliberate or non-impulsive action, healthy habits, work ethic, dan reliability. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 368 siswa aktif Sekolah Menengah Atas di DKI Jakarta. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari 32 item pertanyaan yang dirancang dari variabel Self-Control berdasarkan konsep teori Tangney, Baumeister dan Boone (2004). Hasil dari pengumpulan data didapatkan bahwa Self-Control remaja di tengah wabah COVID-19 di DKI Jakarta adalah rendah. Dengan 4 dari 5 aspek berada pada taraf rendah, yaitu (1) self-discipline, (2) deliberate or non-impulsive action, (3) healthy habits, dan (4) work ethic. Untuk meningkatkan kontrol diri remaja saran yang diberikan adalah lebih memperhatikan dan menaati peraturan serta kebijakan yang telah diberlakukan, membiasakan untuk mengenakan masket setiap kali akan berkegiatan di luar rumah, membawa hand-sanitizer dan tisu basah anti-bakterial di dalam tas, membawa perlengkapan makan sendiri, dan menghadiri kelas online sesuai jadwal dan mengerjakan tugas yang diberikan sekolah maupun di rumah. Dan saran bagi orang tua adalah mengingatkan dan memfasilitasi anak mengenai protokol kesehatan yang diberlakukan (menyediakan persediaan masker, dan lain – lain), serta memantau dan mengingatkan proses anak dalam pembelajaran online selama masa pandemi.

**Kata Kunci**—*Kontrol Diri, Remaja, Wabah COVID-19.*

## I. PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, terjadi pandemi yang menyerang China tepatnya di Wuhan, Tiongkok. pandemi ini disebabkan oleh virus yang disebut *Corona Virus*. COVID-19 adalah virus baru yang berasal dari satu keluarga yang sama dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan beberapa jenis flu biasa lainnya. Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan dan dapat menyebabkan kematian. Adapun rincian terkait data pasien positif COVID-19, yaitu DKI Jakarta dengan jumlah 2044 orang, kemudian Jawa Barat dengan jumlah 450 orang, disusul dengan Jawa Timur dengan jumlah 386 orang.

Dalam menangani kasus tersebut agar tidak semakin menyebar dan membahayakan, pemerintah menerapkan *social distancing* atau *physical distancing* daripada *lock down*. *Social Distancing* sendiri dapat diartikan sebagai pengurangan jumlah dan intensitas aktivitas di luar rumah dan interaksi dengan orang lain. Dapat dikatakan bahwa ini merupakan upaya untuk mengurangi kontak tatap muka secara langsung. Langkah tersebut dilakukan dengan cara menghindari berpergian ke tempat atau fasilitas umum yang ramai dikunjungi seperti bioskop, pusat perbelanjaan dan stadion. Namun bila seseorang berada dalam kondisi yang mengharuskannya untuk memenuhi kebutuhan primer secara mendesak dan harus berada di tempat umum, setidaknya perlu menjaga jarak sekitar 1,5 meter dari orang lain (*Physical Distancing*).

Dari penelitian Galla & Wood (2015) yang berjudul "*Trait self control predicts adolescents' exposure and reactivity to daily stressful events*", dilakukan pengukuran mengenai kontrol diri, neurosisme dan respon stres terhadap 129 remaja dari dua sekolah negeri di bagian Timur Laut Amerika dalam kurun waktu 14 hari berturut-turut. Dalam penelitian partisipan harus melaporkan *stressful events* (merasa tertekan secara akademis, berseteru dengan teman, tuntutan keluarga, dan lain sebagainya) yang terjadi setiap harinya, tingkat stres yang dialami, mood, bagaimana *coping* mereka dan juga kecerobohan sebagai prediktor bagaimana remaja akan beraksi terhadap impuls. Dari penelitian tersebut didapatkan bahwa remaja dengan kontrol diri yang lebih tinggi mengalami *stressor* sehari-hari dan tingkat stres yang lebih rendah. Tetapi juga dalam penelitian ini dikatakan bahwa remaja dengan kontrol diri yang lebih tinggi relatif tidak ceroboh dalam merespon *stressor* sehari-hari namun tidak menunjukkan perbedaan dalam reaktivitas emosionalnya terhadap stres dibandingkan dengan remaja dengan kontrol diri yang lebih rendah. Dalam penelitian disimpulkan kemudian bahwa remaja yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung akan lebih bisa mengatur secara proaktif *stressful events* yang berulang di hidup mereka. Namun tidak semua *stressful events* dapat dihindari, sehingga akan lebih baik dan membantu jika memahami bagaimana kontrol diri dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam melakukan *coping* terhadap stresor yang tidak terduga dan tidak dapat dihindari, juga bagaimana persepsi remaja mengenai kemampuan kontrol terhadap peristiwa-peristiwa tersebut.

