

## ANALISIS BIBLIOTERAPI: KAJIAN KONTROL DIRI PESERTA DIDIK DI INDONESIA TAHUN 2020-2023

Diyah Amellia<sup>1)</sup>, Amien Wahyudi<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[diyah2000001088@webmail.uad.ac.id](mailto:diyah2000001088@webmail.uad.ac.id), [amien.wahyudi@bk.uad.ac.id](mailto:amien.wahyudi@bk.uad.ac.id)

### Abstrak

Pengendalian diri yang baik dalam setiap individu sangat diperlukan di setiap aktivitasnya. Pada kehidupan sosial pun kontrol diri sangat berperan tinggi bagi individu. Kontrol diri berkenaan pada cara seseorang mengarahkan emosinya serta dorongan pada dalam dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat serta mendeskripsikan riset tentang kontrol diri di Indonesia dengan fokus riset pada tahun 2020-2023. Didalam studi ini menggunakan analisis bibliometrik dengan sampel data sebanyak 200 dokumen pencarian melalui google scholar dengan bantuan Publish or perish (POP). Selanjutnya data disimpan dalam bentuk CSV dan di input pada Vos Viewer dengan 3 kata kunci yang dicari yaitu kontrol diri, publish or perish dan bibliometrik. Terdapat hasil penelitian yang menunjukkan kaitan terjadinya hubungan kontrol diri dengan individu lebih dominan untuk mengkaji mengenai perilaku agresif. Nyatanya terdapat implikasi riset ini akan membantu serta menjadi bahan dasar penelitian untuk meneliti kontrol diri di Indonesia.

**Kata Kunci:** *Kontrol Diri, Publish or Perish, Bibliometric*

### 1. Pendahuluan

Suatu faktor resiko yang signifikan untuk berbagai masalah pribadi dan juga masalah interpersonal merupakan pengendalian diri yang minim (Tangney dkk, 2004). Kontrol diri adalah suatu metode yang diniatkan sehingga dapat mengubah pada tindakan, menghalangi godaan, mengalihkan energi dalam diri, dan bertindak untuk mencapai pada suatu maksud tertentu (Akin dkk, 2015). Kontrol diri yaitu suatu penataan pada metode fisik, psikologis, dan juga pada aktivitas seseorang. Dapat juga dikatakan sebagai suatu rangkaian pada penataan yang membentuk individu (Calhoun dan Acocela (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011)).

Kontrol diri merupakan kecakupan untuk dapat merangkai, mengarahkan dan membimbing suatu jenis perilaku yang dapat dibawa oleh seseorang kepada konsekuensi yang baik (Rahayu, L. P. 2018). Kontrol diri memvisualkan pada keputusan seseorang dengan peninjauan kognitif untuk menggabungkan perilaku yang

telah disejajarkan untuk menumbuhkan pada hasil dan juga hal yang ingin dicapainya (Golgfriend & Merbaum (dalam Ghufron & Risnawita, 2011)).

Kontrol diri mencangkup pada suatu aspek perilaku, contohnya seperti perilaku politik, budaya, sosial, spiritual, dan perilaku ketika bertindak. Kontrol diri memiliki pengaruh pada munculnya tingkah laku pada individu yang bisa dikatakan cukup besar, dikarenakan perilaku yang terbuka merupakan hasil dari proses penjagaan pada diri individu (Rahayu, L. P. 2018). Dan dengan kemampuan kontrol diri yang baik, nantinya individu diminta untuk bisa mengendalikan pada tingkah laku yang sifatnya merugikan lingkungan maupun pada norma-norma sosial yang berlaku. Kontrol diri sangat berpengaruh pada tindakan seseorang pada tingkah laku maupun emosinya.

Program Meditasi Indonesia (2009) memaparkan bahwa kontrol diri yaitu suatu aspek psikologi yang akan tumbuh dari anak-anak dan nantinya beranjak ke dewasa. Pada umumnya anak itu belum mempunyai kontrol diri yang baik, jadi apa yang dilakukannya akan secara spontan dikeluarkan. Saat menginjak remaja dalam mengontrol diri itu sangat penting, dikarenakan dorongan dan nafsu pada dirinya akan bergejolak. Jika seseorang tidak mempunyai kontrol diri yang positif maka ia nantinya terjerumus pada hal negatif. Jika kontrol diri tidak berkembang baik maka nantinya akan menghambat proses pendewasaan pada individu, dikarenakan indikasi taraf kedewasaan salah satunya yaitu bagaimana mengontrol dirinya sendiri.

