

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan 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. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu nyaman dengan orang lain, menutup perasaannya (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:21-22).

Chalhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri (*self control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Golfried dan Merbaum, mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konskuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:22).

Menurut Mahoney & Thoresen, kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*intergrative*) yang dilakukam individu terhadap

lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat, dan terbuka (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:22-23).

Berkaitan dengan pengertian kontrol diri, beberapa psikolog penganut behaviorisme memberikan batasan-batasan. Batasan tersebut adalah sebagai berikut, seseorang menggunakan kontrol dirinya bila demi tujuan jangka panjang, individu dengan sengaja menghindari melakukan perilaku yang biasa dikerjakan atau yang segera memuaskannya yang tersedia secara bebas tetapi malah menggantinya dengan perilaku yang kurang biasa atau menawarkan kesenangan yang tidak segera dirasakan (Mufidah, 2008:27).

Menurut Goleman (2005:131), kontrol diri adalah ketrampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa.

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negative yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi berbagai hal

merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:22-23).

Skinner menyatakan bahwa kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindari, penjenahan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Alwisol, 2009:329).

Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, begitu juga para remaja. Namun kebanyakan dari mereka belum mampu mengontrol dirinya, karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk dirinya. Dia akan sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual yang berlangsung dengan cepat. Sebagai akibat dari pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi kegoncangan dan kebingungan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis (Panut Panuju & Ida Umami, 1999:39).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Maksud dari pengendalian tingkah laku disini ialah melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan orang lain.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Berdasarkan konsep Averill, terdapat 3 jenis kemampuan mengontrol diri yang meliputi 3 aspek. Averill menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol kepuasan (*decisional control*) control (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011: 29-31):

a. Behavioral control

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administrion*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulis modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu yang ada di luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki di hadapi.

b. Cognitive control

Merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini

terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. **Decisional control**

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

3. Jenis-jenis Kontrol Diri

Block dan Block menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu: *over control*, *under control*, dan *appropriate control* (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:31).

a. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri beraksi terhadap stimulus.

b. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.

c. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Nur Ghufron dan Rini (2011:32) secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari:

- a. Faktor internal. Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu dari diri individu.
- b. Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

B. Persepsi

1. Pengertian Persepsi

Secara etimologis, persepsi atau dalam bahasa Inggris *perception* berasal dari bahasa Latin *perceptio*, dari *percipere*, yang artinya menerima atau mengambil. Dalam arti sempit persepsi adalah

penglihatan, bagaimana cara seseorang melihat sesuatu, sedangkan dalam arti luas persepsi adalah pandangan atau pengertian, yaitu bagaimana seseorang memandang atau mengartikan sesuatu (Levit, dalam Sobur 2003:445). Menurut Branca persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh pengideraan. Penginderaan adalah merupakan suatu proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat penerima yaitu indera. Namun proses tersebut tidak berhenti sampai disitu saja, pada umumnya stimulus tersebut diteruskan oleh syaraf ke otak sebagai pusat susunan syaraf, dan proses selanjutnya merupakan proses persepsi. (Walgito, 1978:53).

Sedangkan menurut Davidoff, persepsi adalah stimulus yang mengenai individu itu diorganisasikan, diinterpretasikan, sehingga individu menyadari tentang apa yang diinderanya itu. (Walgito 1978:53). Di samping itu menurut Moskowitz dan Orgel bahwa persepsi itu merupakan proses yang *intergrated* dari individu terhadap stimulus yang diterimanya (Walgito:1978:54). Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa persepsi itu merupakan proses pengorganisasian, penginterpretasian terhadap stimulus yang diterima oleh organisme atau individu sehingga merupakan sesuatu yang berarti, dan merupakan aktivitas yang *integrated* dalam diri individu.

Persepsi adalah proses dengan mana kita menjadi sadar akan banyaknya stimulus yang mempengaruhi indera kita. Persepsi mempengaruhi rangsangan (stimulus) atau pesan apa yang kita serap dan apa makna yang kita berikan kepada mereka ketika mereka mencapai kesadaran (Davino,1997:75).

