

UPAYA GURU PAI DALAM MENINGKATKAN *SELF CONTROL* PADA SISWA DI SMPN 7 BUKITTINGGI

Wahyudi Faraz Suzan¹, Linda Yarni², Darul Ilmi³, Jasmienti⁴

^{1, 2, 3, 4}UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Jl. Gurun Aua, Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia
Email: wahyudifaraz123@gmail.com

Article History

Received: 15-01-2026

Revision: 30-01-2026

Accepted: 04-02-2026

Published: 06-02-2026

Abstract. This research is motivated by adolescence, especially the junior high school level, students are in a transition period that is vulnerable to various problems that often arise in students, including the lack of ability to control emotions, such as irritability, impulsivity, and difficulty in making wise decisions. This study aims to describe and analyze the efforts made by Islamic Religious Education (PAI) teachers in improving self-control in students at SMPN 7 Bukittinggi. This research is a qualitative study that uses the type of field research or field research. Key informants are 3 PAI teachers and supporting informants of class VIII students. Data collection techniques were carried out through observation and interviews. Data analysis was carried out with data reduction steps, data presentation, and conclusion drawing. The results of his research are strengthening positive behavior, elimination, saturation, changing the stimulus environment, punishment.

Keywords: Teacher, Islamic Education Teacher, Self Control

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi pada masa remaja, khususnya jenjang Sekolah Menengah Pertama, siswa sedang berada dalam masa transisi yang rentan terhadap berbagai permasalahan yang sering muncul pada siswa antara lain adalah kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah, bersikap impulsif, serta kesulitan dalam mengambil keputusan yang bijak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis upaya yang dilakukan oleh guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam meningkatkan *self control* (kontrol diri) pada siswa di SMPN 7 Bukittinggi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan jenis penelitian lapangan atau *field research*. Informan kunci 3 orang guru PAI dan informan pendukung siswa kelas VIII. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Analisis data dilakukan dengan langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitiannya ialah memperkuat perilaku positif, penghapusan, kejenuhan, mengubah lingkungan stimulus, hukuman.

Kata Kunci: Guru, Guru PAI, Kontrol Diri

How to Cite: Suzan, W. F., Yarni, L., Ilmi, D., & Jasmienti. (2026). Upaya Guru PAI dalam Meningkatkan *Self Control* pada Siswa di SMPN 7 Bukittinggi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 7 (1), 1595-1608. <http://doi.org/10.54373/imeij.v7i1.5015>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana penting dalam membentuk kepribadian manusia yang utuh, tidak hanya dalam ranah pengetahuan, tetapi juga karakter dan akhlak. Salah satu tujuan utama pendidikan adalah mencetak generasi yang memiliki *self control* (kontrol diri) yang baik agar mampu menjalani kehidupan dengan bijak, terarah, dan tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif di sekitarnya. Di tengah era globalisasi dan arus informasi yang cepat seperti saat ini,

kontrol diri menjadi kebutuhan utama dalam membentengi siswa dari pengaruh negatif yang dapat merusak nilai-nilai moral, agama, dan sosial. Tanpa adanya *self control* (kontrol diri), seorang siswa akan mudah terbawa arus pergaulan yang menyimpang, kehilangan fokus dalam belajar, serta sulit untuk menghargai waktu, tanggung jawab, dan batasan dalam berperilaku (Nugroho, 2023).

Self control (kontrol diri) dalam konteks psikologis adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan agar sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku. Individu yang memiliki *self control* (kontrol diri) akan lebih mudah menunda kepuasan, menahan emosi, berpikir jernih sebelum bertindak, serta mampu menghadapi tekanan dengan tenang (Dewi, 2006). Albert Bandura dalam teori sosial kognitifnya menyatakan bahwa manusia bukan hanya hasil dari lingkungan, tetapi juga agen aktif yang memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan perilaku mereka sendiri. Dalam konteks pendidikan, kontrol diri penting agar siswa dapat belajar dengan tenang, menyelesaikan tugas dengan baik, dan menjalin hubungan sosial secara sehat (Hamdanah, 2010).

Pentingnya *self control* (kontrol diri) juga ditegaskan dalam ajaran Islam. Al-Qur'an dan Hadis memberikan perhatian besar terhadap kemampuan manusia dalam menahan diri dari perbuatan buruk, mengendalikan hawa nafsu, serta bersikap sabar dalam menghadapi ujian kehidupan. Hal ini tercantum dalam firman Allah SWT Q.S An-Nazi'at: 40-41.

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ.

Artinya: “Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, sesungguhnya surgalah tempat tinggal(-nya).“(Kemenag, 2022).

