

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Synder dan Gangestad (dalam Ghufon, 2010) menyatakan bahwa konsep kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.

Dalam kamus Psikologi (2010) Kontrol diri (*Self-Control*) yaitu kemampuan mengendalikan diri sendiri, kemampuan mengendalikan impulsivitas dengan menghambat hasrat-hasrat jangka pendek yang muncul secara spontan. Calhoun & Acocela (dalam Ghufon, 2010) mengartikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain merupakan serangkaian proses yang membentuk diri sendiri kontrol diri dianggap sebagai lawan dari kontrol eksternal.

Kontrol diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkalkan perusakan pribadi (*self-destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan

perasaan dan perilaku rasional, serta perangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi (Messin & Messin, dalam Gunarsa 2004).

Kesuma dkk (2011) kontrol diri merupakan sebuah kebijakan moral yang dapat mengontrol emosi yang dapat menenggelamkan penalaran dan membantu orang bermoral ketika orang tidak ingin bermoral, ketika sedang marah dan untuk mengekang kesukaan diri, sebagai pelajar dengan adanya kontrol diri peserta didik mampu menunda kesenangan, tekun belajar, tugas-tugas belajar diselesaikan dengan baik, memiliki kegiatan harian yang baik untuk pengembangan diri dan lingkungannya.

Kontrol diri pada individu terjadi ketika terdapat jarak yang optimal antara stimulus dengan respon, sehingga individu dapat mengambil kendali atas situasi. Jarak optimal itu memungkinkan individu untuk memikirkan bagaimana cara bereaksi terhadap stimulus tersebut. Jarak tersebut memberi ruang untuk menyadari suara hatinya, nilai-nilai positif, komitmen-komitmen pribadinya dan bahkan keyakinannya. Tetapi sebaliknya ketika jarak antara stimulus dengan respon sangat dekat sampai berhimpitan maka individu menjadi impulsif. Dalam keadaan seperti ini pengendali perilaku adalah daya dorongan naluri dan daya emosi. Dengan demikian individu menjadi sangat emosional dan cenderung bertindak agresif di luar kontrol (Waruwu, 2010).

Skinner (dalam Alwisol, 2008) menyatakan bahwa kontrol diri bukan mengontrol kekuatan di dalam "self", tetapi bagaimana *self* mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku.

Menurut Sunarti (2010) kemampuan kontrol diri merupakan salah satu aspek emosi-sosial yang berpengaruh terhadap keberhasilan anak ketika di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah mengatur proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku dimana individu dapat mengontrol emosi, bebas dari pengaruh orang lain bertanggung jawab atas diri pribadi dan individu dapat mengambil kendali atas situasi variabel-variabel dari luar yang menentukan tingkah laku sehingga sebagai peserta didik diharapkan mampu menunda kesenangannya, tekun belajar, tugas belajar diselesaikan dengan baik hal ini akan berpengaruh terhadap keberhasilan peserta didik ketika di sekolah.

2. Aspek-aspek Kontrol diri

Berdasarkan konsep Averill (Dalam Gufron, 2010) terdapat tiga jenis kontrol diri yang meliputi lima aspek, yaitu :

- a. Kemampuan Mengontrol Perilaku (*Behavioral Control*) Kemampuan mengontrol perilaku didefinisikan sebagai kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini diperinci lebih lanjut ke dalam dua komponen :

- 1) Kemampuan mengontrol pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya.
 - 2) Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.
- b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*) Kontrol kognitif yaitu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Kemampuan ini diperinci lebih lanjut ke dalam dua komponen :
- 1) Kemampuan memperoleh informasi (*information gain*), dengan informasi yang dimiliki, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan secara relatif objektif.
 - 2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*), yaitu melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif.

- c. Kemampuan Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*).
Kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Dari uraian dan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kontrol diri meliputi kemampuan mengontrol perilaku yaitu yang terdiri dari dua komponen yaitu kemampuan mengontrol pelaksanaan dan kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan kontrol kognitif yang meliputi dua komponen yaitu kemampuan memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian, dan kemampuan mengontrol keputusan

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Jannah.M & Sri.R (2007) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri yaitu

