

PENGUATAN KONTROL DIRI SISWA MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA KATOLIK

Mimpin Sembiring¹, Hot Uli Sitanggang², Erikson Simbolon²

STP Santo Bonaventura Delitua Medan^{1,2,3}

Email : Mimpinsembirng@gmail.com¹, Sitangganghotuli@gmail.com²,
Eriksonsimbolon9@gmail.com³

ABSTRAK

Kontrol diri merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki siswa dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah maupun kehidupan sosial. Kemampuan ini mencerminkan kedewasaan dalam berpikir, bertindak, dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, perilaku, dan pilihan tindakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran pembelajaran Pendidikan Agama Katolik dalam penguatan kontrol diri siswa kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Informan terdiri dari siswa, guru Pendidikan Agama Katolik, dan kepala sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa telah mengembangkan kemampuan kontrol diri, baik dalam aspek mengontrol perilaku, keputusan, maupun kognitif, seiring dengan pembelajaran yang mengintegrasikan nilai-nilai Kristiani seperti akal budi, rasa, hati nurani, dan suara hati. Pembelajaran Pendidikan Agama Katolik terbukti menjadi media efektif dalam membentuk sikap tanggung jawab, empati, refleksi diri, serta kesadaran moral siswa. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Katolik tidak hanya berperan dalam aspek religius, tetapi juga dalam penguatan karakter dan pengendalian diri siswa. Hasil ini membuka peluang untuk pengembangan kurikulum dan praktik pembelajaran berbasis nilai di sekolah-sekolah Katolik yang lebih kontekstual dan aplikatif terhadap kehidupan nyata peserta didik.

Kata Kunci: *kontrol diri, Pendidikan Agama Katolik, karakter siswa*

ABSTRACT

Self-control is an important ability that students must have in facing various challenges in the school environment and social life. This ability reflects maturity in thinking, acting, and making decisions responsibly. However, the reality in the field shows that there are still many students who experience difficulties in controlling emotions, behavior, and choice of actions. This study aims to explore the role of Catholic Religious Education learning in strengthening self-control of grade X students at RK Serdang Murni Lubuk Pakam High School. This research uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques through observation, in-depth interviews, and documentation. The informants consisted of students, Catholic Religious Education teachers, and school principals. The results showed that students have developed self-control abilities, both in the aspects of controlling behavior, decisions, and cognitive, along with learning that integrates Christian values such as reason, taste, conscience, and conscience. The conclusion of this study shows that Catholic Religious Education not only plays a role in religious aspects, but also in strengthening students' character and self-control. These results open up opportunities for curriculum development and practice.

Keywords: *self-control, Catholic Religious Education, student character*

PENDAHULUAN

Kontrol diri merupakan salah satu kompetensi fundamental yang harus dimiliki oleh setiap individu, terutama siswa, dalam menghadapi dinamika kehidupan remaja yang kompleks. Kemampuan ini menjadi landasan esensial bagi mereka untuk menavigasi tantangan di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat secara luas. Menurut Purwasih (2019), kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk secara sadar mengarahkan, mengatur, dan mengendalikan perilaku, pikiran, serta emosi dalam setiap proses pengambilan keputusan. Pandangan ini diperkuat oleh Sari et al. (2020) yang menambahkan bahwa kontrol diri mendorong seseorang untuk berpikir secara matang sebelum bertindak dan menahan diri dari berbagai dorongan impulsif. Dengan demikian, penguasaan kontrol diri yang baik memungkinkan siswa untuk bertindak secara disiplin, bertanggung jawab, dan mampu membuat pilihan yang tepat meskipun dihadapkan pada berbagai godaan atau pikiran negatif, yang pada akhirnya membentuk pribadi yang tangguh dan berintegritas.

Secara ideal, lingkungan pendidikan diharapkan mampu membentuk siswa yang memiliki kemampuan mengelola diri secara menyeluruh, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Siswa yang ideal adalah mereka yang mampu menunjukkan kedisiplinan tinggi dalam mematuhi peraturan sekolah, memiliki rasa tanggung jawab penuh dalam menyelesaikan setiap tugas yang diamanahkan, serta mampu mengendalikan emosi secara bijaksana ketika menghadapi konflik atau tekanan. Kemampuan ini menjadi fondasi utama dalam pembentukan karakter yang sehat dan dewasa, karena memungkinkan siswa untuk secara konsisten mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dan konstruktif. Sebagaimana dikemukakan oleh Miskanik (2022), siswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan cenderung lebih fokus pada pencapaian tujuan akademik, mampu menahan berbagai dorongan yang dapat mengganggu proses belajar, serta menunjukkan sikap yang selaras dengan norma dan nilai yang berlaku.