Berdasarkan ayat Al- Qur'an diatas menurut Tafsir Ibnu Katsir bahwasanya seseorang harus mengendalikan nafsu dan keinginannya agar tidak terjerumus dalam perbuatan maksiat. Ibnu Katsir juga menjelaskan *self control* (kontrol diri) merupakan perwujudan nyata dari taqwa, yaitu kesadaran penuh akan kehadiran allah dalam setiap aspek kehidupan. Dengan menahan hawa nafsu, seseorang mampu menolak segala sesuatu bentuk godaan yang dapat merusak keimanan dan moralitas dan seseorang yang mampu menahan *self control* (kontrol diri) dengan baik merupakan salah satu kunci utama untuk mencapai keberhasilan spiritual dan keselamatan di dunia akhirat (Alqur'an, 2012).

Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai salah satu mata pelajaran inti di sekolah memiliki peran sentral dalam membentuk karakter dan akhlak mulia peserta didik. Materi dalam PAI tidak hanya sebatas pengetahuan tentang ibadah dan sejarah, tetapi juga menyentuh aspek

akhlak, etika, dan pengendalian diri. Guru PAI dituntut untuk menjadi figur teladan dan pembimbing yang mampu menanamkan nilai-nilai spiritual dan moral kepada siswa. Oleh karena itu, guru tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga harus memahami kondisi psikologis siswa, serta menerapkan metode dan pendekatan yang sesuai untuk membentuk perilaku positif siswa. Namun demikian, dalam kenyataannya tidak semua siswa menunjukkan perilaku yang mencerminkan *self control* (kontrol diri) yang baik. Banyak siswa yang masih cenderung mudah marah, kurang sabar, tidak disiplin dalam mengerjakan tugas, dan kurang menghargai proses pembelajaran. Permasalahan ini sering kali menjadi hambatan dalam mencapai tujuan pembelajaran secara maksimal.

Fenomena ini juga ditemukan di SMP Negeri 7 Bukittinggi. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada hari Senin, 9 September 2024 di kelas VIII.1, terlihat bahwa sebagian siswa menunjukkan perilaku yang mencerminkan lemahnya *self control* (kontrol diri). Beberapa siswa tampak tidak fokus, mengabaikan arahan guru, memotong pembicaraan orang lain, menunda-nunda tugas, bahkan menunjukkan emosi berlebihan seperti marah atau frustrasi saat menghadapi kesulitan dalam pelajaran. Hal ini mengindikasikan adanya masalah pada aspek *self control* (kontrol diri) siswa yang jika tidak ditangani akan berdampak buruk pada proses pembelajaran maupun perkembangan kepribadian siswa.

Tidak hanya melalui observasi, kondisi ini juga diperkuat dari hasil wawancara yang dilakukan pada Selasa, 10 September 2024 salah satu guru PAI di sekolah tersebut. Beliau menjelaskan bahwa memang ada beberapa siswa yang masih kesulitan dalam mengontrol diri, khususnya saat belajar di kelas. Siswa cenderung lebih mementingkan keinginan sendiri, kurang mendengarkan arahan guru, dan tidak sabar saat diberi tugas. Bapak Eko menyampaikan bahwa upaya yang dilakukannya untuk mengatasi masalah tersebut di antaranya adalah dengan memberikan peringatan, teguran, hukuman ringan, serta memberikan keteladanan dan motivasi agar siswa belajar dari sikap yang baik.

Berangkat dari kenyataan tersebut, peneliti merasa perlu melakukan kajian lebih dalam mengenai bentuk upaya yang dilakukan guru PAI dalam meningkatkan *self control* agar semua sikap atau tingkah laku yang dilakukan oleh guru PAI dapat menjadi perubahan dari setiap tingkah laku siswa agar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran konkret mengenai bagaimana upaya guru dalam membina *self control* (kontrol diri) siswa di dalam kelas, pendekatan apa yang digunakan, serta sejauh mana efektivitasnya dalam mengubah perilaku siswa menjadi lebih terarah. Kajian ini juga menjadi penting sebagai bahan refleksi bagi guru-guru lain dalam menerapkan metode pembelajaran

yang tidak hanya menargetkan aspek akademik, tetapi juga pembentukan karakter dan kedewasaan emosional siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Bukittinggi, yang terletak di Jalan Kurai Parit Antang Tigo Baleh, Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh, Kota Bukittinggi. Informan kunci yaitu tiga guru Pendidikan Agama Islam, serta informan pendukung yaitu siswa kelas VIII. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Teknik Analisis data yang digunakan yaitu tahap reduksi data, tahap penyajian data dan tahap verifikasi kesimpulan.

HASIL

Memperkuat Perilaku Positif (*Reinforcing Competing Behaviors*)

Berdasarkan hasil observasi dengan Bapak EI sebagai Guru PAI di Kelas VIII. 1, guru terlihat memberikan pujian verbal secara langsung kepada siswa yang menunjukkan sikap tenang dan fokus saat pelajaran berlangsung. Guru juga memberikan reward kecil, seperti bintang atau catatan positif, kepada siswa yang mampu mengendalikan diri saat tergoda untuk mengganggu teman atau berbicara tanpa izin.