- a. Orientasi Religius

Hasil penelitian Mc Clain (dalam Jannah, 2007) menunjukkan bahwa orientasi religius berkorelasi positif dengan kontrol diri, disamping adanya hubungan antara orientasi religius dan kepribadian positif. Menurut Panuju (1999) agama atau religi merupakan bagian yang penting dalam jiwa remaja. Sebagian orang berpendapat bahwa moral dan religi dapat mengendalikan tingkah laku anak yang beranjak pada usia remaja sehingga mereka tidak akan melakukan hal-hal yang merugikan kepada masyarakat atau bertentangan

dengan norma-norma agama. Disilain dengan tidak adanya moral dan religi seringkali dituding sebagai penyebab meningkatnya kenakalan remaja di kalangan masyarakat.

b. Pola Asuh Orang tua

Disiplin yang diterapkan oleh orang tua merupakan hal yang penting dalam kehidupan karena dapat mengembangkan self control dan self direction sehingga dapat menunjukan dengan baik segala tindakan yang akan dilakukan (Hurlock,1990). Sedangkan pola pengasuhan permisif orang tua akan mengizinkan remaja untuk melakukan apa saja yang mereka mau, bahkan tampak bahwa remaja lebih berkuasa dari pada orang tua dalam pengambilan berbagai keputusan. Hal ini ternyata menyebabkan remaja tidak memiliki kontrol diri yang baik, mereka menjadi egois, selalu memaksakan kehendak sendiri tanpa memperdulikan perasaan orang lain (Gunarsa, 2004).

c. Faktor Kognitif

Meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran diri remaja dapat mempersiapkan mereka untuk dapat mengatasi stres dan fluktuasi emosional secara lebih efektif, banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara lebih efektif sebagai akibat mereka rentan untuk mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya, yang dapat memicu munculnya berbagai

masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, dan kenakalan remaja Gumora & Arsenio (dalam Santrok, 2007).

Menurut Guffron dan Rini (2010) faktor psikologis yang mempengaruhi kontrol diri diantaranya adalah

a. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri adalah usia, semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang

Menurut Michele (2001) ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri yaitu :

a. Kesibukan orangtua yang menimbulkan stres.

Orang tua yang sibuk bekerja dan stres yang berusaha keras membagi waktunya antara pekerjaan dengan keluarga situasi seperti ini berakibat serius bagi kemampuan kontrol diri anak, karena cara terbaik bagi anak belajar kontrol diri adalah mengamati sikap orang lain. orang tua yang sering kali dalam keadaan stres akan menularkan hal-hal tersebut pada anak.

Disisilain orang tua yang sibuk berkerja sering kali menitipkan anaknya ketempat penitipan anak, atau memberikan

pengasuhannya kepada pengasuh dengan adanya pengasuhan yang berbeda-beda serta aturan yang berbeda-beda akan berpengaruh buruk bagi kontrol diri pada anak. Padahal untuk mendorong kontrol diri secara efektif perlu sikap konsisten dalam pengasuhan.

b. Kekerasan yang menimbulkan trauma.

Menurut Derba Niehoff (dalam Michele, 2003) dalam studinya mengungkap bahwa apa yang terekam oleh otak anak bisa berpengaruh dramatis pada perkembangan kontrol diri di usia remaja. Tiga tahun pertama merupakan masa-masa kritis perkembangan kontrol diri karena pada saat itu korteks otak berkembang sehingga di kortekslah terjadinya proses berfikir lebih tinggi yang mengontrol dorongan-dorongan yang ada.

Kekerasan, kelalaian dan perilaku kasar pada anak yang dilakukan secara berulang-ulang di masa kanak-kanak merupakan salah satu akibat tragis yang muncul adalah rendahnya kemampuan kontrol diri pada anak sehingga anak akan beresiko tinggi melakukan tindakan agresif dan mengalami berbagai masalah sepanjang hidup.

c. Ketergantungan pada obat-obatan dari pada mengendalikan diri.

Dewan Pengawas Narkotika Internasional melaporkan 90 % produksi obat-obatan stimulan pemakai utamanya adalah anak-anak yang berusia 5-19 tahun menggunakan obat-obatan tersebut dan 30-40 % anak sekolah mengkonsumsi obat-obatan stimulan.

Para ahli berpendapat bahwa kasus pemakaian obat stimulan kepada anak yang mengalami kesulitan mengontrol impuls dan pola berpikirnya karena pengaruh buruk sosial dan pola asuh yang buruk, bukan karena persoalan impuls akibat gangguan saraf atau biologis. Hal ini akan membahayakan anak karena bisa mengalami ketergantungan terhadap zat-zat kimia untuk mengontrol perilaku mereka padahal semestinya diajarkan cara untuk mengontrol dorongan-dorongan yang mereka hadapi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan mengontrol diri pada peserta didik diantaranya adalah faktor usia, lingkungan keluarga, religiusitas, faktor kognitif dan kekerasan yang menimbulkan trauma

4. Cara melakukan Kontrol Diri

Skinner (dalam Alwisol, 2008) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan cara untuk mengatasi variabel-variabel eksternal yang dapat mempengaruhi tingkah laku, berikut adalah bagaimana cara melakukan kontrol diri terhadap variabel eksternal.

a. Memindah/menghindar (*Removing/Avolding*).