Namun, kenyataan di lapangan seringkali menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara kondisi ideal yang diharapkan dengan realitas yang terjadi. Berbagai penelitian dan pengamatan empiris mengungkap bahwa masih banyak siswa di berbagai jenjang pendidikan yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan kebiasaan mereka. Fenomena ini termanifestasi dalam berbagai bentuk pelanggaran dan perilaku menyimpang. Studi yang dilakukan oleh Setiawan et al. (2020) menemukan bahwa siswa dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku merokok. Sementara itu, Pranata et al. (2020) menyoroti maraknya pelanggaran tata tertib sekolah, seperti gaya rambut yang tidak sesuai aturan, penggunaan atribut yang tidak lengkap, hingga perilaku mengganggu ketertiban di dalam kelas. Fakta-fakta ini menunjukkan bahwa lemahnya kontrol diri telah menjadi persoalan nyata yang memerlukan perhatian serius.

Lebih jauh lagi, dampak dari lemahnya kontrol diri tidak hanya terbatas pada perilaku disiplin di sekolah, tetapi juga merambah pada aspek akademik dan kebiasaan personal siswa. Kecenderungan untuk menunda-nunda pengerjaan tugas atau prokrastinasi akademik menjadi masalah yang lazim ditemukan (Husna & Suprihatin, 2021). Selain itu, banyak siswa yang menunjukkan gejala kecanduan terhadap gawai, yang tidak hanya mengganggu interaksi sosial secara langsung tetapi juga menurunkan konsentrasi saat belajar (Safitri & Rinaldi, 2023). Perilaku negatif lainnya adalah kecenderungan untuk ikut-ikutan teman melakukan tindakan indisipliner seperti membolos kelas dan tidak memperhatikan penjelasan guru (Lubis et al., 2023). Bahkan, Rahmatiani et al. (2023) menyoroti adanya sikap lalai di mana siswa mengerjakan tugas secara asal-asalan hanya untuk memenuhi kewajiban tanpa memperhatikan kualitas dan tenggat waktu.

Dalam konteks pendidikan, penguatan kontrol diri menjadi sebuah tugas pedagogis yang sangat penting dan tidak dapat diabaikan. Miskanik (2022) menegaskan bahwa siswa yang

mampu mengendalikan emosi dan perilakunya akan lebih mudah untuk fokus pada pencapaian tujuan akademik dan pembentukan moral yang baik. Oleh karena itu, dunia pendidikan memiliki tanggung jawab untuk merancang intervensi yang efektif. Salah satu pendekatan strategis yang dapat ditempuh adalah melalui pembelajaran Pendidikan Agama Katolik (PAK). Pembelajaran PAK, pada hakikatnya, tidak hanya bertujuan untuk mentransmisikan pengetahuan atau ajaran iman semata. Lebih dari itu, PAK secara inheren menanamkan nilai-nilai luhur seperti tanggung jawab, disiplin, kesabaran, dan penguasaan diri, yang kesemuanya merupakan komponen inti dari kontrol diri (Pranata et al., 2020).

Penelitian ini menawarkan sebuah nilai kebaruan yang signifikan jika dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya yang cenderung lebih menekankan pada aspek psikologis atau sosial dalam upaya pembentukan kontrol diri. Inovasi yang ditawarkan dalam penelitian ini terletak pada pendekatannya yang bersifat spiritual-religius, khususnya melalui pembelajaran PAK. Secara spesifik, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana pengintegrasian nilai-nilai iman Katolik yang fundamental, seperti pemahaman akan keluhuran martabat manusia sebagai citra Allah (*Imago Dei*) (Toron, 2018) dan peran suara hati sebagai pedoman moral internal (Sitohang, 2024), dapat menjadi landasan yang kokoh bagi penguatan kontrol diri. Pendekatan ini diyakini mampu memperkuat dimensi kognitif, afektif, dan spiritual siswa secara terpadu dalam mengembangkan kemampuan mengelola diri yang utuh dan berkesadaran.

Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan yang telah diuraikan, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan secara mendalam bagaimana proses pembelajaran Pendidikan Agama Katolik berperan dalam penguatan kontrol diri siswa kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Penelitian ini berupaya untuk memberikan gambaran nyata mengenai strategi, materi, dan pendekatan yang digunakan oleh guru dalam menanamkan nilai-nilai yang mendukung pembentukan kontrol diri. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan pedagogi dalam pendidikan agama, sekaligus memberikan masukan praktis bagi para pendidik dalam upaya membangun karakter generasi muda yang tidak hanya beriman, tetapi juga bertanggung jawab dan tangguh di tengah berbagai tantangan kehidupan remaja masa kini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana pembelajaran Pendidikan Agama Katolik berkontribusi dalam penguatan kontrol diri siswa, Patonah et al.(2023). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami makna di balik perilaku dan pengalaman siswa secara langsung dalam konteks alami. Lokasi penelitian ini adalah di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas X sebagai informan kunci, serta guru Pendidikan Agama Katolik dan kepala sekolah sebagai informan pendukung. Teknik pengambilan informan dilakukan dengan metode snowball sampling, di mana pemilihan informan dilakukan secara bertahap berdasarkan rekomendasi sebelumnya hingga data mencapai titik kejenuhan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku siswa dalam situasi nyata yang berkaitan dengan aspek kontrol diri dan proses pembelajaran (Murdiyanto 2020). Wawancara dilakukan secara mendalam untuk menggali pemahaman, sikap, dan pengalaman informan terkait topik penelitian (14), sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pelengkap berupa foto, dokumen sekolah, dan catatan kegiatan. Instrumen penelitian berupa panduan observasi dan panduan wawancara disusun berdasarkan indikator kontrol diri (mengontrol perilaku, keputusan, dan kognitif) serta dimensi pembelajaran Pendidikan Agama

Katolik, seperti akal budi, rasa, hati nurani, dan suara hati. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik, ketekunan pengamatan, serta diskusi dengan pembimbing. Penelitian ini berlangsung pada bulan Maret hingga April 2025, dimulai dari tahap pra-lapangan hingga tahap lapangan untuk pengumpulan dan pengolahan data secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam memiliki kemampuan kontrol diri yang baik, khususnya dalam menghadapi situasi pembelajaran yang menantang. Dalam aspek mengontrol perilaku, mayoritas siswa mampu mengatur pelaksanaan tugas mereka dengan tetap fokus dan tenang meskipun diganggu oleh teman. Mereka cenderung tidak membalas gangguan, melainkan memilih menyelesaikan tugas dengan mencari bantuan dari buku atau teman, menunjukkan sikap yang matang dalam pengendalian diri. Selain itu, mereka juga mampu mengatur stimulus eksternal dengan baik. Ketika diajak berbicara saat guru menjelaskan atau tergoda menggunakan handphone, sebagian besar siswa memilih tetap mengikuti pelajaran dan hanya menggunakan perangkat jika telah mendapat izin. Namun demikian, masih ditemukan sebagian kecil siswa yang mudah teralihkan atau tergoda oleh situasi sekitar, terutama saat guru tidak memperhatikan.

Dalam aspek mengontrol keputusan, siswa menunjukkan kemampuan untuk menentukan pilihan yang tepat. Ketika dihadapkan pada dilema antara menyelesaikan tugas atau bermain, mayoritas siswa lebih memilih untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik mereka. Mereka juga terbiasa mengerjakan tugas tepat waktu dan menolak ajakan bermain jika belum menyelesaikannya. Selain itu, siswa juga menunjukkan kemampuan menilai dan mengevaluasi informasi. Mereka terbiasa membaca ulang materi menjelang ujian dan memeriksa kembali jawaban sebelum dikumpulkan, sebagai bentuk kehati-hatian dan tanggung jawab terhadap hasil kerja mereka. Meskipun ada beberapa siswa yang masih mengandalkan sistem kebut semalam atau malas memeriksa ulang, secara umum mereka telah menunjukkan kemampuan kontrol keputusan yang cukup baik.

Pada aspek mengontrol kognitif, siswa menunjukkan inisiatif untuk memahami pelajaran secara aktif. Mereka terbiasa mencatat poin-poin penting saat guru menjelaskan dan berani bertanya jika ada materi yang belum dipahami. Dalam kerja kelompok, mereka juga terbiasa mempertimbangkan pendapat teman sebelum menyetujuinya, menunjukkan adanya pemikiran reflektif dan kritis. Walau sebagian siswa masih malu untuk bertanya atau langsung menyetujui pendapat tanpa berpikir panjang, hasil observasi memperlihatkan bahwa sebagian besar sudah mengembangkan kontrol diri dalam proses berpikirnya.