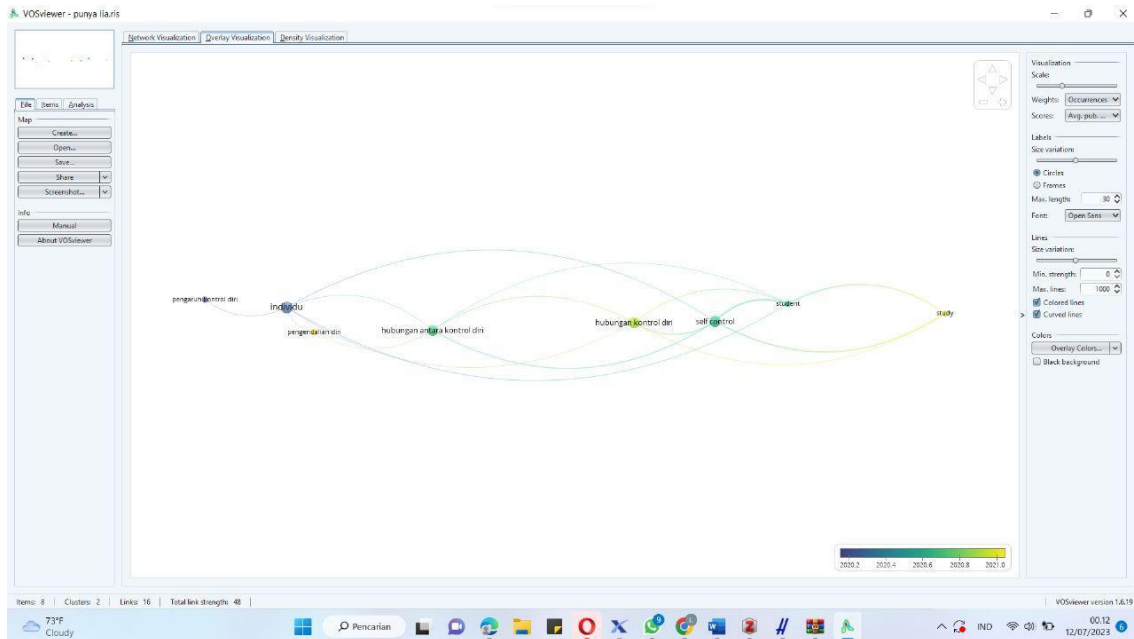
Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana individu dapat meningkatkan kontrol diri terhadap lingkungan disekitar, terutama pada lingkup di sekolah. Tujuan penelitian ini menganalisis keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

## 2. Metode

Studi ini menggunakan data publikasi nasional yang didapatkan dari google scholar search dengan menggunakan program *Publish or Perish*. Di dalam penelitian ini rentang artikel yang dianalisis yakni jurnal yang terbit dari tahun 2018-2023 dengan memasukkan kata kunci kontrol diri, peserta didik lalu disimpan dalam bentuk CSV. Analisis yang digunakan yakni dengan bantuan *Vos Viewer*, sedangkan pada filter data jumlah banyaknya sitasi dari suatu artikel menggunakan *microsoft excel*.



Data diatas menunjukkan adanya keterkaitan antara kajian kontrol diri dengan individu, pengendalian diri dan pengaruh. Selain itu terdapat tiga kluster yang menjadi kelompok penelitian, ini dapat dilihat dari warna bagan yang terdiri atas warna biru, merah jambu dan hijau.



