

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Teori tentang Variabel Penelitian

1. Kontrol Diri (Self Control)

a. Pengertian Kontrol Diri

Goldfried dan Merbaum (2008 : 33) mendefinisikan self control sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Self control juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Menurut Calhoun dan Acocella (2002 : 56), kontrol diri memiliki makna sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

Menurut Kamus Psikologi (Chaplin, 2006 : 174), kontrol diri atau self control adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

b. Jenis – jenis Kontrol Diri

Berdasarkan konsep Averill (dalam Nur Gufron & Risnawati, 2011:29) terdapat 3 jenis kemampuan mengontrol diri. Averill menyebutkan kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (behavior control),

kontrol kognitif (cognitive control), dan kontrol keputusan (decisional control).

- 1) Behavioral control, kemampuan untuk mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Adapun cara yang sering digunakan antara lain dengan mencegah atau menjauhi situasi tersebut, memilih waktu yang tepat untuk memberikan reaksi atau membatasi intensitas munculnya situasi tersebut.
- 2) Cognitive control, kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai dan menggabungkan suatu kejadian dalam satu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu terhadap keadaan yang tidak menyenangkan, individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.
- 3) Decision control, kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan untuk memilih berbagai kemungkinan (alternative) tindakan.

Sedangkan Block (dalam Nur Gufron & Risnawati, 2011: 31) menjelaskan ada tiga jenis kontrol diri yaitu :

- 1) Over control merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri bereaksi terhadap stimulus.
- 2) Under control merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan.
- 3) Appropriate control merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

c. Ciri – ciri Kontrol Diri

Tri dan Hudania (2003 : 61) menyebutkan beberapa ciri orang yang memiliki kontrol diri sebagai berikut :

- 1) Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi.
- 2) Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat.
- 3) Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif.
- 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

- 5) Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Orang yang rendah kemampuan mengontrol diri cenderung akan reaktif dan terus reaktif (terbawa ke dalam situasi yang sulit). Sedangkan orang yang tinggi kemampuan mengontrol diri akan cenderung proaktif (punya kesadaran untuk memilih yang positif). Untuk mengecek sejauh mana kemampuan seseorang dalam mengontrol diri, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1
Tingkat kemampuan mengontrol diri

Rendah	Sedang	Tinggi
Anda mudah kehilangan kendali, mudah frustrasi, mudah meluapkan ekspresi emosi secara meledak-ledak, atau tidak efektif dalam menjalankan aktivitas karena emosi yang tidak terkontrol	Anda sudah sanggup memberikan respon dengan tenang dan mendiskusikannya secara fair	Anda bisa memberikan respon secara konstruktif: bisa membangun hubungan yang lebih positif dan mengantisipasi problem
Anda tidak tahan terhadap berbagai tekanan atau himpitan	Anda sudah bisa mengelola tekanan secara efektif, tidak mempengaruhi hasil pekerjaan atau tidak mempengaruhi proses pekerjaan	Anda sudah bisa menenangkan diri anda dan orang lain atau sanggup memainkan peranan sebagai leader
Anda sudah bisa mengontrol emosi tetapi belum bisa menggunakannya secara konstruktif		

d. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Gufron dan Risnawita (2011:32) secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari :

- 1) Faktor internal
 - a) Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi control diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Ada seseorang yang cenderung reaktif terhadap situasi yang dihadapi, khususnya yang menekan secara psikologis, tetapi ada juga seseorang yang lamban memberikan reaksi

b) Usia

Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Orang yang lebih tua cenderung memiliki control diri yang lebih baik dibanding orang yang lebih muda.

2) Faktor eksternal

a) Keluarga

Lingkungan keluarga terutama orang tua juga menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (dalam Ghufron 2003:32) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah diterapkan, maka sikap kekonsistenan ini akan diinternalisasi anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

b) Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda pula sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

c) Pengalaman

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola fikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.

d) Etnis

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.

e. Prinsip – prinsip Dalam Mengontrol Diri

Menurut Gunawan (2009:79), ada beberapa prinsip dalam kontrol diri :

1) Prinsip kemoralan

Setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, tidak melakukan tindakan asusila maupun tidak merugikan orang lain. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, maka kita dapat bergegas lari ke rambu-rambu kemoralan. Apakah yang kita lakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai moral dan agama? Saat terjadi konflik diri antara ya atau tidak, mau melakukan atau tidak, kita dapat mengacu pada prinsip moral di atas.