Selain tiga aspek utama kontrol diri, penelitian ini juga menemukan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Katolik memberikan kontribusi nyata terhadap pembentukan kontrol diri siswa. Melalui pengembangan akal budi, siswa dapat membedakan mana yang benar dan salah, serta bertindak sesuai dengan nilai moral. Dalam hal ini, mereka memilih bersikap jujur dan tidak tergoda melakukan hal yang salah, seperti mencuri atau berbohong. Rasa juga memainkan peran penting, di mana siswa diajak untuk membangun empati, menghargai ciptaan Tuhan, serta menjaga kebersihan dan ketertiban lingkungan. Meski belum seluruhnya konsisten, sebagian siswa telah menunjukkan kepedulian nyata dalam tindakan sehari-hari.

Selanjutnya, pembelajaran PAK juga membentuk kepekaan hati nurani siswa. Mereka menunjukkan kemampuan untuk merasa bersalah setelah berbuat salah, meminta maaf, dan memperbaiki kesalahan tersebut. Siswa juga mulai memahami dampak dari setiap tindakan dan belajar bertanggung jawab terhadap pilihan yang mereka ambil, seperti dalam kerja kelompok atau hubungan sosial di kelas. Suara hati sebagai pemandu moral juga tampak berkembang, ditandai dengan sikap menghargai teman yang berbuat baik serta kemampuan mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan dengan perasaan tenang dan bangga setelah melakukan hal yang benar. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Katolik bukan hanya berfungsi sebagai pengajaran kognitif, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter yang membantu siswa mengembangkan kontrol diri secara menyeluruh meliputi perilaku, pengambilan keputusan, dan cara berpikir yang berakar pada nilai-nilai iman Katolik.



Gambar 1. Hasil penguatan kontrol diri di SMA RK Serdang Murni

Pembahasan

Penelitian ini mengungkap bahwa kontrol diri siswa kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam terbentuk secara bertahap dan dipengaruhi oleh peran penting pembelajaran Pendidikan Agama Katolik. Secara umum, siswa menunjukkan kemampuan dalam mengelola perilaku, membuat keputusan yang bijak, dan berpikir reflektif dalam konteks akademik maupun sosial. Hasil ini mendukung teori yang menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku, pikiran, dan perasaan sesuai dengan tuntutan sosial dan nilai yang diyakini (Purwasih, 2019; Sari et al., 2020). Kontrol diri juga menjadi bagian penting dalam perkembangan moral dan spiritual siswa karena berkaitan langsung dengan bagaimana seseorang bertindak secara sadar, bertanggung jawab, dan sesuai nilai-nilai luhur.

Dalam aspek mengontrol perilaku, siswa terbukti mampu menahan diri dari godaan lingkungan yang mengganggu proses belajar. Mereka tidak mudah terpancing ketika digoda teman, dan mampu menjaga fokus meski suasana kelas kurang kondusif. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan self-monitoring dan self-regulation yang baik. Temuan ini sesuai dengan penelitian Wahyuni (2022) yang menyebutkan bahwa siswa yang memiliki kesadaran kontrol perilaku lebih cenderung bersikap tenang, sabar, dan terarah dalam kegiatan belajar. Penelitian Rahmadani dan Okfrima (2022) juga menunjukkan bahwa kontrol diri berkaitan erat dengan ketepatan perilaku di lingkungan sekolah, seperti mengikuti peraturan, mendengarkan guru, dan menyelesaikan tugas.

Lebih lanjut, dalam aspek mengontrol stimulus, siswa juga mampu menolak ajakan bicara dari teman atau tidak tergoda untuk menggunakan handphone saat guru sedang menjelaskan. Mereka memiliki kesadaran bahwa perilaku tersebut akan mengganggu konsentrasi dan menurunkan kualitas pemahaman. Hasil ini menguatkan temuan Safitri dan

Rinaldi (2023) mengenai pengaruh kontrol diri dalam menekan kecenderungan phubbing di kalangan remaja. Ketika siswa mampu mengatur respons terhadap rangsangan eksternal, mereka memiliki kendali untuk menentukan mana yang harus direspons dan mana yang harus diabaikan demi keberhasilan belajar. Hal ini penting karena lingkungan sekolah saat ini penuh dengan distraksi yang dapat melemahkan konsentrasi siswa jika tidak dikendalikan dengan baik.

