



SENI MENGATUR DIRI: KONTROL DIRI DAN *MORAL DISENGAGEMENT*

Faizah Oktaviani^{1*}, Gama Dwi Fitrianawati²

¹Universitas Sunan Gresik

²Universitas Sunan Gresik

*E-mail: faizah.o@lecturer.usg.ac.id

ABSTRAK

Fenomena perilaku menyimpang seperti perundungan, kecurangan akademik, dan pelanggaran aturan sosial menunjukkan bahwa individu sering kali tidak hanya bertindak secara impulsif, tetapi juga melakukan pembenaran moral atas tindakannya. Kondisi ini berkaitan erat dengan lemahnya kontrol diri dan munculnya mekanisme *moral disengagement*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya kontrol diri sebagai benteng moral serta mengenalkan konsep *moral disengagement* dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan berupa webinar psikoedukasi yang diikuti oleh mahasiswa dan masyarakat umum. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan refleksi diri. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang peran kontrol diri dalam mencegah perilaku menyimpang serta kesadaran akan kecenderungan melakukan pembenaran moral. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun perilaku etis dan kepatuhan terhadap norma sosial melalui penguatan kontrol diri.

Kata kunci: kontrol diri; *moral disengagement*; psikoedukasi.

THE ART OF SELF-REGULATION: SELF-CONTROL AND MORAL DISENGAGEMENT

ABSTRACT

Deviant behaviors such as bullying, academic cheating, and violations of social rules indicate that individuals often act not only impulsively but also justify their actions morally. This condition is closely related to weak self-control and the emergence of moral disengagement mechanisms. This community service activity aimed to increase participants' understanding of the importance of self-control as a moral safeguard and to introduce the concept of moral disengagement in daily life. The method used was a psychoeducational webinar attended by students and the general public. The material was delivered through interactive lectures, discussions, and self-reflection sessions. The results showed an increase in participants' understanding of the role of self-control in preventing deviant behavior and greater awareness of tendencies to morally justify wrongdoing. This activity is expected to serve as an initial step in fostering ethical behavior and compliance with social norms through strengthening self-control.

Keywords: *self-control; moral disengagement; psychoeducation.*

PENDAHULUAN

Pemahaman tentang perilaku manusia, baik itu yang bernuansa etis maupun tidak etis, memerlukan perhatian pada kemampuan individu dalam mengatur diri sendiri dan menjalankan nilai moral yang dipegang teguh olehnya. Kontrol diri merupakan kemampuan yang memungkinkan seseorang menunda respon impulsif, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, dan memilih tindakan yang lebih adaptif dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari. Dalam literatur psikologi, kontrol diri meliputi dimensi kognitif, perilaku, dan keputusan yang saling berkaitan dalam menghasilkan respons yang sesuai dengan norma sosial dan tujuan perkembangan pribadi. Individu dikatakan memiliki kontrol diri yang tinggi jika ia cenderung memiliki penyesuaian diri yang lebih baik, tingkat patologi yang lebih rendah, prestasi akademik yang lebih tinggi, serta hubungan interpersonal yang lebih sehat. Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri bukan hanya berfungsi dalam konteks akademik atau pekerjaan, tetapi juga berperan besar dalam pembentukan perilaku bermoral sehari-hari (Tangney et al., 2004).



Penelitian yang dilakukan oleh Moffitt et al (2011) mendukung pentingnya kontrol diri bahwasannya tingkat kontrol diri pada masa kanak-kanak memprediksi kesehatan, stabilitas finansial, dan kepatuhan hukum pada masa dewasa. Individu yang mampu mengendalikan impuls dan menunda kepuasan jangka pendek terbukti lebih mampu membuat keputusan yang menguntungkan dalam jangka panjang. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis dan sosial individu sepanjang rentang kehidupan. Di sisi lain, perilaku tidak etis atau menyimpang tidak selalu terjadi karena lemahnya nilai moral yang dianut seseorang, melainkan juga karena adanya proses kognitif tertentu yang memungkinkan individu membenarkan perilaku tersebut. Salah satu proses yang banyak dibahas dalam literatur psikologi sosial adalah *moral disengagement*.

