



Contents lists available at [Journal IICET](#)

JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)

ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>



Self-regulation ability dalam pencegahan pelanggaran lalu lintas pada remaja

Nurfarhanah Nurfarhanah^{*)}, Rezki Hariko, Firman Firman, Zikry Latupasjana Ersya, Maya Mashita Rachmi
Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Feb 07th, 2022
Revised Apr 17th, 2022
Accepted Aug 26th, 2022

Keyword:

Self-regulation ability
Pelanggaran lalu lintas
Remaja

ABSTRACT

Dewasa ini kasus pelanggaran lalu lintas meningkat setiap tahunnya, terutama dikalangan siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis kemampuan regulasi diri siswa dalam pencegahan pelanggaran lalu lintas pada remaja. Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi mengatur diri siswa sekolah menengah kejuruan di Kota Padang. Dengan sampel penelitian siswa sekolah menengah kejuruan di Kota Padang yang berjumlah 65 siswa. Sampel penelitian diambil dengan cara simple random sampling.. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri dalam pencegahan pelanggaran lalu lintas pada remaja ada pada kategori rendah yaitu 55,4%. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi Guru bimbingan konseling atau Konselor sebagai dasar dalam upaya memberikan bantuan pada siswa untuk meningkatkan motivasi mengatur diri remaja dalam berlalu lintas agar dapat mencegah perilaku negatif salah satunya tingginya pelanggaran lalu lintas yang kerap terjadi khususnya pada remaja.



© 2022 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Nurfarhanah Nurfarhanah,
Universitas Negeri Padang
Email: nurfarhanah@fip.unp.ac.id

Pendahuluan

Dewasa ini peraturan lalulintas masih banyak dilanggar oleh masyarakat terutama oleh kalangan remaja atau pelajar. Adanya pelanggaran lalu lintas menunjukkan kurang dipatuhinya Undang-Undang Lalulintas dan Angkutan Jalan dengan baik oleh masyarakat, yang menyebabkan tingkat kecelakaan lalulintas terus meningkat. Pelanggaran lalu lintas merupakan suatu keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara aturan dan pelaksanaan, aturan dalam hal ini adalah hukum yang telah ditetapkan dan disepakati oleh negara sebagai undang-undang yang berlaku secara sah, sedangkan pelaksanaannya adalah manusia atau masyarakat suatu negara yang terikat oleh hukum tersebut (Sadono, 2015). Hal ini dibuktikan bahwa kecelakaan lalulintas merupakan “pembunuh nomor tiga” dunia setelah penyakit jantung dan TBC. Data WHO menunjukkan bahwa hampir 1,2 juta orang meninggal setiap tahun akibat kecelakaan dan 50 juta menderita luka berat (Handayani et al., 2017).

Data Korps Lalu Lintas Republik Indonesia menyebutkan bahwa setiap tahun terdapat 28.000-38.000 orang meninggal akibat kecelakaan lalu lintas di Indonesia. Jumlah tersebut membuat Indonesia berada di peringkat ketiga negara dengan rasio tertinggi akibat kecelakaan lalu lintas (Rudi, 2017). Kapolda Sumbar juga menyebutkan jumlah lakalantas ditahun 2018 sebanyak 2.912 kasus naik 17% dibanding pada tahun 2017

sebanyak 2.862 kasus. Sedangkan jumlah pelanggaran lalu lintas mengalami kenaikan sebesar 22,23% yaitu tahun 2018 sebanyak 123.256 kasus lebih besar dibandingkan pada tahun 2017 sebanyak 101.003 kasus (Sumbar.polri.go.id). Data pelanggaran lalulintas di Provinsi Sumatera Barat khususnya Kota Padang selain meningkat juga didominasi oleh kalangan pelajar sesuai dengan pernyataan Kapolda Sumbar yang mengatakan rata-rata korban pelanggaran lalulintas di tahun 2019 masih didominasi oleh para generasi millennial atau yang berusia 17-35 tahun (Primadoni, 2019).