Berdasarkan hasil observasi di atas dikuatkan dengan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan tiga orang guru Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 7 Bukittinggi, diperoleh berbagai tanggapan berkaitan dengan indikator memperkuat perilaku positif. Wawancara ini dirancang untuk menggali bentuk upaya yang digunakan guru dalam membentuk *self-control* siswa. Berikut ini adalah tanggapan dari masing-masing guru terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut:

Bapak EE: “Hal ini pernah terjadi saat proses pembelajaran, dengan banyaknya siswa dalam kelas itu ada yang fokus dalam pembelajaran walaupun ada temannya ribut/mengganggu tapi tetap fokus terhadap materi tanpa marah. Kemudian kita sebagai guru memberikan plus atau reward seperti tepuk tangan agar semangat dalam kefokuskan pembelajaran terhadap mereka, karena si anak telah fokus dalam pembelajaran dalam kondisi yang ribut tanpa tidak ada marah.”

Ibu FRN: “Untuk memberi pujian tentu ada, sekarang sudah kurikulum merdeka tentu proses pembelajaran lebih diarahkan pada sistem belajar secara kelompok pasti anak akan berhubungan dengan teman nya secara berkelompok (ada yang marah, ribut tidak mau bekerja sama) sering Ibu lakukan. Contoh pujian yang sering Ibu berikan seperti “bagus

kamu bisa menahan diri tidak marah dengan temannya, dengan perkataan kawannya kamu diam tanpa ada melawan.”

Bapak AR: “Pernah sekali, karena bagi saya penghargaan suatu hal yang nantinya di ingat siswa karena suatu saat seseorang itupun butuh penghargaan karena ketika kita dihargai oleh orang lain disitu letak kolaborasi sesama itu akan diingat.”

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, bahwa Guru dapat memberikan penguatan terhadap perilaku yang positif. Memperkuat perilaku positif merupakan salah satu prinsip utama dalam teori belajar behavioristik yang mengacu pada memberikan imbalan atau pujian kepada siswa sebagai respon terhadap perilaku yang diinginkan (Setiawan, 2024). Memberikan pujian atau reward merupakan bentuk penghargaan atau hadiah yang diberikan untuk siswa atas pengakuan pada prestasi, usaha atau perilaku positif dengan tujuan untuk memotivasi siswa agar terus melakukan hal-hal positif (Ratnasari & Mustofa, 2024).

Salah satu bentuk konkret dari upaya guru dalam memperkuat perilaku positif adalah dengan memberikan pujian langsung yang bersifat spontan kepada siswa yang mampu mengendalikan diri, tetap tenang, dan fokus di tengah situasi kelas yang ramai atau kurang kondusif. Pujian ini tidak harus bersifat formal atau dirancang secara khusus, namun diberikan berdasarkan pengamatan langsung terhadap perilaku siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Misalnya, ketika seorang siswa memilih untuk tetap tenang meskipun ada gangguan dari temannya, guru secara refleks mengucapkan pujian seperti “hebat, kamu tetap fokus meski temanmu ribut” sebagai bentuk penguatan yang efektif. Pujian semacam ini berperan penting dalam membentuk kesadaran siswa bahwa sikap tenang, sabar, dan mampu mengelola emosi adalah bagian dari perilaku yang dihargai dan diharapkan dalam proses belajar, sekaligus memperkuat nilai-nilai *self control* dalam diri mereka.

Selain pujian verbal, guru juga menggunakan bentuk-bentuk penghargaan yang bersifat sederhana namun memiliki makna yang signifikan bagi siswa, seperti memberikan hadiah kecil berupa pena, stiker, atau bintang penghargaan yang ditempelkan di buku tugas. Bahkan, ada guru yang memilih bentuk penghargaan sosial, seperti memberikan tepuk tangan bersama dari seluruh kelas sebagai bentuk apresiasi terhadap siswa yang mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab, tenang, dan terkendali selama proses pembelajaran. Bahwa dampak pemberian reward dalam pembelajaran adalah meningkatkan perhatian siswa dalam pembelajaran, meningkatkan antusias belajar siswa, dan meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar (Melinia et al., 2023).

Guru juga berperan penting dalam menciptakan budaya kelas yang saling menghargai dengan menjadikan siswa yang mampu mengendalikan diri sebagai contoh atau teladan bagi siswa lainnya. Ketika ada siswa yang berhasil menahan emosi saat menghadapi konflik kelompok atau tetap bekerja sama dengan teman yang sulit diajak berdiskusi, guru tidak ragu menyampaikan contoh tersebut secara terbuka di depan kelas. Penyampaian ini dilakukan secara positif dan membangun, tanpa membanding-bandingkan, sehingga siswa yang disebutkan merasa dihargai, dan siswa lain dapat belajar dari contoh nyata yang relevan dengan kehidupan mereka di kelas (Fathoni & Arsyafa, 2024).