Gambar 2. Tahun Pencarian Tulisan

Berdasarkan gambar 3 diatas diketahui tahun terbit tulisan tentang keterbukaan diri sejak tahun 2020-2021. Artinya tulisan ini dibawah tahun 2020 dipandang kurang relevan sebagai data oleh aplikasi/program ini. Data ini juga menunjukkan bahwa kontrol diri dengan kajian study masih sedikit dilakukan karena berada pada bagan yang lebih jauh dari kontrol diri. Menariknya kajian peserta didik di Indonesia dalam kaitannya dengan kontrol diri merupakan kajian yang menarik peneliti untuk dikaji hal ini terlihat dari garis hubung antara kontrol diri dengan individu yang berdekatan dibandingkan dengan kajian penelitian lainnya seperti study.

Tabel 1. *Berapa Hasil Sortir Sitasi Jurnal Terbanyak*

No	Jumlah Sitasi	Penulis	Judul	Penerbit
1	10	Ika Amalia Kusumawardhani, Woro Kurnianingrum & Naomi Soetikno	Art therapy untuk meningkatkan kontrol diri pada anak didik lapas	Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni Vol. 2 No. 1 (2018)
2	3	Armen Ependi Lubis, Khairuddin Khairuddin & Azizah Hanum OK	Upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kontrol diri siswa di MAN 5 Madina	
3	3	Lailatul Fitriyah, wahibatul mas'ula	Progam wali asuh dalam meningkatkan kualitas kontrol diri santri di pondok pesantren	Jurnal Islam Nusantara Vol 5, No 2 (2021)
4	2	Tita Khoiruniisa	Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik problem solving untuk meningkatkan kontrol diri siswa MTs Muta'allimin Cadasari, Pandeglang	PEMA (JURNAL PENDIDIKAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT), 3(2), 1-9.

#### 4. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa riset yang berkaitan dengan kontrol diri sudah banyak dilakukan hanya saja untuk beberapa tema seperti keterkaitan dengan orang tua masih membuka peluang untuk diteliti karena pencarian publish or dengan tema kontrol diri dengan study cukup jauh jaraknya. Riset ini memiliki keterbatasan diantaranya yaitu sumber pencaharian hanya menggunakan google scholar, sehingga diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan mesin pencaharian yang lebih luas dan menggunakan kata kunci yang lebih banyak lagi.

**Daftar Pustaka**

- Anggraini, H., & Emmanuel, S. (2020). Pelatihan Teknik Self Control untuk Mengurangi Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 5(2), 90-97.
- Cahyani, N. (2019). Psikodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa di Sekolah Inklusif. *Inklusi: Jurnal of Disability Studies*, 6(02), 259-284.
- Febrianti, C., & Irmayanti, R. (2019). Teknik Psikodrama dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(3), 105-113.
- Fitriyah, L. (2021). Progam Wali Asuh Dalam Meningkatkan Kualitas Kontrol Diri Santri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Islam Nusantara*, 5(2), 1-12.
- Hasanah, N., & Sembiring, M. (2021). Peningkatan Kontrol Diri Terhadap Media Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Tamansiswa Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 57-63.
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65-70.
- Jahiras, J. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Efektif Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII SMPN 48 Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 378-381.
- Khoiruniisa, T. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Mts Muta'allimin Cadasari.
- Kurniyadi, H., Deska, P., Anindya, G., Widyastuti, D. A., & Prasetya, A. B. (2022, October). Layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama: strategi untuk meningkatkan self control penggunaan gadget. *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 2)*.
- Kusumawardhani, I. A., Kurnianingrum, W., & Soetikno, N. (2018). Art therapy untuk meningkatkan kontrol diri pada anak didik lapas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 135-143.
- Lubis, A. E., Khairuddin, K., & OK, A. H. (2023). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa di MAN 5 Madina. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 1-9.
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M. A., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33-42.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2021, October). Pelatihan self-control dalam penggunaan gadget dikalangan remaja. *In Prosiding Seminar Nasional Hasil*

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

*Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 3, No. 1, pp. 1329-1334).

Rahayu, L. P. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku agresif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2).

Sitorus, M. W., Badrujaman, A., & Fitri, S. (2019). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan terhadap penerimaan diri siswa. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 18-23.

Qurrota'ayun, B. I. (2020). Peningkatan Kontrol Diri Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Simulasi Pada Siswa Kelas VIII SMP. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(1).