Dalam aspek mengontrol keputusan, siswa menunjukkan kecenderungan untuk memilih menyelesaikan tanggung jawab belajar terlebih dahulu sebelum bermain. Mereka juga mampu menolak ajakan negatif dari teman dan tetap berpegang pada tujuan pribadi. Ini menunjukkan adanya kedewasaan dalam mengambil keputusan yang tidak semata-mata berdasarkan emosi sesaat. Menurut Miskanik (2022), siswa yang memiliki kontrol diri kuat akan lebih bertanggung jawab terhadap setiap pilihan yang dibuat, termasuk ketika menghadapi tekanan dari teman sebaya. Temuan ini didukung oleh penelitian Setiawan et al. (2020), yang menyatakan bahwa siswa yang gagal mengontrol keputusan cenderung mudah terlibat dalam perilaku negatif seperti merokok, bolos sekolah, dan bersikap tidak kooperatif.

Dalam kaitannya dengan evaluasi keputusan, siswa terlihat memiliki kebiasaan membaca ulang jawaban sebelum dikumpulkan, memeriksa kembali hasil tugas, dan mempertimbangkan dampak dari keputusan yang akan diambil. Ini menunjukkan adanya cognitive control yang baik, yaitu kemampuan untuk mengevaluasi dan merefleksikan informasi sebelum bertindak. Siswa dengan tingkat kontrol evaluatif tinggi cenderung lebih berhati-hati dan memiliki hasil akademik yang lebih baik karena keputusan mereka didasarkan pada pertimbangan matang, bukan sekadar dorongan emosional.

Selain itu, dalam aspek kontrol kognitif, siswa menunjukkan kebiasaan berpikir kritis dan aktif dalam memahami materi. Mereka mencatat poin penting, bertanya kepada guru saat tidak paham, dan mempertimbangkan pendapat teman dalam diskusi kelompok. Ini memperkuat pandangan Zimmerman dalam Dwi et al. (2025) bahwa kontrol kognitif erat kaitannya dengan kemandirian belajar dan kemampuan reflektif siswa. Beno et al. (2022) menambahkan bahwa siswa yang mampu mengontrol proses berpikirnya memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengambil keputusan rasional dan menunjukkan hasil belajar yang lebih stabil.

Yang menarik dalam penelitian ini adalah bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Katolik memainkan peran signifikan dalam membentuk kontrol diri siswa melalui pengembangan aspek-aspek spiritual dan moral. Melalui pembelajaran yang menekankan pada nilai-nilai seperti akal budi, rasa, hati nurani, dan suara hati, siswa diarahkan untuk mengenal, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai iman Kristiani dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal akal budi, siswa mampu membedakan antara tindakan baik dan buruk, seperti tidak mengambil barang temuan milik orang lain dan memilih mengatakan yang benar meski berisiko. Ini sejalan dengan ajaran Gereja Katolik bahwa manusia diciptakan sebagai citra Allah dengan akal budi dan kehendak bebas (Toron, 2018).

Dalam aspek rasa, siswa mulai menunjukkan empati, misalnya dengan membantu teman tanpa diminta, atau merespons dengan sopan ketika ditegur. Perasaan ini memperlihatkan perkembangan afeksi moral yang ditanamkan melalui materi PAK tentang kasih dan kepedulian. Pranata (2020) menyatakan bahwa salah satu tujuan pendidikan agama adalah membentuk manusia yang berbelarasa terhadap sesama dan lingkungan. Siswa juga menunjukkan kepedulian terhadap kebersihan kelas dan lingkungan sekitar meskipun masih ada yang belum konsisten. Ini memperlihatkan bahwa rasa sebagai bagian dari kontrol diri sedang dalam proses tumbuh melalui pembiasaan.

Sementara itu, perkembangan hati nurani siswa tercermin dalam sikap reflektif mereka setelah melakukan kesalahan. Mereka menunjukkan rasa bersalah dan berinisiatif untuk meminta maaf serta memperbaiki kesalahan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sitohang (2024), bahwa pembelajaran PAK yang menekankan suara hati mendorong siswa untuk menilai tindakan mereka secara internal berdasarkan nilai iman, bukan hanya berdasarkan hukuman eksternal. Suara hati sebagai pemandu moral juga tampak dalam keputusan siswa untuk menghindari perbuatan yang merugikan orang lain, menunjukkan penghargaan terhadap martabat sesama.