Secara keseluruhan, upaya-upaya yang dilakukan guru tersebut menunjukkan adanya perhatian terhadap pembentukan karakter siswa melalui tindakan yang sederhana namun berdampak besar. Pemberian pujian, penghargaan, dan contoh konkret di kelas adalah bagian dari proses mendidik siswa agar mereka mampu membangun kontrol diri dalam berbagai situasi. Jika dilakukan secara konsisten, upaya ini akan membentuk kebiasaan positif dalam diri siswa, di mana mereka belajar untuk bersikap sabar, menghargai orang lain, dan mampu mengelola emosi dengan baik. Tidak hanya berdampak pada suasana belajar di kelas yang menjadi lebih kondusif, tetapi juga membantu siswa tumbuh menjadi pribadi yang matang secara emosional dan sosial, yang tentunya sangat dibutuhkan dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Penghapusan (*Extinction*)

Berdasarkan hasil observasi dengan Bapak EE sebagai Guru PAI di Kelas VIII. 1, guru memberikan teguran secara langsung dan tegas kepada siswa yang menunjukkan perilaku kurang terkendali, dengan tujuan mengarahkan mereka untuk dapat mengendalikan diri lebih baik. Teguran ini tidak hanya bersifat umum, tetapi juga disampaikan secara pribadi melalui diskusi yang dilakukan antara guru dan siswa terkait pengendalian suara dan tindakan selama pelajaran. Dalam situasi tertentu, guru juga memilih untuk mengabaikan perilaku negatif ringan yang tidak terlalu mengganggu, sambil tetap memberikan arahan secara halus agar siswa memahami pentingnya pengendalian diri. Upaya ini membuat siswa merasa tidak terlalu tertekan, namun tetap mendapatkan pesan yang jelas tentang batasan perilaku yang harus dijaga.

Berdasarkan hasil observasi di atas dikuatkan dengan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan tiga orang guru Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 7 Bukittinggi, diperoleh berbagai tanggapan berkaitan dengan indikator penghapusan. Berikut hasil wawancara yang ditujukan kepada Bapak/Ibu yang mengajar mata pelajaran PAI di sekolah:

Bapak EE: “Sebelum memulai pembelajaran tentu terlebih dahulu menjelaskan tujuan pembelajaran ini tentang agama, tentu menegurnya dengan nasihat dan mengaitkan tujuan pembelajaran untuk kedepannya dan memberikan gambaran terhadap anak sehingga membawakan kepada dirinya pada saat disekolah tidak semua pembelajaran di terima akan tetapi nasihat positif yang diberikan agar hati mereka terbuka agar mudah menerima proses pembelajaran dengan baik.”

Ibu FRN: “Pertama yaitu dengan teguran langsung ke anak, kemudian menyampaikan apa yang dilakukan itu mengganggu teman. Jika satu kali atau dua kali teguran kalo tidak Ibu biasanya memindahkan kursi posisi anak di meja Ibu atau tidak juga Ibu pindahkan ke tempat yang tidak mengganggu teman atau sering jugak sebagai asisten Ibu di depan (melanjutkan slide PPT materi pembelajaran).”

Bapak AR: “Saya panggil si anak dan saya suruh untuk berdiri di depan kursinya, jika tidak mau saya usir keluar dari kelas dalam hal ini tidak akan mengganggu pada saat proses pembelajaran.”

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti bahwa guru dapat memberikan penguatan terhadap penghapusan. Penghapusan merupakan upaya yang melibatkan atau menghindari konsekuensi negatif dari perilaku yang diinginkan dengan tujuan untuk meningkatkan kemungkinan perilaku yang diinginkan akan terjadi kembali di masa depan (Setiawan, 2024). Prosedur ini dilakukan dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar, tidak lagi memberikan perhatian terhadap perilaku negatif yang sebelumnya sering diperhatikan (Amelia & Hastiani, 2023). Misalnya, guru tidak merespons siswa yang sering berbicara tanpa izin, sehingga perlahan perilaku tersebut akan hilang karena tidak lagi mendapat penguatan.

Dalam pengamatan terhadap proses pembelajaran di kelas, tampak bahwa guru memiliki cara tersendiri dalam menghadapi siswa yang menunjukkan perilaku kurang terkendali, seperti membuat keributan atau tidak memperhatikan saat pembelajaran berlangsung. Salah satu upaya yang diterapkan guru adalah memberikan teguran langsung yang tegas, namun tetap disertai dengan tujuan yang jelas, yakni untuk membantu siswa menyadari pentingnya mengendalikan diri. Ketika siswa terlihat mulai mengganggu suasana belajar, guru tidak serta-merta langsung marah atau menghukum, melainkan mengarahkan siswa tersebut melalui kata-kata yang bijak dan pendekatan yang menyentuh sisi emosional siswa. Dalam situasi tertentu, guru pun memilih untuk berbicara secara pribadi dengan siswa tersebut, agar komunikasi bisa berlangsung lebih terbuka dan siswa merasa didengarkan (Hawa, 2020).