Bandura (2017) mendefinisikan *moral disengagement* sebagai suatu mekanisme kognitif yang memungkinkan individu melepaskan standar moral internalnya sehingga dapat melakukan tindakan yang bertentangan dengan nilai moral tanpa merasakan rasa bersalah yang kuat. Mekanisme ini mencakup berbagai cara berpikir yang mengubah makna moral dari suatu tindakan, mengaburkan tanggung jawab pribadi, atau mereduksi dampak negatif dari perilaku yang dilakukan. *Moral disengagement* berperan penting dalam menjelaskan mengapa individu yang pada dasarnya memiliki nilai moral yang baik tetap dapat terlibat dalam perilaku agresif, curang, atau merugikan orang lain. Melalui mekanisme seperti pembenaran moral, pengalihan tanggung jawab, dan distorsi konsekuensi, individu dapat merasionalisasi perilaku tidak etis sehingga tampak dapat diterima secara moral. Proses ini menunjukkan bahwa *moral disengagement* bukan sekadar bentuk kebohongan pada diri sendiri, tetapi sebuah sistem regulasi diri moral yang bekerja secara sistematis.

Keterkaitan antara kontrol diri dan *moral disengagement* menjadi semakin relevan dalam konteks kehidupan modern yang sarat dengan tuntutan instan, tekanan sosial, dan paparan konten digital yang masif. Dalam situasi seperti ini, individu dihadapkan pada berbagai godaan dan peluang untuk melakukan pelanggaran norma, baik dalam skala kecil maupun besar. Ketika kontrol diri melemah, individu menjadi lebih rentan terhadap penggunaan mekanisme *moral disengagement* untuk membenarkan perilaku yang sebenarnya tidak sesuai dengan nilai moral yang dianut. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri yang rendah berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan melakukan perilaku menyimpang, termasuk agresi, kecurangan akademik, dan pelanggaran norma sosial lainnya (Gottfredson & Hirschi, 2022; Tangney et al., 2004). Pada saat yang sama, tingkat *moral disengagement* yang tinggi terbukti memprediksi keterlibatan dalam perilaku tidak etis dan antisosial (Bandura, 2017). Temuan-temuan ini menjadi bukti bahwa kontrol diri dan *moral disengagement* merupakan dua konstruksi psikologis yang saling terkait dalam menjelaskan perilaku bermoral dan tidak bermoral.

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, pemahaman mengenai kedua konsep ini menjadi sangat penting sebagai dasar penyusunan program psikoedukasi yang bertujuan meningkatkan kualitas perilaku individu. Psikoedukasi tentang kontrol diri dan *moral disengagement* diharapkan dapat membantu individu mengenali dorongan impulsif dalam dirinya, memahami cara kerja pembenaran moral, serta mengembangkan strategi pengaturan diri yang lebih adaptif. Dengan demikian, intervensi edukatif ini tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada pembentukan kesadaran reflektif dan tanggung jawab moral individu.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk webinar ini dirancang untuk memberikan pemahaman teoritis dan praktis mengenai kontrol diri dan *moral disengagement* kepada para peserta, khususnya mahasiswa generasi Z. Melalui pemaparan materi, diskusi interaktif, dan refleksi diri, peserta diharapkan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari serta memahami risiko psikologis dari penggunaan mekanisme moral disengagement. Dengan landasan teoritis tersebut, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada upaya preventif dalam menekan munculnya perilaku menyimpang dan memperkuat perilaku bermoral di tengah masyarakat.

A. Kontrol Diri

Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku agar sejalan dengan nilai, norma sosial, serta tujuan jangka panjang. Kontrol diri merupakan kapasitas untuk mengesampingkan atau memodifikasi respons internal serta menghentikan



kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan demi mencapai tujuan yang lebih adaptif. Definisi ini menegaskan bahwa kontrol diri memungkinkan individu tidak semata-mata bertindak berdasarkan impuls sesaat, tetapi mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakannya (Tangney et al., 2004).