Menghindar dari situasi pengaruh, atau menjauhkan situasi pengaruh sehingga tidak lagi diterima sebagai stimulus.

b. Penjenuhan (*Satiation*).

Membuat diri jenuh dengan suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukannya.

c. Stimuli yang tidak disukai (*aversive Stimuli*)

Menciptakan stimulus yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan bersamaan dengan stimulus yang ingin dikontrol.

d. Memperkuat diri (*Reinforce Oneself*)

Memberikan reinforesemen kepada diri sendiri, terhadap prestasi dirinya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa cara untuk melakukan kontrol diri terhadap variabel-variabel eksternal yang dapat mempengaruhi tingkah laku yaitu menghindar, penjenahan, stimuli yang tidak disukai dan memperkuat diri.

5. Fungsi Kontrol diri

Menurut Messina & Messina (dalam Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa kontrol diri (*self-control*) memiliki beberapa fungsi

a. Membatasi Perhatian individu kepada orang lain.

★ Dengan adanya kontrol diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan peribadinya, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain dilingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan peribadinya.

- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain dan lingkungannya.

Individu akan membatasi ruang bagi aspirasi orang lain dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terakomodasi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruangan aspirasinya masing-masing, atau menerima aspirasi orang lain secara penuh.

- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif.

Individu yang memiliki kontrol diri akan terhindar dari berbagai perilaku negatif. Kontrol diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negative) yang tidak sesuai dengan norma sosial. Tingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial meliputi ketergantungan obat atau zat kimia, ketergantungan pada alkohol, rokok, serta ketergantungan untuk bermain judi.

- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Pemenuhan kebutuhan menjadi motif bagi setiap individu untuk bertingkah laku. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya.

Dari uraian di atas menyatakan bahwa kontrol diri memiliki fungsi diantaranya adalah dapat membatasi perhatiannya terhadap orang lain, mampu mengendalikan keinginan-keingannya, mampu menahan dorongan untuk berperilaku negatif dan dapat memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

B. Peserta Didik

1. Pengertian Peserta Didik

Menurut Desmita 2009 dalam persepektif psikologis peserta didik adalah individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing-masing. Sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, peserta didik memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju ke arah titik optimal kemampuan fitrahnya.

Dalam Undang – Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 4, ”peserta diartikan sebagai anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu.” Dalam persepektif pedagogis peserta didik adalah manusia yang memiliki potensi yang bersifat laten, sehingga di butuhkan binaan dan bimbingan untuk mengaktualisasikannya agar ia dapat menjadi manusia susila yang cakap (Desmita,2011).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik adalah individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing-masing. Sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, peserta didik memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju ke arah titik optimal kemampuan fitrahnya. Peserta didik anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu.”

2. Karakteristik Peserta Didik

Desmita (2009) karakteristik anak SMP termasuk dalam tahap perkembangan pada usia remaja yaitu 12- 21 tahun :

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya secara efektif
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya
- e. Memilih mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- f. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak
- g. Mengembangkan ketrampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara

- h. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.
- i. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.

Berdasarkan karakteristik permasalahan yang dihadapi peserta didik pada jenjang SMP pada tahap perkembangan remaja (12-21) tahun tidak lepas dari aspek-aspek tugas perkembangan remaja. Tugas perkembangan adalah suatu tugas yang muncul dalam suatu periode tertentu dalam kehidupan individu. Tugas tersebut harus dikuasai dan diselesaikan, sebab apabila dapat dikuasai dan diselesaikan dengan baik akan memberi kebahagiaan dan keberhasilan dalam perkembangan selanjutnya. Apabila tidak dapat dikuasai dan diselesaikan maka akan menimbulkan ketidak bahagiaan, penolakandari luar dan kesukaran dalam perkembangannya (Havighurst, dalam Hurlock 1980).

3. Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas-tugas perkembangan remaja menurut havighurst (dalam Hurlock,1980) ada delapan macam diantaranya adalah

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab

5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan karir ekonomi
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan idiologi.