Kondisi pandemi yang saat ini sedang terjadi memberikan dampak pada masyarakat dengan adanya pembatasan kegiatan, pembatasan sosial berskala besar, perubahan jam operasional tempat dan fasilitas umum, dan munculnya aturan-aturan baru lainnya. Namun dengan adanya pembatasan-pembatasan tersebut, masih banyak remaja yang tetap pergi keluar rumah bukan untuk kepentingan yang mendesak, hanya untuk tetap berkumpul bersama teman-temannya. Padahal para remaja mengetahui mengenai kebijakan dan peraturan yang diberlakukan, dan memahami bahaya penyebaran COVID-

19 ini. Dalam penelitian-penelitian terdahulu dari berbagai negara, diketahui bahwa perilaku-perilaku negatif seperti melanggar aturan, mengabaikan norma sekitar dan lain sebagainya merupakan hasil dari kontrol diri pada remaja yang rendah dalam menghadapi *stressful events* sehari-hari. Namun, dalam kondisi pandemi seperti yang sedang terjadi sekarang, kondisi menjadi berbeda. Dalam kondisi pandemi ini seluruh lapis masyarakat diminta untuk menaruh perhatiannya dan mematuhi segala bentuk kebijakan pemerintah guna menekan angka penyebaran wabah COVID-19 seperti pembatasan sosial berskala besar, perubahan jam operasional tempat dan fasilitas umum, serta peraturan-peraturan lainnya.

Maka berdasarkan data di atas, dapat ditentukan rumusan masalah yaitu "bagaimana kontrol diri remaja di tengah wabah COVID-19 di DKI Jakarta?". Berikutnya tujuan dari penelitian adalah untuk memperoleh data empiris dan memberikan gambaran mengenai kontrol diri remaja di tengah wabah COVID-19 di DKI Jakarta.

## II. LANDASAN TEORI

Menurut Tangney, dkk (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar atau patokan tertentu (moral, nilai dan aturan yang berlaku di masyarakat) agar mengarah pada perilaku positif. Kontrol diri dibutuhkan ketika individu dihadapkan dengan peristiwa atau suatu hal yang mengharuskan individu memunculkan perilaku baru dan mempelajarinya dengan baik. Maka dapat dikatakan kontrol diri memiliki peranan penting dalam proses kehidupan termasuk proses adaptasi individu pada situasi tertentu.

Tangney, dkk (2004) mengemukakan bahwa kontrol diri memiliki lima (5) dimensi atau aspek, yaitu :

1. *Self-discipline* (disiplin diri)
2. *Deliberate or non-impulsive action* (Tindakan yang tidak impulsif)
3. *Healthy habits* (kebiasaan baik/pola hidup sehat)
4. *Work ethic* (etos kerja)
5. *Reliability* (reliabilitas/keajegan)

Kontrol diri sendiri memiliki dampak atau pengaruh pada individu, dampak atau pengaruh tersebut dapat berupa peningkatan performa, pengendalian impuls, dan penyesuaian psikologis. Peningkatan performa sendiri dapat diartikan bahwa Kontrol diri menjadikan individu memiliki kedisiplinan diri dan juga menghindari prokrastinasi. Kedua hal tersebut kemudian yang berdampak pada peningkatan performa baik secara akademis maupun karir atau pekerjaan. Kemudian pengendalian impuls dapat dikatakan bahwa semakin baik kontrol diri seseorang maka akan semakin baik individu mengontrol perilakunya, sedangkan individu dengan kontrol diri yang rendah akan cenderung berperilaku impulsif. Dan dampak kontrol diri pada penyesuaian psikologis sendiri adalah individu memiliki harga diri dan stabilitas harga diri. Sedangkan individu dengan kontrol

diri yang rendah cenderung kurang optimal dalam penyesuaian psikologisnya sehingga timbul kecemasan, permusuhan, kemarahan, ketakutan, dan juga pikiran paranoid.