Melakukan perilaku berisiko atau perilaku aman ketika berkendara adalah suatu pilihan bagi remaja. Briem, Radeborg, Salo, dan Bengston (2004) memaparkan bahwa partisipasi untuk berkendara secara aman atau berisiko melibatkan keterampilan kognitif. Keterampilan kognitif tersebut meliputi tiga hal, yaitu persepsi, antisipasi, dan pengambilan keputusan. Keterampilan kognitif lain yang melingkupi berbagai macam proses mental ketika berkendara adalah regulasi diri (self-regulation). Perilaku remaja ketika berkendara tidak hanya disebabkan oleh kondisi internal dirinya, akan tetapi juga pengaruh lingkungan. Pengaruh lingkungan mendorong terjadinya proses mental yang kompleks. Pengaruh lingkungan yang dapat dialami oleh pengendara antara lain: peraturan lalu lintas, keberadaan penumpang, perilaku penumpang, dan perilaku pengendara lain.

Pengaruh lingkungan dapat dihadapi melalui proses mental berupa regulasi diri. Baumeister dan Bushman (2014) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu keterampilan kognitif yang dapat digunakan untuk menghadapi pengaruh lingkungan. Secara luas, regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk memantau dan memodulasi kognisi, emosi, dan perilaku yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan (Berger, 2011). Kemampuan tersebut juga digunakan untuk menyesuaikan diri dengan pengaruh kognitif dan sosial pada kondisi tertentu (Berger, 2011). Berdasarkan pengertian tersebut, terlihat bahwa regulasi diri individu berkaitan dengan pengaruh-pengaruh yang diterima oleh individu. Dalam konteks lalu lintas, perilaku berisiko yang dilakukan oleh remaja dapat terjadi karena adanya pengaruh sosial yang kuat. Scott-Parker, Watson, King, dan Hyde (2014) mengatakan bahwa remaja mendapatkan pengaruh sosial melalui proses belajar sosial (social learning) dari teman sebaya. Salah satu contoh social learning pada remaja adalah mempelajari perilaku berlalu lintas dari teman sebaya. Melalui proses belajar itu, remaja dapat menirukan perilaku teman sebaya dan menjadikannya sebagai penguat dalam berperilaku, berkendara aman atau berisiko (ScottParker dkk., 2014).

Ketika melakukan aktivitas berlalu lintas seperti berkendara, individu dapat menghadapi pengaruh dan tuntutan dari lingkungan sosialnya. Individu berhadapan dengan peraturan yang memaksa untuk dipatuhi. Akan tetapi, pada saat yang sama, individu juga dapat mengalami dorongan atau tuntutan untuk melewati batas peraturan. Menurut Gavora dkk. (2015) dorongan-dorongan itu dapat dikendalikan apabila individu memiliki regulasi diri yang baik. Regulasi diri yang baik dapat termanifestasikan dari adanya tujuan yang telah direncanakan dan ingin dicapai oleh individu (Gavora dkk., 2015). Individu dengan regulasi diri yang baik akan melakukan aktivitas-aktivitas pencapaian tujuan yang bersifat positif dan membangun (Baumeister & Bushman, 2014). Fenomena ini apabila tidak dilakukan langkah-langkah strategis guna meningkatkan keselamatan dan kepatuhan hukum dalam lalu lintas masyarakat, maka akan menimbulkan daftar panjang korban jiwa dan kerugian secara material. Maka dari itu perlu adanya motivasi mengatur diri bagi siswa mampu untuk mengatur pikiran, emosinya dan perilaku seseorang untuk menuju kesuksesan di lingkungan sekolah, pekerjaan dan kehidupannya.