Menurut David Marr (Atkinson,1987:276) bahwa persepsi adalah penelitian bagaimana kita menginterpretasikan sensasi ke dalam *percepts* objek, dan bagaimana kita selanjutnya menggunakan *percepts* itu untuk mengenali dunia (*percepts* adalah hasil dari proses perseptual).

Persepsi sebagai bagian untuk memahami input sensorik yang disambungkan ke otak oleh indera dan dihantarkan menuju susunan saraf pusat, dengan kata lain persepsi penterjemahan otak atas informasi yang disediakan oleh semua indera fisik (Wilcox, 2001:107). Persepsi menurut (Sarwono, 1992:44) adalah sejumlah penginderaan disatukan dan dikoorganisasikan di dalam pusat syaraf yang lebih tinggi (otak) sehingga manusia bisa mengenali dan menilai objek-objek.

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Jadi persepsi adalah memberikan makna pada stimulus inderawi (Rakhmad, 1996: 51).

Dari semua pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa persepsi merupakan suatu proses yang dimulai dari penglihatan hingga terbentuk tanggapan yang terjadi dalam diri individu sehingga individu sadar akan segala sesuatu dalam lingkungannya melalui indera-indera yang dimilikinya.

2. Aspek-aspek Persepsi

a) Kognisi

Menurut Sobur (2003:473) kognisi adalah cara manusia memberi arti pada rangsangan. Menurut Scheerer (dalam Sarwono) kognisi adalah proses sentral yang menghubungkan peristiwa-peristiwa di luar (eksternal) dan di dalam (internal) diri sendiri. Festinger (dalam Sarwono) bahwa kognisi adalah elemen-elemen kognitif, yaitu hal-hal yang diketahui oleh seseorang tentang dirinya sendiri, tentang tingkah lakunya, dan tentang keadaan di sekitarnya. Dan pendapat Neisser bahwa kognisi adalah proses yang mengubah, mereduksi, memperinci, menyimpan, mengungkapkan, dan memakai setiap masukan (*input*) yang datang dari alat indera (Sarwono, 2005:85).

b) Afeksi

Afeksi dalam ilmu psikologi sering disebut dengan perasaan. Perasaan merupakan gejala psikis dengan tiga sifat khas yaitu dihayat secara subjektif, pada umumnya berkaitan dengan gejala pengenalan (kognisi), dialami oleh individu dengan rasa suka atau tidak suka, duka atau gembira dalam macam-macam derajat atau tingkatan (Ma'rufah, 2007:23).

Menurut Ahmadi perasaan adalah suatu keadaan kerohanian atau peristiwa kejiwaan yang kita alami dengan senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif (Abu Ahmadi, 2003:101). Sedangkan menurut Chaplin

(dalam Walgito) perasaan adalah keadaan atau state individu sebagai akibat dari persepsi terhadap stimulus baik eksternal maupun internal (Bimo Walgito, 2004:203).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persepsi

Menurut Walgito (1978:54) faktor-faktor yang mempengaruhi pada persepsi adalah sebagai berikut:

- a. *Faktor internal*, dalam diri individu akan mempengaruhi dalam diri individu mengadakan persepsi.
- b. *Faktor eksternal*, yaitu faktor stimulus itu sendiri dan faktor lingkungan dimana persepsi itu berlangsung.

Kenneth E. Andersen (Jalaluddin, 2004:52) bahwa faktor yang sangat mempengaruhi persepsi, yakni perhatian adalah proses mental ketika stimuli atau rangkaian stimuli menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimuli melemah.

a. *Faktor eksternal penarik perhatian*

- 1) *Gerakan*, seperti organisme yang lain, manusia secara visual tertarik pada objek-objek yang bergerak.
- 2) *Intensitas stimuli*. Kita akan memperhatikan stimuli yang lebih menonjol dari stimuli yang lain.
- 3) *Kebaruan (Novelty)*. Hal-hal yang baru, yang luar biasa, yang berbeda, akan menarik perhatian.
- 4) *Perulangan*. Hal-hal yang disajikan berkali-kali, bila disertai dengan sedikit variasi, akan menarik perhatian.