Papalia & Olds (2001), mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi perkembangan individu yang beranjak dari masa kanak – kanak ke masa dewasa. Masa ini umumnya dimulai dari usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia belasan akhir atau dua puluhan tahun awal. Perkembangan sendiri diartikan sebagai perubahan yang terjadi pada seseorang dalam rentang kehidupannya. Perubahan ini dapat terjadi secara kualitatif seperti perubahan cara berpikir dari konkret menjadi abstrak; dan secara kuantitatif seperti bertambahnya tinggi atau berat badan, dan perubahan fisik lainnya.

Dalam Papalia & Olds (2013) , usia remaja dibagi menjadi dua tahapan, yaitu remaja awal dan remaja akhir.

**1. Remaja Awal (*Early Adolescence*)**

Tahap ini berada pada taraf usia 12 – 15 tahun dan merupakan masa negatif karena muncul sifat – sifat negatif yang sebelumnya tidak ada pada masa kanak – kanak. Pada masa ini individu biasanya dipenuhi dengan perasaan bingung, cemas, takut, dan gelisah.

**2. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)**

Berada pada rentang usia 16 – 20 tahun. Pada tahap ini individu mulai dapat arah hidup dan menyadari tujuan hidupnya. Selain itu individu memiliki pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas, dapat dikatakan pada tahap ini individu sudah mulai stabil.

Papalia & Olds (2001) juga mengemukakan bahwa pada masa remaja akhir, tahap perkembangan remaja adalah sebagai berikut :

**1. Tahap Perkembangan Fisik dan Neurologis**

- a. Sistem penentuan waktu sirkadian dan ritme biologis beralih, mempengaruhi siklus tidur-bangun. Hal ini mengiringi pubertas
- b. Remaja mencapai tinggi badan yang nyaris sempurna
- c. Hubungan antara sel - sel kortikal terus meningkat
- d. Bagian - bagian korteks yang mengendalikan perhatian dan ingatan hampir bermielinasi dengan sempurna
- e. Mielinasi bagian - bagian hipokampus terus meningkat

**2. Tahap Perkembangan Kognitif**

- a. Kemampuan menggunakan penalaran deduktif-hipotetis meningkat
- b. Basis pengetahuan terus tumbuh
- c. Remaja sudah dapat memahami sekitar 80.000 kata
- d. Perubahan mood makin berkuatang dan intens
- e. Makin mampu mengungkapkan emosinya sendiri dan memahami perasaan orang lain

**3. Tahap Perkembangan Kepribadian dan Sosial**

- a. Kemandirian dari orang tua meningkat

- b. Hubungan dengan saudara kandung menjadi setara, kurang intens dan kurang dekat
- c. Persahabatan lebih intim dibandingkan pada periode lainnya. Keintiman dapat beralih ke hubungan romantis.
- d. Kebanyakan remaja terlibat dalam aktivitas seksual
- e. Relativisme memainkan peranan penting dalam penalaran moral

Aslamawati, Y., Sobari, S., & Utami, D. L. (2012) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Konsep Diri Dengan Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Pada Remaja Tuna Rungu Di SLBB “Pancaran Kasih” Cirebon, mengemukakan bahwa masa remaja seringkali dikategorikan sebagai masa yang sulit, masa peralihan yang ekstrim dari dari masa kanak – kanak ke masa dewasa.

**III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Aspek *Self-Dicipline***

Mayoritas responden yang berjumlah 268 orang

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	100	27.17
P/L	47/53	47.0/53.0
Rendah	268	72.83
P/L	99/169	36.94/63.06

(72,83%) memiliki tingkat disiplin diri yang rendah, dengan jumlah responden terdiri dari 99 orang perempuan (36,94%) dan 169 orang laki – laki (63,06%). Sedangkan sebanyak 100 responden (27,17%) memiliki disiplin diri yang tinggi, dengan jumlah responden terdiri dari 47 orang perempuan (47%) dan 53 orang laki – laki (53%).

Subjek dengan aspek *self-dicipline* yang rendah tidak mampu menahan ajak teman – temannya untuk bertemu dan berkumpul di tempat umum, sehingga kemudian mengabaikan peraturan dan kebijakan yang telah diberlakukan di lingkungan. Selain itu subjek seringkali mengabaikan tugas baik dari sekolah maupun rumah.