Guru lain memiliki gaya yang lebih praktis. Saat mendapati siswa mengganggu jalannya pembelajaran, guru langsung memberikan teguran secara verbal. Bila gangguan terus berulang, ia tidak segan-segan untuk memindahkan posisi duduk siswa tersebut ke tempat yang lebih dekat dengan meja guru.

Ada pula guru yang menerapkan pendekatan disiplin yang lebih ketat. Ketika siswa mengganggu atau tidak menunjukkan kerja sama, guru akan meminta siswa tersebut berdiri di depan kursinya. Jika masih tidak menunjukkan perubahan sikap, guru bahkan bisa meminta siswa keluar dari kelas. Bagi guru ini, menjaga ketertiban kelas adalah prioritas utama agar siswa lainnya tetap bisa belajar dengan baik tanpa terganggu.

Secara keseluruhan, upaya yang diterapkan oleh para guru dalam menangani perilaku siswa yang kurang terkendali lebih mengedepankan keseimbangan antara ketegasan dan empati. Mereka berusaha tidak serta-merta menghukum, tetapi memahami dan mengarahkan dengan cara yang manusiawi. Dengan menjaga komunikasi terbuka dan tidak memberi penguatan pada perilaku negatif, guru membantu siswa mengembangkan pengendalian diri secara bertahap. Upaya ini juga menjadi bentuk konkret dari prinsip penghapusan perilaku negatif yang dilakukan secara halus namun konsisten.

Kejenuhan (*Station*)

Berdasarkan hasil observasi dengan Bapak EE sebagai Guru PAI di Kelas VIII. 1, guru secara aktif memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbicara dengan durasi yang terkontrol. Hal ini bertujuan agar siswa dapat melatih kemampuan mengendalikan diri dalam mengatur waktu berbicara. Selain itu, guru memberikan peran aktif kepada siswa dalam berbagai kegiatan yang menuntut tanggung jawab dan pengendalian diri. Berikut hasil wawancara yang mendukung temuan dari hasil observasi tersebut. Guru menjelaskan bahwa pemberian kesempatan berbicara secara teratur dan penugasan peran aktif merupakan upaya penting dalam meningkatkan pengendalian diri siswa.

Bapak EE: “Terkadang ada jugak kita beri kesempatan untuk menggali kenapa mereka melakukan hal semacam itu di kelas. Pada saat mereka berbicara kita harus mengetahui apa yang terjadi pada diri seorang anak sehingga nantinya bisa mengatur strategi dalam proses pembelajaran”.

Ibu FRN: “Biasanya Ibu berikan kesempatan untuk berbicara ke depan supaya merasakan kalau jadi guru itu tidak enak dan menyampaikan hal yang ingin disampaikan dan Ibu suruh anak untuk membaca surat pendek atau Ibu yang menjelaskan materi anak tersebut yang membacakan ayatnya. Sehingga anak ini akan jera akan berikutnya.”

Bapak AR: “Kesempatan berbicara pasti ada saya berikan tetapi ketika orang nya itu-itu saja saya tidak memberi kesempatan, lalu saya berikan yang lain untuk belajar berbicara.”

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti bahwa guru mempunyai cara untuk menghilangkan kejenuhan seperti memberikan kesempatan berbicara kepada siswa yang tidak berpartisipasi diskusi, sehingga memberikan siswa menjadi ketua kelompok supaya aktif dalam diskusi pembelajaran. Kejenuhan merupakan suatu reaksi yang dialami seseorang terhadap proses pembelajaran yang tidak seimbang secara mental, emosional, dan lingkungan (Hartanti, 2023). Kejenuhan dilakukan dengan memberikan stimulus yang sama secara berlebihan, hingga siswa kehilangan minat (Irianto et al., 2023). Dalam proses pembelajaran, guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbicara secara bergantian dan dengan durasi yang dikendalikan. Hal ini dilakukan agar siswa dapat belajar mengatur waktu dan tidak mendominasi pembicaraan. Dengan cara ini, siswa dilatih untuk mengendalikan diri dan menghargai giliran teman-temannya saat berbicara (Siti, 2019).

Selain itu, guru juga memberikan peran tanggung jawab yang lebih besar kepada siswa, misalnya dengan menunjuk siswa yang biasanya kurang bisa mengendalikan diri sebagai ketua kelompok dalam diskusi atau kegiatan kelompok lainnya. Dengan diberikannya tanggung jawab tersebut, siswa diajak untuk merasakan dan memahami bagaimana pentingnya kedisiplinan dan pengaturan diri demi keberhasilan kelompok. Peran ini juga membantu siswa mengembangkan jiwa kepemimpinan dan rasa saling menghargai antar teman dalam kelompok, sehingga mereka tidak hanya belajar mengendalikan perilaku pribadi, tetapi juga belajar bekerja sama dan bertanggung jawab secara sosial.