Kontrol diri terdiri dari enam aspek, yaitu impulsivitas, pencarian risiko, ketertarikan pada tugas sederhana, preferensi terhadap aktivitas fisik, keegoisan, dan temperamen.[^] Individu dengan kontrol diri rendah cenderung impulsif, menyukai sensasi, dan kurang mempertimbangkan dampak perilaku terhadap orang lain (Gottfredson & Hirschi, 2022). Sementara itu, Averill (1973) mengemukakan bahwa kontrol diri terdiri atas tiga aspek, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decision control*). Kontrol perilaku merujuk pada kemampuan menghambat tindakan impulsif, kontrol kognitif berkaitan dengan kemampuan menginterpretasikan situasi secara rasional, sedangkan kontrol keputusan menunjukkan kemampuan memilih tindakan berdasarkan pertimbangan jangka panjang. Dengan demikian, kontrol diri dapat dipahami sebagai kemampuan multidimensional yang melibatkan regulasi perilaku, kognisi, dan pengambilan keputusan, yang berperan penting dalam membentuk perilaku adaptif dan bermoral.

B. *Moral Disengagement*

Bandura (2017) mendefinisikan *moral disengagement* sebagai proses psikologis yang memungkinkan individu membenarkan perilaku tidak etis tanpa merasa bersalah atau bertanggung jawab secara moral. Terdapat delapan aspek *moral disengagement*, yakni pembenaran moral (*moral justification*), pelabelan eufemistik (*euphemistic labeling*), perbandingan yang menguntungkan (*advantageous comparison*), pengalihan tanggung jawab (*displacement of responsibility*), penyebaran tanggung jawab (*diffusion of responsibility*), distorsi konsekuensi (*distortion of consequences*), atribusi kesalahan pada korban (*attribution of blame*), dan dehumanisasi (*dehumanization*). Aspek-aspek tersebut menjelaskan bagaimana individu dapat merasionalisasi perilaku menyimpang sehingga tampak dapat dibenarkan secara moral. Dengan demikian, *moral disengagement* dapat dipahami sebagai proses kognitif sistematis yang melemahkan regulasi diri moral dan memungkinkan individu melakukan pelanggaran norma tanpa mengalami tekanan psikologis yang berarti.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain psikoedukasi berbasis webinar. Populasi kegiatan adalah mahasiswa dan masyarakat umum, dengan sampel 30 peserta yang mendaftar secara sukarela melalui *google form*. Instrumen pengabdian berupa materi presentasi dalam bentuk *power point*, lembar refleksi diri, dan kuesioner umpan balik peserta. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipasi peserta selama webinar, diskusi interaktif, serta pengisian kuesioner evaluasi setelah kegiatan. Teknik analisis data yang digunakan bersifat deskriptif kualitatif, yaitu dengan menganalisis tanggapan peserta untuk melihat perubahan pemahaman dan kesadaran mengenai kontrol diri dan *moral disengagement*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. *Hasil Pengabdian*

Kegiatan webinar diikuti oleh peserta dari berbagai latar belakang, yang mayoritas didominasi oleh mahasiswa psikologi. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan refleksi diri. Hasil kuesioner evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai konsep kontrol diri dan *moral disengagement*. Peserta menyadari bahwa banyak perilaku sehari-hari yang selama ini dianggap wajar ternyata merupakan bentuk rasionalisasi moral. Sebagian besar peserta juga menyatakan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan pengalaman pribadi mereka, terutama dalam konteks pengambilan keputusan sehari-hari, pengelolaan emosi, serta kepatuhan terhadap aturan sosial.



Gambar 1. Kegiatan pelaksanaan webinar

B. Pembahasan

Temuan hasil pengabdian menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai kontrol diri dan *moral disengagement* efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta. Hal ini sejalan dengan teori kognitif sosial Bandura yang menekankan bahwa regulasi diri merupakan fondasi penting dalam pembentukan perilaku bermoral (Bandura, 2017).