2) Prinsip kesadaran

Prinsip ini mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul, sehingga mereka banyak dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. Misalnya seseorang menghina atau menyinggung kita, maka kita marah. Nah, kalau kita tidak sadar atau waspada maka saat emosi marah ini muncul, dengan begitu cepat, tiba-tiba kita sudah dikuasai kemarahan ini. Jika kesadaran diri kita bagus maka kita akan tahu saat emosi marah ini muncul, menguasai diri kita dan kemungkinan akan melakukan tindakan yang akan merugikan diri kita dan orang lain. Saat kita berhasil mengamati emosi maka kita dapat langsung menghentikan pengaruhnya. Jika masih belum bisa atau dirasa berat sekali untuk mengendalikan diri, maka kita dapat melarikan pikiran kita pada prinsip moral.

3) Prinsip perenungan

Ketika kita sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakkan emosi karena amarah dan perasaan tertekan, maka kita bisa melakukan sebuah perenungan. Kita bisa menanyakan pada diri sendiri tentang berbagai hal, misalnya apa untungnya saya marah, apakah benar reaksi saya seperti ini, mengapa saya marah atau apakah alasan saya marah ini sudah benar. Dengan melakukan perenungan, maka kita akan cenderung mampu mengendalikan diri. Secara sederhana dapat digambarkan bahwa saat emosi aktif maka logika kita tidak jalan, sehingga saat kita melakukan perenungan atau berpikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita akan cenderung menurun.

4) Prinsip kesabaran

Pada dasarnya emosi kita naik – turun dan timbul, tenggelam. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga kita perlu menyadarinya bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu. Namun hal ini tidaklah mudah karena perlu adanya kesadaran akan kondisi emosi yang kita miliki saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah satu cara yang perlu kita gunakan adalah kesabaran, menunggu sampai emosi negatif tersebut surut kemudian baru berpikir untuk menentukan respon yang bijaksana dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat).

5) Prinsip pengalihan perhatian

Situasi dan kondisi yang memberikan tekanan psikologis sering menghabiskan waktu, tenaga dan pikiran yang cukup banyak bagi seseorang untuk menghadapinya. Apabila berbagai cara (4 prinsip sebelumnya) sudah dilakukan untuk berusaha menghadapi namun masih sulit untuk mengendalikan diri, maka kita bisa menggunakan prinsip ini dengan menyibukkan diri dengan pikiran dan aktifitas yang positif. Ketika diri kita disibukkan dengan pikiran positif yang lain, maka situasi yang menekan tersebut akan terabaikan. Begitu pula manakala kita menyibukkan diri dengan aktifitas lain yang positif, maka emosi yang ingin meledak akibat peristiwa yang tidak kita sukai tersebut akan menurun bahkan hilang. Saat kita berhasil memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka emosi kita akan ikut berubah kearah yang positif juga.

2. Bimbingan Pribadi

a. Pengertian Bimbingan Pribadi

Menurut Winkel & Astuti (2006:118-119), bimbingan pribadi berarti bimbingan dalam memahami keadaan batinnya sendiri dan mengatasi berbagai pergumulan dalam batinnya sendiri.

Bimbingan pribadi dalam pandangan Natawidjaja (dalam Yusuf 2014:6) adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, agar individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.

Pendapat lain yang dikemukakan Rahman (2002:39) bahwa layanan bimbingan pribadi adalah layanan yang diberikan kepada siswa untuk menemukan dan mengembangkan pribadinya sehingga menjadi pribadi yang mantap dan mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

b. Tujuan Bimbingan Pribadi

Bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu siswa dalam menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, mantap, tangguh, mandiri, serta sehat jasmani (Najib, 2005:8).

Rahman (2003:41), menyatakan bahwa bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu siswa menemukan dan mengembangkan diri pribadinya sehingga menjadi pribadi yang mantap dan mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Sedangkan menurut Yusuf & Nurishsan (2010:11), bimbingan pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah – masalah dirinya,

2. Ruang Lingkup Bimbingan Pribadi

Dalam bidang bimbingan pribadi, Prayitno (2012:63) menjelaskan bahwa ruang lingkup bimbingan pribadi mencakup:

- a. Pemantapan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya di masa depan.
- c. Pemantapan pemahaman tentang bakat dan minat pribadi serta penyaluran dan pengembangannya pada / melalui kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif.
- d. Pemantapan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha-usaha penanggulangannya
- e. Pemantapan kemampuan mengambil keputusan
- f. Pemantapan kemampuan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambilnya.
- g. Pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat baik secara rohaniyah maupun jasmaniah.

Rahman (2002:39) secara lebih rinci menjelaskan bahwa ruang lingkup materi bimbingan pribadi sebagai berikut.