Self regulation proses proaktif dimana individu secara konsisten mengatur dan mengelola pikiran, emosi, perilaku dan lingkungan mereka untuk mencapai tujuan akademik (Boekaerts & Corno, 2005; Zimmerman, 2000; dalam Ramdass, 2011). Self regulation beroperasi melalui tiga bidang fungsi psikologis yang penting dalam belajar yaitu bidang kognitif (misalnya strategi belajar), motivasi (misalnya nilai tugas) dan metakognitif (misalnya refleksi diri) (Arblaster & Zhang, 2021; Jones et al., 2011; Riaz et al., 2019; Van der Heijde et al., 2015). Ketiga bidang self regulation ini beroperasi siklus dimana penguasaan tugas tergantung pada keyakinan dalam kemampuan seseorang dan harapan keberhasilan (Duncan et al., 2018; He et al., 2016; Hernández et al., 2018). Self regulation merupakan proses proaktif dimana individu secara konsisten mengatur dan mengelola pikiran, emosi, perilaku dan lingkungan mereka untuk mencapai dapat mengarahkan diri dalam pencegahan pelanggaran lalulintas (Barnes et al., 2017; Järvelä et al., 2012; Muenks et al., 2017).

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi mengatur diri siswa sekolah menengah kejuruan di Kota Padang. Dengan sampel penelitian siswa sekolah menengah kejuruan di Kota Padang yang berjumlah 65 siswa. Sampel penelitian diambil dengan cara simple random sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan nontes dengan instrument self regulation dalam berlalu lintas dengan lima kategori jawaban,

yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah yang disusun sesuai dengan kondisi siswa dilapangan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Pada tahap remaja, terdapat banyak perubahan yang terjadi, baik secara fisik maupun emosional, maupun sosial (Alwisol, 2006). Dari sisi usia, remaja seharusnya memiliki kecerdasan emosi dan kematangan sosial yang baik dibandingkan saat di usia kanak-kanak dalam hal pemecahan masalah. Oleh karena itu, dibutuhkan pengendalian diri yang baik hingga cukup matang dalam menyikapi perubahan yang terjadi, baik di lingkungan terdekat maupun lingkungan yang berskala besar (Agustiani, 2006). Schunk (dalam Susanto, 2006) menjelaskan regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol diri sendiri. Kemudian, Santrock (2007) juga menyatakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan. Individu melakukan regulasi diri dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi ganjaran atau hukuman terhadap dirinya sendiri.

Adapun aspek yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tiga aspek *self regulation* menurut Schunk dan Zimmerman yaitu kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku. Siswa yang diasumsikan termasuk kategori '*self-regulated*' adalah siswa yang aktif dalam proses belajar, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajar. Menurut Lewis (Feldman, Papalia, dan Olds, 2009) regulasi diri tumbuh bersamaan dengan perkembangan kesadaran diri dan berbagai emosi evaluatif seperti empati, malu dan rasa bersalah.

Tabel 1. Deskripsi Aspek Kemampuan Motivasi Mengatur Diri
Dalam Pencegahan Pelanggaran Lalu Lintas pada Remaja

No	Aspek	Keterangan	Interval	f	%
1	Motivasi untuk mengatur diri	Sangat Tinggi	43-50	1	1,5
		Tinggi	35-42	4	6,2
		Sedang	27-34	24	36,9
		Rendah	19-26	36	55,4
		Sangat Rendah	≤18	1	1,5
		Jumlah		65	100

Table diatas menggambarkan self regulation pada aspek motivasi mengatur diri remaja dalam berlalu lintas di SMK Kota Padang ada pada kategori rendah yaitu 55,4%. Keadaan ini dapat dilihat pada saat kelulusan ujian akhir di mana banyak remaja yang mengekspresikan kebahagiaan mereka dengan mencoret baju seragam dan *trek-trekan* atau konvoi di jalan raya (Susanto et al., 2012) atau berkendara dengan cara yang membahayakan ketertiban atau keamanan lalu lintas dan pengguna jalan (Rakhman, 2016). Hal ini bisa dimaknai bahwa Siswa yang memiliki self regulation khususnya dalam aspek motivasi mengatur diri akan mempengaruhi bagaimana seseorang berperilaku. Ini sesuai dengan hasil riset DeWall, Baumeister, Stillman, dan Galliot (2007) menyatakan bahwa regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya serta regulasi diri dalam diri individu merupakan suatu sumber daya yang terbatas apabila sumber daya akan regulasi diri pada individu habis maka perilaku agresif menjadi lebih mungkin terjadi saat peristiwa eksternal merangsang impuls agresif.