**B. Hasil Aspek *Deliberate or Non-Impulsive Action***

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	152	41.30
P/L	61/91	40.13/59.87
Rendah	216	58.70
P/L	85/131	39.35/60.65

Mayoritas responden berada pada taraf rendah dengan jumlah 216 orang (58,7%) yang terdiri dari 85 orang perempuan (39,35%) dan 131 orang laki – laki (60,65%), sedangkan 152 responden (41,3%) berada pada taraf tinggi yang terdiri dari dari 61 orang perempuan (40,13%) dan 91

orang laki – laki (59,87%).

Subjek dengan aspek deliberate or non-impulsive action yang rendah akan langsung menyetujui ajakan temannya untuk bertemu dan berkumpul di tempat umum tanpa mempertimbangkan segala resiko jika berkumpul di tengah keramaian. Selain itu subjek seringkali teralihkan ketika sedang mengerjakan tugas atau hal lainnya.

C. Hasil Aspek Healthy Habits

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	131	35.59
P/L	84/47	64.12/35.88
Rendah	237	64.41
P/L	62/175	26.16/73.84

Terdapat 237 responden (64,41%) yang memiliki healthy habits (kebiasaan baik/pola hidup sehat) rendah, terdiri dari 62 orang perempuan (26,16%) dan 175 orang laki – laki (73,84%). Sedangkan 131 responden (35,59%) memiliki kebiasaan baik/pola hidup sehat yang tinggi, dengan jumlah responden 84 orang perempuan (64,12%) dan 47 orang laki – laki (35,88%).

Subjek yang memiliki aspek healthy habits rendah tidak terbiasa bangun pagi, jarang memakan sayuran, lebih sering minum kopi dan beberapa di antaranya mengkonsumsi minuman beralkohol. Subjek juga jarang berolahraga baik di dalam ataupun di luar rumah.

D. Hasil Aspek Work Ethic

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	156	42.39
P/L	100/56	64.1/35.9
Rendah	212	57.61
P/L	46/166	21.69/78.31

Mayoritas responden sejumlah 212 orang (57,61%) memiliki etos kerja yang rendah, dengan jumlah responden perempuan sebanyak 46 orang (21,69%) dan responden laki – laki sebanyak 166 orang (78,31%). Sedangkan sebanyak 156 responden (42,39%) memiliki etos kerja yang tinggi, dengan jumlah responden 100 orang perempuan (64,1%) dan 56 orang laki – laki (35,9%).

Subjek dengan aspek work ethic yang rendah mengatakan bahwa mereka memiliki kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaannya, perhatian subjek teralihkan oleh handphone, game di gawai lain, atau hal lain yang bersifat lebih menyenangkan.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	260	70.65
P/L	132/128	50.76/49.24
Rendah	108	29.35
P/L	14/94	12.96/87.04

E. Hasil Aspek Reliability

Mayoritas responden memiliki reliabilitas/keajegan yang tinggi dengan jumlah responden yang mencapai 260 orang (70,65%), dimana responden terdiri dari 132 orang perempuan (50,76%) dan 128 orang laki – laki (49,24%). Sedangkan 108 responden (29,35%) memiliki tingkat reliabilitas/keajegan yang rendah, dengan jumlah responden 14 orang perempuan (12,96%) dan 94 orang laki – laki (87,04%).

Subjek dengan aspek reliability yang tinggi mengatakan bahwa mereka memiliki rencana untuk menjalani harinya atau melakukan suatu pekerjaan walaupun seringkali masih tidak terlaksana dengan optimal. Subjek sudah mencoba mengatur perilakunya walaupun masih sering gagal.

F. PEMBAHASAN

Dari total 368 responden, sebanyak 262 responden (71,2%) masih melakukan kegiatan di tempat umum dengan mayoritas frekuensi kegiatan 1-3 kali seminggu sejumlah 168 responden (45,6%). Jenis kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh remaja yang masih berkegiatan di luar rumah adalah berkumpul bersama teman dengan jumlah 109 dari 262 responden (41,6%). Kelompok usia yang paling banyak melakukan kegiatan di tempat umum adalah remaja berusia 18 tahun dengan jumlah 144 responden (39,1%) dan jenjang pendidikan kelas XII dengan jumlah 194 responden (52,7%). Para remaja tidak menolak ajakan teman – temannya untuk menongkrong, dan ketika berkumpul bersama teman – temannya para remaja mengabaikan protokol yang diberlakukan. Mereka tidak mengenakan masker, tidak menjaga jarak satu sama lain, dan tidak mencuci tangan secara rutin.

