

# **GAMBARAN SELF-CONTROL PADA LAKI-LAKI YANG MEMASUKI MASA EMERGING ADULTHOOD**

**Muhammad Reza Paundra  
Yanies Novira**

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email: [rezapaundra126@gmail.com](mailto:rezapaundra126@gmail.com)

## **ABSTRAK**

*Masa transisi dari remaja ke dewasa disebut sebagai beranjak dewasa (emerging adulthood) yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun. Selama masa transisi remaja menuju dewasa awal potensi permasalahan yang akan dihadapi oleh remaja antara lain kesulitan dalam relasi sosial, keputusasaan, konflik keluarga, perilaku yang tidak bertanggung jawab, tidak punya tujuan hidup, dan kesehatan mental. Maka penting untuk individu memiliki kontrol diri agar tidak merugikan dirinya maupun orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self-control pada laki-laki yang memasuki masa emerging adulthood. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan 3 subjek yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki cara masing-masing dalam menerapkan self-control pada dirinya, hal tersebut dilihat dari proses yang dilakukan untuk mengubah kebiasaan buruk. Self-control pada laki-laki yang memasuki masa emerging adulthood juga dapat dipengaruhi dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi masalah yang dialami, penyesalan, motivasi, dan tanggung jawab. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, lingkungan rumah dan pergaulan.*

**Kata Kunci :** *Emerging Adulthood, Self-Control, Studi Kasus*

# SELF-CONTROL PICTURE IN MEN ENTERING THE AGE OF EMERGING ADULTHOOD

Muhammad Reza Paundra  
Yanies Novira

Psychology Study Program, Faculty of Business & Humanities  
University of Technology Yogyakarta  
Email: [rezapaundra126@gmail.com](mailto:rezapaundra126@gmail.com)

## ABSTRACT

*The transition period from adolescence to adulthood is referred to as emerging adulthood that occurs from the age of 18 to 25 years. During the transition of adolescence to early adulthood the potential problems that will be faced by adolescents include difficulties in social relations, despair, family conflicts, irresponsible behavior, no purpose in life, and mental health. So it is important for the individual to have self-control so as not to harm himself or others. This study aims to find out the picture of self-control in men entering the period of emerging adulthood. This study used qualitative method using 3 subjects determined through purposive sampling technique. The data collection methods used in this study are interviews, observations, and documentation. The results showed that all three subjects had their own way of applying self-control to themselves, as seen from the process of changing bad habits. Self-control in men entering the emerging adulthood period can also be influenced by internal and external factors. Internal factors include problems experienced, regrets, motivations, and responsibilities. While external factors include family, home environment and association.*

**Keywords:** *Emerging Adulthood, Self-Control, Case Studies*