b. *Faktor internal penaruh perhatian*

- 1) *Biologis*. Dalam keadaan lapar, seluruh pikiran didominasi oleh makanan, karena itu yang paling menarik perhatian adalah makanan.
- 2) *Sosiopsikologis*. Berikan sebuah foto yang menggambarkan kerumunan orang banyak di sebuah jalan sempit. Tanyakan apa yang mereka lihat, setiap orang akan melaporkan hal yang berbeda.
- 3) *Motif sosiogenis*. Sikap, kebiasaan dan kemauan, mempengaruhi apa yang kita perhatikan.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Hurlock adolescence atau remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti tumbuh dan tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, social, dan fisik (Hurlock, 1991:258).

Dalam (M. Al Mighwar, 2006:56) menyatakan bahwa masa remaja menurut Piaget dan Jersild adalah usia saat individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia saat anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyatannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Jersild dan Piaget tidak memberikan batasan pasti mengenai rentangan usia masa remaja, tetapi dia mencatat bahwa masa remaja mencakup periode atau masa tumbuhnya seseorang dalam masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Singkatnya, masa remaja dapat ditinjau sejak seseorang menampakkan tanda-tanda pubertas dan berlanjut hingga tercapainya kematangan seksual, tinggi badan secara maksimum, dan pertumbuhan mentalnya secara penuh, yang dapat diketahui melalui pengukuran tes-tes inteligensi. Atas dasar batasan itu ada yang menyebutnya masa *preadolescence*, *early adolescence*, *middle and late adolescence* (M. Al Mighwar, 2006:60).

Kebanyakan remaja merasa bahwa transisi dari masa anak ke masa dewasa sebagai masa perkembangan fisik, kognitif, dan sosial yang memberikan tantangan, kesempatan, dan pertumbuhan. Masa remaja dimulai kira-kira usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berfikir abstrak sampai pada kemandirian (Santrock, 2003:26).

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa dengan ditandai berkembangnya organ-organ seksual, perkembangan psikologis, dan perkembangan mentalnya.

2. Ciri-ciri Perkembangan Remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya (Hurlock, 1991:207). Ciri-ciri tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Masa remaja merupakan periode yang lebih penting dari pada beberapa periode lainnya, karena akibatnya langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Periode peralihan merupakan masa dimana beralihnya dari satu fase menuju fase berikutnya atau masa kanak-kanak beralih ke masa dewasa. Seperti yang dijelaskan oleh *Osterrieth*, "Struktur psikis anak remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan banyak ciri yang umumnya dianggap sebagai ciri khas masa remaja sudah pada akhir masa kanak-kanak".

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja dengan tingkat perubahan fisik terjadi dengan pesat. Ada beberapa perubahan pada remaja yang bersifat universal, diantaranya yaitu:

- 1) Meningginya emosi, yang intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.

- 2) Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial yang menimbulkan masalah baru.
- 3) Dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah.
- 4) Sebagian remaja bersikap ambivalen terhadap semua perubahan.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah pada remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Masalah-masalahnya adalah sebagai berikut: pertama, sepanjang masa anak-anak, masalah yang dihadapi sering diselesaikan oleh orangtua dan para guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Yang kedua, karena remaja merasa mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya dan menolak bantuan orang dewasa.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada awal tahun masa remaja, penyesuaian diri dengan standart kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki maupun anak perempuan. Lambat laun mereka mulai mendabakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-temannya dalam segala hal.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Masa remaja menunjukkan banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai dan sayangnya diantaranya yang bersifat negatif.

g. Remaja sebagai usia yang tidak realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan *stereotip* balasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Oleh karena itu mereka mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, dan pergaulan bebas. Mereka mengira bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Ciri yang paling menonjol pada usia remaja ini adalah: *rasa harga-diri yang makin menguat*. Tidak ada periode kehidupan manusia yang secara psikis begitu positif kuat daripada periode era ini. Energi yang dikeluarkan berlimpah-limpah memanifestasikan diri dalam bentuk keberanian, keriang, kericuhan perkelahian-perkelahian dan olok-olok sering mengganggu (Kartini Kartono, 2007:153).