Keseluruhan upaya kejenuhan yang diterapkan guru dalam proses pembelajaran ini mencerminkan keseimbangan antara ketegasan dan pembinaan. Memberi kesempatan, tanggung jawab, variasi aktivitas, serta intervensi konseling merupakan bentuk konkret dari strategi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan sebagai teknik penguatan negatif dilakukan bukan untuk menyudutkan siswa, tetapi untuk membentuk kesadaran internal dan kontrol diri yang berkelanjutan. Dengan demikian, guru tidak hanya menjadi pengajar, tetapi juga fasilitator perkembangan karakter siswa dalam jangka panjang.

Mengubah Lingkungan Stimulus

Berdasarkan hasil observasi dengan Bapak EE sebagai Guru PAI di Kelas VIII. 1, guru secara aktif mengatur posisi duduk siswa yang sering melamun agar lebih dekat dengan guru sehingga dapat meningkatkan fokus dan pengendalian perhatiannya. Guru juga melakukan penyesuaian tingkat kesulitan tugas sesuai dengan kemampuan siswa, sehingga menghindari rasa frustrasi yang dapat mengganggu konsentrasi dan pengendalian diri. Selain itu, suasana kelas dibuat lebih kondusif melalui pengaturan tempat duduk dan pengelolaan waktu belajar yang baik.

Guru berusaha menciptakan lingkungan yang nyaman dan tertib agar siswa merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan diri dengan lebih baik. Hal ini terlihat dari respons positif siswa yang menjadi lebih fokus dan aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi di atas dikuatkan dengan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan tiga orang guru Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 7 Bukittinggi, diperoleh berbagai tanggapan berkaitan dengan indikator mengubah lingkungan stimulus.

Bapak EE: “Jika posisi duduk dalam pembelajaran, yang sering dilakukan ketika mereka yang suka ribut maka posisi duduknya berlawanan dengan lawan jenis apabila diganti posisi dengan kawan yang sama maka sama halnya tidak akan fokus dalam pembelajaran dan tidak mengganggu teman yang lain dan meletakkan posisi duduknya dekat meja guru agar merasa takut untuk tidak membuat keributan di kelas.”

Ibu FRN: “Apabila anak yang sering bermasalah biasanya Ibu letak posisi duduk anak di depan dekat meja guru.”

Bapak AR: “Tentu dengan berdiferensiasi berbeda, pintar sama yang pintar saja, yang menengah sama yang menengah saja tentu tidak. Saya campur adukkan posisi duduk agar mereka saling berkolaborasi.”

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti bahwa guru mengubah lingkungan stimulus dalam pembelajaran dengan cara memindahkan posisi tempat duduk agar siswa bisa mengendalikan diri dengan baik. Mengubah lingkungan stimulus merujuk pada pengaturan, penyesuaian, atau modifikasi unsur-unsur fisik maupun sosial untuk mendukung perilaku belajar yang diinginkan serta mencegah atau mengurangi perilaku yang tidak diinginkan (Syah, 2003). Modifikasi lingkungan fisik atau suasana belajar juga dapat menjadi cara efektif. Misalnya, memindahkan posisi duduk siswa yang sering melamun ke tempat yang lebih dekat dengan guru, atau menyesuaikan tingkat kesulitan tugas agar siswa tidak merasa frustrasi.

Dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengendalian diri siswa, guru secara aktif melakukan pengaturan posisi duduk yang strategis. Siswa yang sering kehilangan fokus atau berperilaku kurang terkendali biasanya ditempatkan lebih dekat dengan guru. Penempatan ini bertujuan agar guru dapat mengawasi secara langsung dan siswa merasa lebih termotivasi untuk menjaga sikapnya. Selain itu, pengaturan tempat duduk juga dilakukan dengan memperhatikan dinamika sosial, seperti memisahkan siswa yang cenderung ribut dengan lawan jenis atau mengacak posisi agar terjadi kolaborasi yang seimbang antara siswa dengan berbagai kemampuan. Upaya yang dapat digunakan guru untuk menciptakan lingkungan kelas yang positif dan produktif termasuk dalam pengelolaan kelas yang efektif, membuat pembelajaran yang efektif (Iskandar et al., 2024).

Selain pengaturan tempat duduk, guru juga menyesuaikan tingkat kesulitan tugas sesuai dengan kemampuan siswa. Dengan memberikan variasi tugas yang sesuai, guru menghindari munculnya rasa frustrasi atau stres yang bisa mengganggu konsentrasi siswa. Dalam bentuk upaya mencapai inklusi yang baik, pembelajaran berdiferensiasi mengakui perbedaan individual siswa dan bertujuan untuk menyediakan pengalaman belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan minat mereka (Almujab, 2023). Misalnya, guru menggunakan pendekatan yang berbeda-beda seperti diskusi, presentasi, atau pemberian tugas yang berbentuk kuis dan permainan digital yang lebih menyenangkan. Untuk menciptakan suasana kelas yang kondusif, guru menempatkan ketegasan sebagai kunci utama. Ketegasan dalam pengelolaan kelas membuat siswa memahami batasan dan aturan yang harus dipatuhi sehingga proses pembelajaran berjalan lancar tanpa gangguan. Selain itu, pengaturan pola tempat duduk juga diperhatikan dengan seksama dan Guru juga mengaplikasikan teknik seperti ice breaking dan memberikan pertanyaan-pertanyaan pemantik yang merangsang kemampuan berpikir kritis siswa. Pendekatan ini berfungsi untuk menjaga agar suasana kelas tetap segar dan menarik, sehingga siswa tidak mudah bosan dan tetap mampu mengelola diri dengan baik.