Remaja seharusnya memiliki dan memahami dengan baik peran dan fungsi sosial yang harus dijalani (Nashori, 1999). Dalam menjalankan perannya secara sosial, remaja seharusnya sudah mengetahui aturan dan norma yang berlaku di masyarakat, khususnya dalam hal berkendara di jalan raya. Remaja yang memiliki regulasi diri yang tinggi tentu akan berhati-hati dalam berperilaku dan menghindari perbuatan-perbuatan yang sifatnya destruktif dan dapat merugikan lingkungan di sekitarnya. Sebaliknya, remaja yang memiliki regulasi diri yang rendah dalam dirinya cenderung memiliki kemampuan yang kurang dalam mengimplementasikan norma sosial, mengontrol perilakunya, dan mengatur emosi-emosi negatif dalam dirinya untuk tidak merugikan orang lain dengan perbuatan yang destruktif (Blair & Raver, 2015; Ursache et al., 2012; Weis et al., 2016) (Wibowo & Nashori, 2017).

Beberapa hal yang dapat guru bimbingan dan konseling lakukan kedepan sangat penting dalam membantu remaja dalam tahap meningkatkan kemampuan motivasi mengatur diri, dengan berbagai layanan yang diberikan disekolah, seperti (1) layanan informasi, (Restu & Yusri, 2013) dengan berusaha memenuhi kekurangan siswa akan informasi mengenai self regulation ataupun pada aspek motivasi mengatur diri untuk kepentingan hidup dan perkembangan remaja dimasa depan, (2) layanan konseling individu, (Bastaman, 2007)

guru bimbingan dan konseling dapat memberikan bantuan psikologi kepada remaja untuk memenuhi self regulation ataupun berbagai aspek lainnya untuk mengontrol dan mengatur perilaku sendiri dalam rangka mencapai tujuan yang dirancang sejak awal, (3) layanan penguasaan konten, (Marfita et al., 2013), bimbingan kelompok, dengan mengunakan format kelompok diharapkan individu dapat saling berinteraksi, toleransi, saling menghargai pendapat, ide dan saran serta meningkatkan keberanian anggota kelompok untuk mengungkapkan buah pikirannya tanpa ragu, malu-malu bahkan takut (Putra et al., 2015).

Simpulan

Hasil penelitian menggambarkan sebagian siswa di sekolah menengah kejuruan berada pada kategori rendah dengan persentase 55,4%. Kota Padang memiliki kecenderungan motivasi mengatuir diri dalam berlalu lintas pada kategori rendah. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi Guru BK atau Konselor sebagai dasar dalam upaya memberikan bantuan pada siswa untuk meningkatkan self regulation dalam mencegah perilaku pelanggaran lalu lintas di jalan raya pada remaja yang membahayakan diri mereka dan orang lain. Dan juga sebagai upaya untuk membantu mengembangkan kemampuan mengatur regulasi diri dalam diri remaja.

Acknowledgments

Terimakasih kepada pihak LP2M Universitas Negeri Padang yang telah memberikan sumbangan materiil sehingga dapat melaksanakan proses penelitian dan publikasi.