Dari 368 responden, didapatkan bahwa aspek disiplin diri (self-dicipline) responden berada pada tingkat rendah dengan jumlah 268 responden (72,85%) yang mayoritas terdiri dari 169 orang laki – laki (63,6%). Sedangkan untuk aspek tindakan tidak impulsif (deliberate or non-impulsive action) responden berada pada tingkat rendah dengan jumlah 216 orang (58,70%) yang mayoritas adalah 131 orang laki – laki (60,65%). Lalu pada aspek berikutnya yaitu kebiasaan baik atau pola hidup sehat (healthy habits) didapatkan hasil berada pada taraf rendah dengan jumlah 237 responden (64,41%) dengan mayoritas 175 orang laki – laki (73,04%). Pada aspek ke-empat yaitu etos kerja (work ethic) didapatkan berada pada taraf rendah dengan jumlah 212 responden (57,61%) dengan jumlah responden mayoritas adalah 166 orang laki – laki (78,31%). Dan pada aspek terakhir yaitu reliabilitas atau keajegan, didapatkan hasil pada taraf tinggi dengan jumlah 260 responden (70,65%) yang mayoritas adalah perempuan dengan jumlah 132 orang (50,76%). Secara keseluruhan pada SCS (Self-Control Scale) dapat dikatakan bahwa terdapat 4 aspek dengan kategori rendah yaitu self-dicipline, deliberate or non-impulsive action, healthy habits, dan work ethic serta 1 aspek dengan kategori tinggi yaitu reliability.

Subjek dapat dikatakan memiliki kontrol diri yang tinggi jika kelima aspeknya berada pada taraf tinggi, dalam hal ini

hanya 1 aspek yang berada pada taraf tinggi dan 4 lainnya berada pada taraf rendah. Meskipun reliability subjek berada pada taraf tinggi, namun pada kenyataannya jika dilihat dengan aspek lainnya menjadi tidak optimal. Karena dalam aspek reliability subjek seharusnya dapat mengontrol perilakunya untuk dapat mencapai perencanaannya. Hal tersebut bertolak belakang dengan keempat aspek lainnya yang menggambarkan bahwa subjek tidak disiplin, tidak memiliki kebiasaan atau pola hidup yang sehat, tidak memiliki etos kerja, dan berlaku impulsif. Dikarenakan hal tersebut remaja tidak mampu beradaptasi dan mengatur perilakunya berdasarkan aturan dan kebijakan yang saat ini diberlakukan untuk seluruh lapis masyarakat meskipun sudah dengan pengawasan yang ketat.

Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa remaja di DKI Jakarta tidak mampu melakukan disiplin diri untuk menahan dirinya dari hal – hal yang mengganggu konsentrasinya. Selain itu remaja juga cenderung melakukan sesuatu tanpa pertimbangan tertentu, tidak berhati – hati dan tergesa – gesa dalam mengambil keputusan. Selain itu remaja juga tidak mampu mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan atau pola hidup yang menyehatkan bagi dirinya, remaja tidak mampu menolak hal yang buruk bagi dirinya karena hal tersebut menyenangkan. Dalam melakukan pekerjaan remaja tidak mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa gangguan atau pengaruh dari hal – hal di luar tugasnya, dengan kata lain remaja tidak mampu memberikan perhatian sepenuhnya pada pekerjaan atau tugas yang dilakukan. Remaja yang memiliki kontrol diri rendah mayoritas adalah laki – laki.

Hal tersebut sesuai dengan data dan fenomena yang ditemukan, dimana masih banyak remaja yang tetap berkegiatan di tempat umum di tengah pandemi COVID-19 ini khususnya di DKI Jakarta meskipun sudah diberlakukan berbagai peraturan dan kebijakan guna menekan angka penyebaran virus. Meskipun diberlakukan PSBB (pembatasan sosial berskala besar) dan dengan pemantauan dari satuan tugas, remaja tetap berkegiatan di tempat umum dan berkumpul bersama teman – temannya. Hal ini menunjukkan keselarasan dengan data bahwa remaja memiliki disiplin diri dan pola hidup sehat yang rendah, serta tindakan non-impulsif dan etos kerja yang rendah.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan mengenai kontrol diri remaja di tengah wabah COVID-19 di DKI Jakarta, dapat disimpulkan bahwa :

1. Mayoritas remaja di DKI Jakarta memiliki kontrol diri yang rendah.
2. Remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah mayoritas adalah laki – laki.