Secara keseluruhan, kombinasi pengaturan lingkungan fisik kelas, penyesuaian materi pembelajaran, serta pendekatan pengelolaan kelas yang tegas dan stimulatif menjadi strategi efektif dalam mendukung pengendalian diri siswa. Dengan lingkungan belajar yang kondusif dan perhatian yang tepat dari guru, siswa dapat berkembang dalam hal fokus, disiplin, dan pengelolaan diri secara optimal selama proses pembelajaran berlangsung.

Hukuman (*Punishment*)

Berdasarkan hasil observasi dengan Bapak EE sebagai Guru PAI di Kelas VIII. 1, guru memberikan konsekuensi berupa pengurangan nilai atau tugas tambahan kepada siswa yang terlambat mengumpulkan tugas sebagai bentuk hukuman yang bersifat mendidik. Guru juga memberikan teguran tegas namun tetap menjaga rasa hormat kepada siswa agar tidak merendahkan martabat mereka. Selain itu, guru berusaha menjelaskan tujuan hukuman agar siswa memahami pentingnya pengendalian diri dan disiplin dalam belajar.

Berdasarkan hasil observasi di atas dikuatkan dengan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan tiga orang guru Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 7 Bukittinggi, diperoleh berbagai tanggapan berkaitan dengan indikator hukuman. Berikut ini merupakan hasil wawancara yang menggambarkan penerapan hukuman secara bijaksana dan efektif dalam proses pembelajaran.

Bapak EE: “Untuk tugas tambahan rasanya tidak efektif, ini tergantung dengan cara belajarnya di rumah dan mungkin adanya permasalahan keluarga sehingga imbas kepada anak sehingga anak tidak akan memperhatikan tugas anak. Ini tidak efektif dalam persoalan ini. Kadang ada jugak tugas tambahan seperti catatan.”

Ibu FRN: “Pernah, tugasnya itu kebetulan sering bermasalah seperti terlambat masuk kelas dan alfa, setelah ditelusuri dan dipanggil orang tua ternyata emang dari rumah pergi tapi tidak sampai untuk disekolah. Jadi tugas tambahannya mengikut pekerjaan orang tua seperti jualan dan si anak harus membantu orang tua berjualan juga dengan waktu seminggu dan 2 hari di skors dan Ibu mintak kepada orang tua memfotokan hasil kerja bantu orang tua itu.”

Bapak AR: “Tidak pernah, karena tindakan seperti itu bukan dalam bentuk penugasan tapi dengan cara bentuk pendekatan emosional yang harus dibangun terhadap anak agar mereka sadar peran sebagai seorang siswa.”

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti bahwa beberapa guru memiliki cara tersendiri dalam memberikan hukuman untuk melakukan tugas tambahan sebagai konsekuensi dari tindakan yang tidak sesuai. Hukuman merupakan konsekuensi dari perilaku yang mengurangi kemungkinan perilaku tersebut akan terjadi lagi di masa depan. Tujuan dari hukuman dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan seperti memberikan konsekuensi saat siswa terlambat mengumpulkan tugas. Namun, penggunaannya harus bersifat mendidik, proporsional, dan tidak mempermalukan siswa (Setiawan, 2024). Dalam proses pembelajaran, guru menerapkan konsekuensi berupa pengurangan nilai atau tugas tambahan bagi siswa yang terlambat mengumpulkan tugas. Hukuman tersebut diberikan bukan semata-mata untuk menghukum, melainkan sebagai bentuk pembinaan agar siswa lebih disiplin dan bertanggung jawab dalam menjalankan kewajibannya. Namun, pemberian hukuman ini tidak dilakukan secara kaku, melainkan mempertimbangkan kondisi dan latar belakang siswa dan penting untuk memperhatikan bahwa hukuman yang diberikan harus seimbang dengan kesalahan yang dilakukan siswa (Mustakar et al., 2024).

Selain itu, guru berusaha membuat kesepakatan dengan siswa mengenai batas waktu pengumpulan tugas sehingga siswa memiliki kesadaran dan tanggung jawab untuk memenuhi deadline yang telah disepakati bersama. Dalam pelaksanaannya, guru membangun komitmen pada siswa mengenai kesepakatan yang telah disepakati. Guru juga memberikan sanksi kepada siswa yang melanggar atau berperilaku yang tidak sesuai dengan awal kesepakatan bersama (Kurniasih, 2018). Dengan cara ini, siswa yang tidak tepat waktu akan menerima konsekuensi berupa pengurangan nilai sebagai bentuk penghargaan terhadap siswa lain yang disiplin dan mengumpulkan tugas sesuai jadwal.