3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Karl C. Garrison, mengemukakan beberapa tugas perkembangan remaja yaitu (Mapiare, 1982: 101):

- a. Menerima keadaan jasmani.
- b. Memperoleh hubungan baru dan lebih matang dengan teman-teman sebaya antara dua jenis kelamin.
- c. Menerima keadaan sesuai jenis kelaminnya dan belajar hidup seperti kaumnya.
- d. Memperoleh kebebasan emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- e. Mendapat kemandirian ekonomi
- f. Mendapat perangkat nilai-nilai hidup dan falsafah hidup.

Robert Y. Havighurst dalam bukunya *Human Development and Education* menyebutkan adanya sepuluh tugas perkembangan remaja yaitu:

- a. Mencapai hubungan sosial yang matang dengan teman-teman sebayanya, baik dengan teman-teman sejenis maupun dengan teman lawan jenis.
- b. Dapat menjalankan peranan-peranan sex menurut jenis kelamin masing-masing artinya mempelajari dan menerima peranan masing-masing sesuai dengan ketentuan-ketentuan masyarakat.
- c. Menerima kenyataan realitas jasmaniah serta menggunakannya seefektif mungkin dengan perasaan puas.

- d. Mencapai kebebasan emosional dengan orangtua atau orang dewasa lainnya ia tidak kekanak-kanakan lagi yang selalu terikat pada orangtuanya. Ia membebaskan dirinya dari ketergantungan terhadap orangtua atau orang lain.
- e. Mencapai kebebasan ekonomi.
- f. Memilih dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan atau jabatan artinya belajar memilih 1 jenis pekerjaan sesuai dengan bakat dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan tersebut.
- g. Mempersiapkan diri untuk melakukan perkawinan dan hidup berumah tangga.
- h. Mengembangkan kecakapan intelektual serta konsep-konsep yang diperlukan untuk kepentingan hidup bermasyarakat.
- i. Memperlihatkan tingkah laku yang secara sosial dapat dipertanggung jawabkan.
- j. Memperoleh sejumlah norma-norma sebagai pedoman dalam tindakan-tindakannya dan sebagai pandangan hidup.

Dari 10 tugas perkembangan ini dapatlah terlihat hubungan yang cukup erat antara lingkungan kehidupan sosial dan tugas-tugas yang harus diselesaikan si remaja dalam kehidupan (Panut Panuju & Ida Umami, 1999:25).

D. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

1. Telaah Teks Psikologi tentang Kontrol Diri

a. Sampel Teks Tentang Kontrol Diri

1) Chalhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri (*self control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

2) Golfried dan Merbaum, mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konskuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:22).