Sedangkan William Kay (dalam Yusuf, 2010) menyatakan bahwa tugas perkembangan utama remaja adalah memperoleh kematangan sistem moral untuk membimbing perilakunya. Kematangan remaja belumlah sempurna, jika memiliki kode moral yang dapat diterima secara universal. Selanjutnya Wiliam Kay mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut :

1. Menerima Fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
2. Mencapai kemandirian emosi dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
3. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
5. Menerima dirinya sendiri memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
6. Memperkuat *Self-control* kemampuan mengendalikan diri atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip falsafah hidup.

7. Mampu menyingkalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Berdasarkan tugas perkembangan di atas peserta didik Sekolah Menengah Pertama diharapkan sudah dapat menyelesaikan tugas perkembangannya, salah satunya adalah mampu memperkuat *Self-control* mengendalikan diri atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip hidup, karena pada masa remaja merupakan emosionalitas yaitu emosi yang tinggi. Oleh karena itu remaja dituntut untuk memiliki kemampuan kontrol diri yang baik agar emosinya tidak meledak-ledak yang dapat mengganggu orang lain.

C. Kontrol Diri Peserta Didik

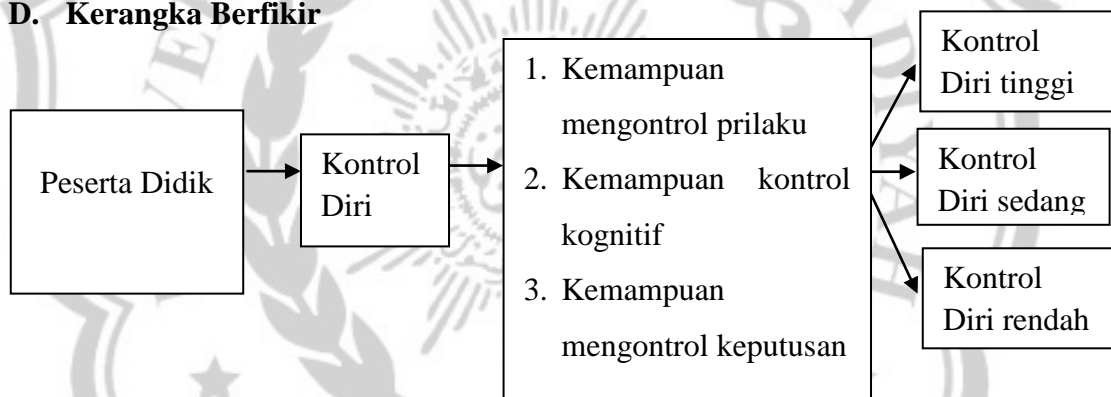
Dalam Kesuma (2011) kontrol diri merupakan sebuah kebijakan moral yang dapat mengontrol emosi yang dapat menenggelamkan penalaran dan membantu orang bermoral ketika orang tidak ingin bermoral, ketika sedang marah dan untuk mengekang kesukaan diri, sebagai pelajar dengan adanya kontrol diri peserta didik mampu menunda kesenangan, tekun belajar, tugas-tugas belajar diselesaikan dengan baik, memiliki kegiatan harian yang baik untuk pengembangan diri dan lingkungannya.

Hurlock (dalam Ghufrron, 2010) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya. Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai

kematangan emosi bila tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.

Peserta didik atau remaja mungkin gagal membedakan tingkah laku yang dapat diterima dan yang tidak dapat diterima, atau mungkin mereka sebenarnya sudah mengetahui perbedaan keduanya namun gagal mengembangkan kontrol yang memadai dalam menggunakan perbedaan itu untuk membimbing tingkah laku mereka (Santrok, 2003).

D. Kerangka Berfikir



Masing-masing Peserta didik memiliki tingkat kontrol diri yang berbeda-beda diantaranya adalah ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi, kontrol diri yang sedang dan kontrol diri yang rendah kontrol diri pada peserta didik dapat dilihat dari kemampuan peserta didik dalam mengontrol perilaku, kontrol kognitif dan dalam kemampuan mengontrol keputusan.

Peserta didik yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengontrol perilaku-perilaku negatif, tidak mudah terpengaruh, bertanggung jawab dan menaati tata tertib sekolah tetapi jika peserta didik memiliki

kontrol diri yang rendah maka peserta didik akan cenderung tidak mampu mengendalikan dorongan dalam diri, tidak menaati tata tertib disekolah seperti membolos, tidak berseragam, tidak mengerjakan tugas-tugassekolah, mencontek dan merokok maka hal ini akan berdampak pada hasil prestasi belajar yang akan diperolehnya.