Ketika siswa melakukan pelanggaran atau perilaku kurang baik, guru biasanya memberikan teguran secara tegas namun tetap menjaga martabat dan rasa hormat siswa. Teguran tersebut disampaikan dengan bahasa yang sopan, tidak menjatuhkan, dan tidak mempermalukan siswa di hadapan teman-temannya. Pendekatan ini bertujuan agar siswa dapat belajar mengontrol diri dan memperbaiki perilaku tanpa merasa direndahkan.

Secara keseluruhan, penerapan hukuman dan teguran oleh guru dilakukan dengan bentuk upaya yang bijaksana dan manusiawi. Hukuman yang diberikan tidak hanya bertujuan untuk menegakkan disiplin, tetapi juga membangun motivasi dan karakter siswa. Hukuman ini bertujuan untuk mengubah perilaku negatif menjadi positif setelah siswa menyadari kesalahan yang dilakukannya (Mustakar et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya guru PAI dalam meningkatkan *self control* di SMPN 7 Bukittinggi, dapat disimpulkan bahwa guru PAI telah melakukan berbagai upaya yang beragam dan efektif dalam membentuk dan memperkuat kontrol diri siswa. Upaya-upaya tersebut mencakup: (1) Memperkuat perilaku positif (*Reiforcing Competing Behaviors*). (2) Penghapusan (*Extinction*), (3) Kejenuhan (*Satiation*), (4) Mengubah lingkungan stimulus, dan (5) Hukuman (*Punishment*).

REFERENSI

- Achmad Fathoni & Arsyafa. (2024). Peran Guru sebagai Pendidik dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa di Sekolah Dasar. *Didaktia: Jurnal Kependidikan*, 13 no 1.
- Almujab, S. (2023). Pembelajaran Berdiferensiasi: Pendekatan Efektif dalam Menjawab Kebutuhan Diversitas Siswa. *Oikos: Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, 8.
- Alqur'an, L. P. (2012). *Tafsir Al-Qur'an Tematik, Spritualitas dan Ahlak*. Jakarta: Aku Bisa.
- Amelia Atika, & Hastiani, H. (2023). *Modifikasi Perilaku Teknik dan Penerapan Menjadi Pribadi Ideal di Era Post Modern* (Mega Press).
- Dewi, W. (2006). *Hubungan Kontrol Diri*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Hamdanah, S. (2010). *Remaja dan Dinamika Tinjauan Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: K-Media.
- Handayani Laily Hawa, K. S. (2020). Perilaku Negatif Siswa: Bentuk, Faktor Penyebab dan Solusi Guru dalam Mengatasinya. *Elementary School* 7, 7.
- Hartanti, J. (2023). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Bojonegoro: Madza Media.
- Irianto, I., Firdaus, M. A., & Yaqin, H. (2023). Upaya Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Peserta Didik pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Al-Ihsan Yapip Kotaraja. *Borneo: Journal of Islamic Studies*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.37567/borneo.v4i1.2281>
- Iskandar, S., Rosmana, P. S., & Putri, H. I. (2024). Peran Guru dalam Membangun Lingkungan Belajar yang Positif di Kelas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 25762–25770.

- Kemenag, Q. (2022). *Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an*. Jakarta: Timur: Gedung Bayt Al-Qur'an dan Museum Istiqlal.
- Kurniasih, D. (2018). Peningkatan Kedisiplinan Siswa Melalui Pembuatan Peraturan Kelas Secara Kooperatif pada Siswa Kelas V SD Negeri Beji, Wates, Kulon Progo. *Pendidikan Guru Sekolah Dasar Edisi* 29, 7.
- Mustakar, Erwin, & Usman. (2024). Efektivitas Sanksi dalam Menanggulangi Pelanggaran Tata Tertib Siswa di MTs Negeri 2 Ketapang. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 167–176.
- Nugroho, R. S. (2023). *Kapita Selekta Pendidikan Islam*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Ratnasari, H. I., & Mustofa, T. A. (2024). Upaya Guru PAI dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik melalui Reward dan Punishment di SMPN 1 Nguntoronadi. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1663–1671. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1217>
- Setiawan, W. (2024). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Wadegroup. id.
- Siti, U. (2019). Pemaksimalan Peran Guru dalam Pembelajaran Keterampilan Berbicara di Sekolah. *Jurnal Transformatika*, 12(September), 105–113.
- Syah, M. (2003). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tiara Melinia, R., Witono, A. H., & Husniati, H. (2023). Keterampilan Guru Memberi Reward dalam Pembelajaran Tematik Siswa Kelas IV di SDN 1 Sakra Selatan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(1), 351–355. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i1.1162>