Kontrol diri terbukti berfungsi sebagai benteng moral yang mencegah individu melakukan pembenaran atas perilaku menyimpang. Sebaliknya, lemahnya kontrol diri mempermudah munculnya *moral disengagement*. Kondisi ini membuat individu lebih mudah tergoda melakukan perilaku yang menyimpang dan merasionalisasi tindakannya (Tangney et al., 2004). Hasil kegiatan ini didukung oleh temuan penelitian Fitriawanati & Santi (2025) yang menunjukkan bahwa kontrol diri berperan signifikan sebagai mediator dalam hubungan antara *moral disengagement* dan kepatuhan pengendara terhadap aturan lalu lintas. Dalam penelitian ini memaparkan bahwa *moral disengagement* tidak berpengaruh langsung secara signifikan terhadap kepatuhan, tetapi berpengaruh tidak langsung melalui kontrol diri. Semakin tinggi tingkat *moral disengagement*, semakin rendah kontrol diri individu, dan pada akhirnya semakin rendah pula tingkat kepatuhan terhadap aturan lalu lintas. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa kontrol diri berhubungan positif dan signifikan dengan kepatuhan, serta berhubungan negatif dan signifikan dengan *moral disengagement*. Artinya, individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu menahan dorongan impulsif, mempertimbangkan konsekuensi perilaku, dan bertindak sesuai norma, sehingga lebih patuh terhadap peraturan lalu lintas. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan menggunakan mekanisme rasionalisasi moral untuk membenarkan pelanggaran aturan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui webinar psikoedukasi tentang kontrol diri dan *moral disengagement* menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis psikologi memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran individu terhadap perilaku bermoral. Peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana kontrol diri berfungsi sebagai pengendali internal dalam mengarahkan perilaku agar selaras dengan nilai dan norma sosial, serta



bagaimana mekanisme *moral disengagement* dapat mendorong individu membenarkan perilaku yang secara etis tidak tepat.

Hasil kegiatan juga memperlihatkan bahwa peningkatan pemahaman peserta tidak hanya bersifat kognitif, tetapi turut memengaruhi kesadaran reflektif terhadap perilaku sehari-hari. Peserta menjadi lebih mampu mengenali kecenderungan rasionalisasi moral dalam dirinya serta memahami pentingnya menahan impuls dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang sebelum bertindak. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan kontrol diri melalui psikoedukasi dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam menekan munculnya perilaku menyimpang dan membangun kepatuhan terhadap norma sosial.

Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan jangkauan sasaran yang lebih luas, seperti siswa sekolah menengah, komunitas pemuda, dan masyarakat umum. Selain itu, integrasi materi kontrol diri dan moral disengagement ke dalam program pembinaan karakter atau kurikulum pendidikan juga disarankan sebagai upaya sistematis dalam membentuk perilaku etis sejak dini. Kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan dapat dilengkapi dengan pengukuran kuantitatif pra dan pascakegiatan agar efektivitas intervensi dapat dievaluasi secara lebih empiris dan komprehensif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta webinar yang telah berpartisipasi aktif dan terbuka dalam sesi diskusi serta refleksi diri selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak penyelenggara yakni platform kesehatan mental Bernama Sahabat Karsa Indonesia dan prodi Psikologi Universitas Sunan Gresik yang telah memberikan dukungan teknis dan fasilitas sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi turut diberikan kepada rekan sejawat yang telah memberikan masukan, dukungan moral, dan bantuan dalam proses persiapan materi serta pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Bandura, A. (2017). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. In *Recent developments in criminological theory* (pp. 135–152). Routledge.
- Fitrianawati, G. D., & Santi, D. E. (2025). *The Mediating Effect of Self-Control on Moral Disengagement and Motorcyclists' Compliance with Traffic Regulations*. 5(2), 118–134.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (2022). A general theory of crime. In *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., & Ross, S. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). Self-control scale. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*.