#### V. SARAN

Dari kesimpulan yang telah diperoleh, maka saran yang

dapat diberikan guna meningkatkan kontrol diri remaja adalah sebagai berikut :

##### A. Saran bagi Remaja

1. Membiasakan diri untuk selalu mengenakan masker ketika akan keluar rumah.
2. Lebih memperhatikan dan menaati peraturan dan kebijakan yang telah diberlakukan.
3. Membawa hand-sanitizer dan tisu basah anti-bakterial di dalam tas.
4. Membawa perlengkapan makan dan minum sendiri (sendok, garpu, sedotan, dan sumpit).
5. Menghadiri kelas online sesuai jadwal dan mengerjakan tugas yang diberikan baik dari sekolah maupun kewajiban di rumah.

##### B. Saran bagi Orang Tua

1. Memberlakukan peraturan di rumah terkait kebijakan COVID-19 beserta reward dan punishment-nya (jika anak melanggar maka tidak akan diberi izin untuk keluar lagi, jika anak patuh makan akan diberikan izin dan kepercayaan untuk keluar rumah, dan lainnya).
2. Mengingatkan anak mengenai protokol kesehatan yang diberlakukan.
3. Memfasilitasi kebutuhan protokol kesehatan anak, seperti memberikan persediaan masker, hand-sanitizer, dan lainnya.
4. Memantau dan mengingatkan proses anak dalam pembelajaran online selama masa pandemi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- [2] Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 1-6.
- [3] Aslamawati, Y., Sobari, S., & Utami, D. L. (2012). Hubungan Konsep Diri Dengan Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Pada Remaja Tuna Rungu Di SLBB "Pancaran Kasih" Cirebon. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 3(1), 55-62.
- [4] Azwar, Saifuddin. 2010. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [5] Baumeister, R. F. (2002). Yielding to Temptation: Self Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670–676.
- [6] Chaplin, J.P. (2011). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- [7] Cheung, N. W. (2014). Low self-control and co-occurrence of gambling with substance use and delinquency among Chinese adolescents. *Journal of Gambling Studies*, 30(1), 105-124.
- [8] Chui, W. H., & Chan, H. C. O. (2013). Association between self-control and school bullying behaviors among Macanese adolescents. *Child abuse & neglect*, 37(4), 237-242.

- [9] Galla, B. M., & Wood, J. J. (2015). Trait self control predicts adolescents' exposure and reactivity to daily stressful events. *Journal of personality*, 83(1), 69-83.
- [10] Holt, T. J., Bossler, A. M., & May, D. C. (2012). Low self-control, deviant peer associations, and juvenile cyberdeviance. *American Journal of Criminal Justice*, 37(3), 378-395.
- [11] Isaac, Stephen & Michael. (1995). *Handbook In research And Evaluation*. EDITS. Michigan
- [12] Kusaeri dan Suprananto. 2012. *Pengukuran dan Penilaian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [13] Nawawi, H., Martini, M. (2005.). *Penelitian terapan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- [14] Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2001). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- [15] Papalia, D., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2013). *Human Development (Perkembangan Manusia)*. Edisi 10 Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- [16] Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- [17] Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- [18] Sutomo, G. J. (2017). *KONTRIBUSI KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU NARSISME REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM: Studi Korelasional di SMA Negeri 1 Lembang Tahun Ajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- [19] Sudjana, 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- [20] Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control*, 72(2), 271-324. Routledge.
- [21] Widarti, I. (2010). *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecanduan Game Online pada Remaja di Malang*. SKRIPSI Jurusan Bimbingan dan Konseling & Psikologi-Fakultas Ilmu Pendidikan UM.
- [22] Winda, P. (2016). *Pengaruh Kontrol Diri pada Kenakalan Remaja Kelas XI SMK Kartika I-2 Padang* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ANDALAS).