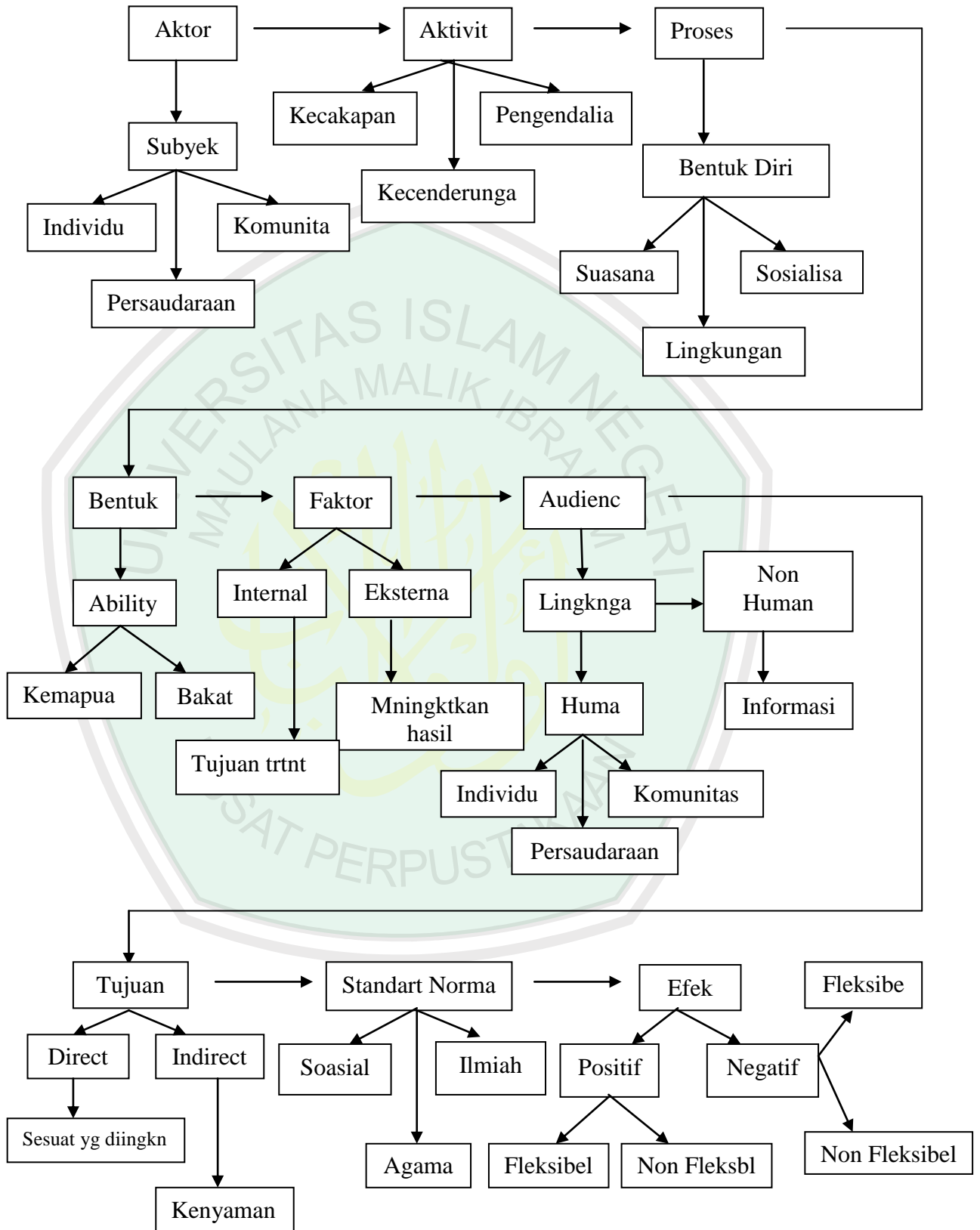
3) Menurut Mahoney & Thoresen, kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*intergrative*) yang dilakukam individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat, dan terbuka (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:22-23).

- 4) Skinner menyatakan bahwa kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindar, penjenahan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Alwisol, 2009:329).
- 5) Kontrol diri merupakan 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. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu nyaman dengan orang lain, menutup perasaannya (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:21-22).
- 6) Menurut Goleman (2005:131), kontrol diri adalah ketrampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok, tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa.
- 7) Messina (2003) menyatakan bahwa kontrol diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal pengrusakan diri (*self-destruction*), perasaan mampu pad diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain,

kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi. Sedangkan Papalia et al (2004) menyatakan *self control* adalah kemampuan individu untuk mengendalikan tingkah lakunya pada saat tidak adanya kontrol dari lingkungan (Gunarsah Singgih, 2004:251)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Maksud dari pengendalian tingkah laku disini ialah melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan orang lain.