Secara keseluruhan, pembelajaran Pendidikan Agama Katolik dalam penelitian ini tidak hanya berperan dalam penyampaian materi religius, tetapi juga menjadi media pembentukan karakter dan kontrol diri siswa secara integral. Ini memperkuat temuan Mulyawati et al. (2022) dan Siahaan dan Pedhu (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan agama yang dikelola dengan pendekatan partisipatif dan reflektif dapat menjadi sarana efektif dalam pembentukan nilai, perilaku moral, dan pengendalian diri. Pendidikan Agama Katolik secara khusus memberikan landasan spiritual dan moral bagi siswa untuk berpikir, merasakan, dan bertindak sesuai nilai iman Kristiani, yang pada akhirnya memperkuat kontrol diri mereka dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini berangkat dari harapan agar siswa memiliki kemampuan kontrol diri yang kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan remaja, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Melalui proses pembelajaran Pendidikan Agama Katolik yang menanamkan nilai-nilai iman seperti akal budi, rasa, hati nurani, dan suara hati, ditemukan bahwa siswa mulai menunjukkan pengelolaan diri yang matang, pengambilan keputusan yang bijak, serta kemampuan reflektif terhadap tindakan mereka. Pemaknaan hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri bukanlah kemampuan yang muncul secara instan, melainkan berkembang melalui proses pendidikan yang menyentuh aspek spiritual dan moral secara konsisten. Dengan demikian, terdapat kompatibilitas antara tujuan penelitian yang diuraikan dalam pendahuluan dan temuan dalam hasil serta pembahasan, yang menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Katolik dapat menjadi sarana strategis dalam membentuk karakter dan pengendalian diri siswa. Ke depan, hasil ini berpotensi dikembangkan dalam bentuk kurikulum berbasis nilai yang lebih kontekstual, serta dapat diadaptasi untuk penguatan program pendidikan karakter di sekolah-sekolah Katolik lain, dengan pendekatan pembelajaran yang lebih reflektif dan aplikatif terhadap realitas hidup peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Beno, J., et al. (2022). Profil kontrol diri peserta didik dan implikasinya bagi program bimbingan dan konseling pribadi sosial. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 1-12.
- Dwi, A., et al. (2025). Strategi self-regulated learning dan kontribusinya pada prestasi akademik siswa sekolah menengah kejuruan. *Cognicia*.
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 1092–1099.
- Lubis, A. E., et al. (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.
- Miskanik, M. (2022). Kontrol diri sebagai mediator konsep diri, resiliensi, dukungan sosial

- terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 5(1), 120–128.
- Mulyawati, Y., et al. (2022). Pengaruh empati terhadap perilaku prososial peserta didik sekolah dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 12(2), 150–160.
- Murdiyanto, E. (2020). *Metode penelitian kualitatif (Sistematika penelitian kualitatif)*. Yogyakarta Press.
- Patonah, I., et al. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: Penelitian kualitatif, kuantitatif dan kombinasi (mix method). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 5378–5392.
- Pranata, D., et al. (2020). Gambaran self control siswa pelanggar tata tertib sekolah di SMA Negeri 1 Lubai. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 80–89.
- Purwasih, R., et al. (2019). Hubungan kompetensi kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa SMK Bengkulu Utara. *Cons: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 52–59.
- Rahmadani, S., & Okfrima, R. (2022). Hubungan kontrol diri dengan kenakalan remaja. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 74–79.
- Rahmatiani, S. S., et al. (2023). Gambaran self control siswa kelas X IPS di SMAN 1 Cisarua. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 6(4), 329–334.
- Safitri, N., & Rinaldi, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku phubbing pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 197.
- Sari, S., et al. (2020). Kontrol diri siswa dalam belajar dan persepsi siswa terhadap upaya guru BK untuk meningkatkan kontrol diri. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(1), 32–37.
- Setiawan, I. D., et al. (2020). Kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 1–9.
- Siahaan, N. R., & Pedhu, Y. (2024). Analisis kontrol diri siswa SMP dalam belajar dan implikasinya pada bimbingan konseling. *Psikoedukasi*, 22(1), 1–15.
- Sitohang, I. A. (2024). *Meningkatkan berpikir kritis siswa Katolik dengan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) berbantuan media video materi suara hati kelas X SMA Negeri 1 Bandar Khalipah*.
- Toron, V. B. Y. M. (2018). Ajaran sosial Gereja tentang membangun keluhuran martabat manusia sebagai citra Allah. *Jurnal Ilmu Kateketik Pastoral Teologi*, 01(01), 1–6.
- Wahyuni. (2022). Keterampilan mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian siswa MAN 3 Palembang. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 5(2), 1–51.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: Metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (mixed method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.