- a. Pemantapan sikap dan kepribadian yang agamis yang senantiasa mendekatkan diri kepada yang khaliq melalui peningkatan kualitas iman dan taqwa. Agama menjadi kendali utama dalam kehidupan manusia.
- b. Pemahaman tentang kemampuan dan potensi diri serta pengembangannya secara optimal. Setiap manusia memiliki potensi yang luar biasa yang dikembangkan secara optimal dan hanya sedikit orang yang mau menyadari.
- c. Pemahaman tentang bakat dan minat yang dimiliki serta penyalurannya. Setiap orang memiliki bakat dan minat, namun hal itu kurang mendapat perhatian sehingga penyaluran dan pengembangannya kurang optimal.
- d. Pemahaman tentang kelebihan-kelebihan yang dimiliki serta bagaimana mengembangkannya. Setiap individu punya kelebihan, hal itu yang harus dijadikan sebagai fokus.
- e. Pemahaman tentang kekurangan dan kelemahan yang dimiliki serta bagaimana mengatasinya. Memahami kekurangan diri mendorong seseorang untuk menyempurnakan diri.
- f. Kemampuan mengambil keputusan serta mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambil. Keberanian mengambil keputusan secara cepat dan tepat perlu dilatih dan dikembangkan.
- g. Perencanaan dan pelaksanaan hidup sehat, kreatif, dan produktif. Pola hidup dan pola pikir yang sehat akan menjadikan pribadi yang sehat dan berkualitas.

Najib (2005:8) menjelaskan bahwa ruang lingkup bimbingan pribadi menjadi pokok-pokok berikut:

- a. Pemantapan sikap, kebiasaan dan wawasan dalam beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Memantapkan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya.
- c. Pemantapan pemahaman tentang bakat dan minat pribadi serta penyaluran dan pengembangannya
- d. Pemantapan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha-usaha pengentasan
- e. Pemantapan kemampuan menerima dan mengarahkan diri
- f. Pemantapan kemampuan mengambil keputusan.
- g. Pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat baik secara rohaniyah maupun jasmaniah.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup bimbingan pribadi terdiri atas tujuh masalah yang menyangkut sikap, kekuatan diri, bakat-minat, kelemahan diri, penerimaan diri, pengambilan keputusan, dan perencanaan serta penyelenggaraan hidup sehat.

3. Profil Kontrol Diri dan Implikasinya bagi Bimbingan Pribadi

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya, membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif bagi dirinya. Individu yang memiliki kontrol diri yang lemah menyebabkan individu yang bersangkutan berperilaku yang menyimpang dan tidak dapat diterima oleh masyarakat. Perilaku menyimpang pada diri siswa akibat kontrol diri yang lemah dapat terlihat dalam pelanggaran – pelanggaran di sekolah seperti perkelahian, bolos pada jam pelajaran dan meminum minuman keras, oleh karena itu sekolah perlu mengusahakan langkah-langkah pencegahannya. Usaha pihak sekolah untuk mencegah pelanggaran yang dilakukan siswa adalah dengan membuat sebuah program bimbingan pribadi yang diperuntukkan bagi siswa dalam mengembangkan kontrol diri sehingga siswa tersebut dapat menaati peraturan atau norma-norma yang berlaku tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam hukuman tetapi atas dasar kemauan dan pertimbangan sendiri.

Dengan demikian, gambaran profil kontrol diri siswa dapat menjadi acuan dan pedoman bagi guru Bk dalam memberikan bantuan bimbingan pribadi bagi siswa/siswi bersangkutan, khususnya siswa/siswi yang kontrol dirinya lemah agar bisa bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang mantap dan mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

Cukup banyak referensi yang bisa dikemukakan dan dijadikan bahan rujukan dalam proses penelitian yang berkenaan dengan kontrol diri.

Dalam kajian tentang kontrol diri siswa, kita dapat mencermati dari Skripsi Lina Nurlaelasari mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun 2013 dengan judul “ Profil Kontrol Diri Peserta Didik kelas XI SMK Negeri 2 Tasikmalaya dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling ”. Berdasarkan hasil penelitiannya,

kontrol diri yang dimiliki oleh peserta didik kelas XI SMK Negeri 2 Tasikmalaya pada aspek kognitif yakni 34,63. Berdasarkan standar kriteria maka kecenderungan kontrol diri siswa aspek kognitif tergolong tinggi.

Selain itu kajian tentang kontrol diri, dalam skripsi dari Nur Lailatul Muniroh dari fakultas Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang dilakukan pada tahun 2013 yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Disiplin pada santri di Pondok Pesantren”. Dari hasil penelitiannya terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku disiplin dengan koefisien korelasi sebesar 0.789 dan $P=0.000$, dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi perilaku disiplin seseorang.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis variabel yang akan diteliti. Berdasarkan landasan teori dapat dibuat kerangka berpikir sebagai berikut :