References

- Arblaster, M., & Zhang, C. (2021). Independent or self-regulation: An assessment of economic oversight of air traffic management in Australia and New Zealand. *Utilities Policy*, 68, 101155.
- Barnes, A. J., Lafavor, T. L., Cutuli, J. J., Zhang, L., Oberg, C. N., & Masten, A. S. (2017). Health and self-regulation among school-age children experiencing family homelessness. *Children*, 4(8), 70.
- Bastaman, H. D. (2007). *Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. PT Raja Grafindo Persada.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711.
- Duncan, R. J., Schmitt, S. A., Burke, M., & McClelland, M. M. (2018). Combining a kindergarten readiness summer program with a self-regulation intervention improves school readiness. *Early Childhood Research Quarterly*, 42, 291–300.
- Handayani, D., Ophelia, R. O., & Hartono, W. (2017). Pengaruh pelanggaran lalu lintas terhadap potensi kecelakaan pada remaja pengendara sepeda motor. *Matriks Teknik Sipil*, 5(3).
- He, Z., Zheng, L., Guan, W., & Mao, B. (2016). A self-regulation traffic-condition-based route guidance strategy with realistic considerations: Overlapping routes, stochastic traffic, and signalized intersections. *Journal of Intelligent Transportation Systems*, 20(6), 545–558.
- Hernández, M. M., Eisenberg, N., Valiente, C., Spinrad, T. L., Johns, S. K., Berger, R. H., Silva, K. M., Diaz, A., Gal-Szabo, D. E., & Thompson, M. S. (2018). Self-regulation and academic measures across the early elementary school grades: Examining longitudinal and bidirectional associations. *Early Education and Development*, 29(7), 914–938.
- Järvelä, S., Järvenoja, H., & Malmberg, J. (2012). How elementary school students' motivation is connected to self-regulation. *Educational Research and Evaluation*, 18(1), 65–84.
- Jones, V. C., Cho, J., Abendschoen-Milani, J., & Gielen, A. (2011). Driving habits and risk exposure in older drivers: lessons learned from the implementation of a self-regulation curriculum. *Traffic Injury Prevention*, 12(5), 468–474.
- Marfita, Y., Zikra, & Yusri. (2013). Pendapat siswa tentang upaya guru bimbingan dan konseling dalam pengembangan moral siswa. *Jurnal Konselor*, 2(4).
- Muenks, K., Wigfield, A., Yang, J. S., & O'Neal, C. R. (2017). How true is grit? Assessing its relations to high school and college students' personality characteristics, self-regulation, engagement, and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 109(5), 599.
- Primadoni. (2019). Kapolda sumbar sebutkan pelanggaran lalu lintas didominasi generasi millennial. *Covesia Archipelago*.
- Putra, H. P., Gistituati, N., & Syahniar, S. (2015). Peningkatan Perilaku Prososial Siswa di Sekolah melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 31–39.
- Rakhman, M. Y. N. (2016). *Reproduksi Pelanggaran Peraturan Lalu Lintas yang Dilakukakan oleh Pelajar Sekolah*

Menengah Atas di Kota Surakarta.

- Restu, Y., & Yusri. (2013). Studi tentang perilaku agresif siswa di sekolah. *JJurnal Konselor*, 2(1).
- Riaz, M. S., Cuenen, A., Janssens, D., Brijs, K., & Wets, G. (2019). Evaluation of a gamified e-learning platform to improve traffic safety among elementary school pupils in Belgium. *Personal and Ubiquitous Computing*, 23(5), 931–941.
- Rudi, A. (2017). Kematian akibat kecelakaan lalu lintas di Indonesia tertinggi di dunia. In *Kompas.com*.
- Sadono, S. (2015). Budaya Kajian Fenomenologis atas Masyarakat Pengendara Sepeda Motor di Kota Bandung SONI. *Ilmu Komunikasi Dan Bisnis*, 01, 58–70.
- Susanto, L., Dutto, D., & Sylvia, M. (2012). *Perancangan kampanye sosial modifikasi baju seragam SMA saat kelulusan*. 1–12.
- Ursache, A., Blair, C., & Raver, C. C. (2012). The promotion of self-regulation as a means of enhancing school readiness and early achievement in children at risk for school failure. *Child Development Perspectives*, 6(2), 122–128.
- Van der Heijde, C. M., Vonk, P., & Meijman, F. J. (2015). Self-regulation for the promotion of student health. Traffic lights: the development of a tailored web-based instrument providing immediate personalized feedback. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 3(1), 169–189.
- Weis, M., Trommsdorff, G., & Muñoz, L. (2016). Children's self-regulation and school achievement in cultural contexts: The role of maternal restrictive control. *Frontiers in Psychology*, 7, 722.
- Wibowo, N. E., & Nashori, H. F. (2017). Self Regulation and Aggressive Behavior on Male Adolescence. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 8(1).