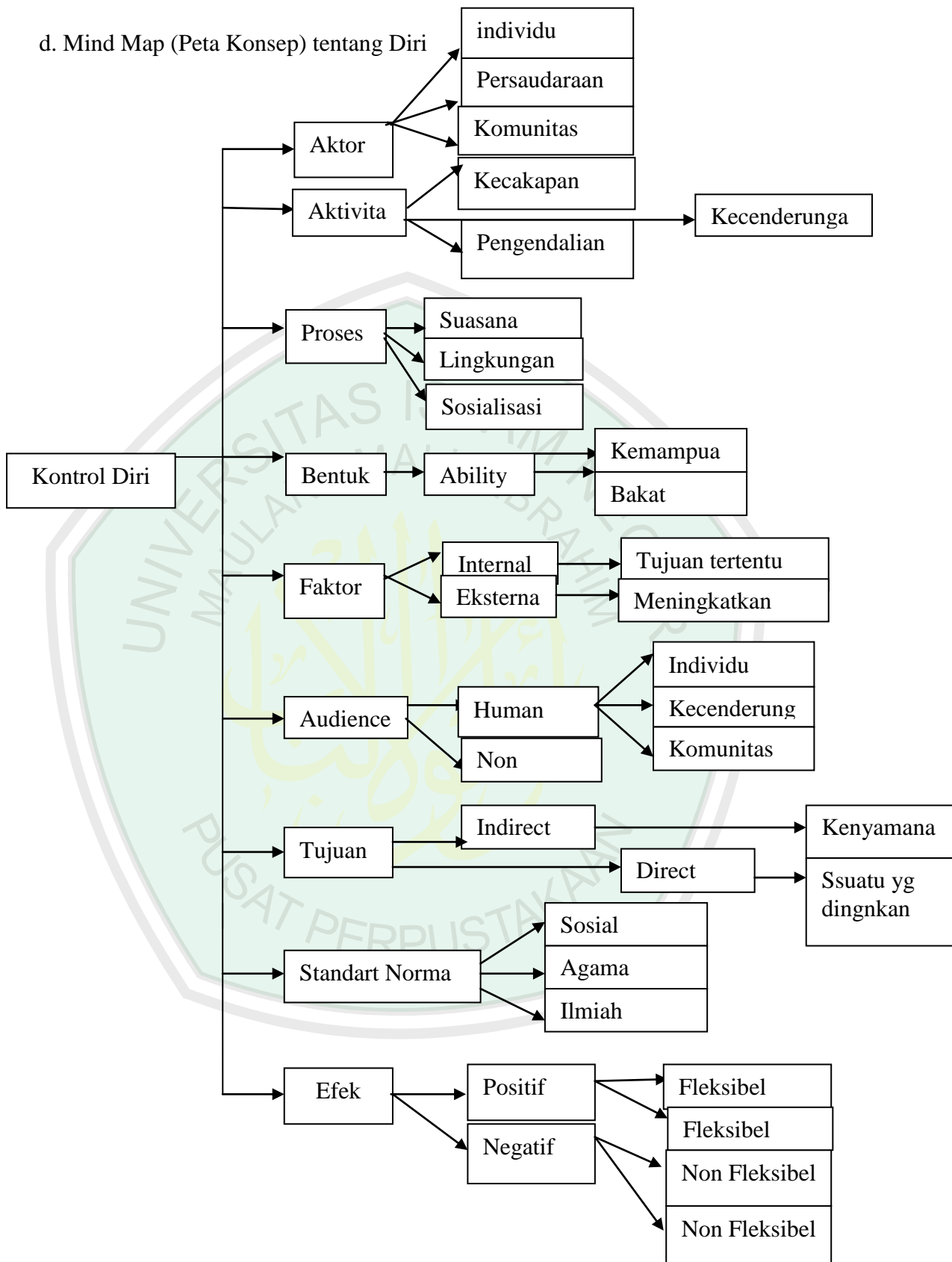
b. Pola Teks tentang Tema Kontrol Diri



c. Analisis Kompenensial Teks Kontrol Diri

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	1, 2, 3	Individu, seseorang, diri
2.	Aktivitas	Verbal dan non verbal	Kecakapan, kecenderungan, pengendalian
3.	Proses	Fisik, psikologis, perilaku	Suasana, lingkungan, sosialisasi
4.	Bentuk	Kognitif, afektif, motorik	Kemampuan, bakat, perasaan
5.	Faktor	Internal, eksternal	Tujuan tertentu, meningkatkan hasil
6.	Audience	1, 2, 3	Orang lain
7.	Tujuan	Direct, indirect	Untung, makmur, jaya
8.	Standart Norma	Sosial, agama, ilmiah	Masyarakat, komunitas
9.	Efek	Positif, negative	Mengontrol, mengelola perilaku

d. Mind Map (Peta Konsep) tentang Diri



2. Telaah Teks Islam (Al-Qur'an, Al-Hadist) tentang Kontrol Diri

a. Sampel Teks Kontrol Diri

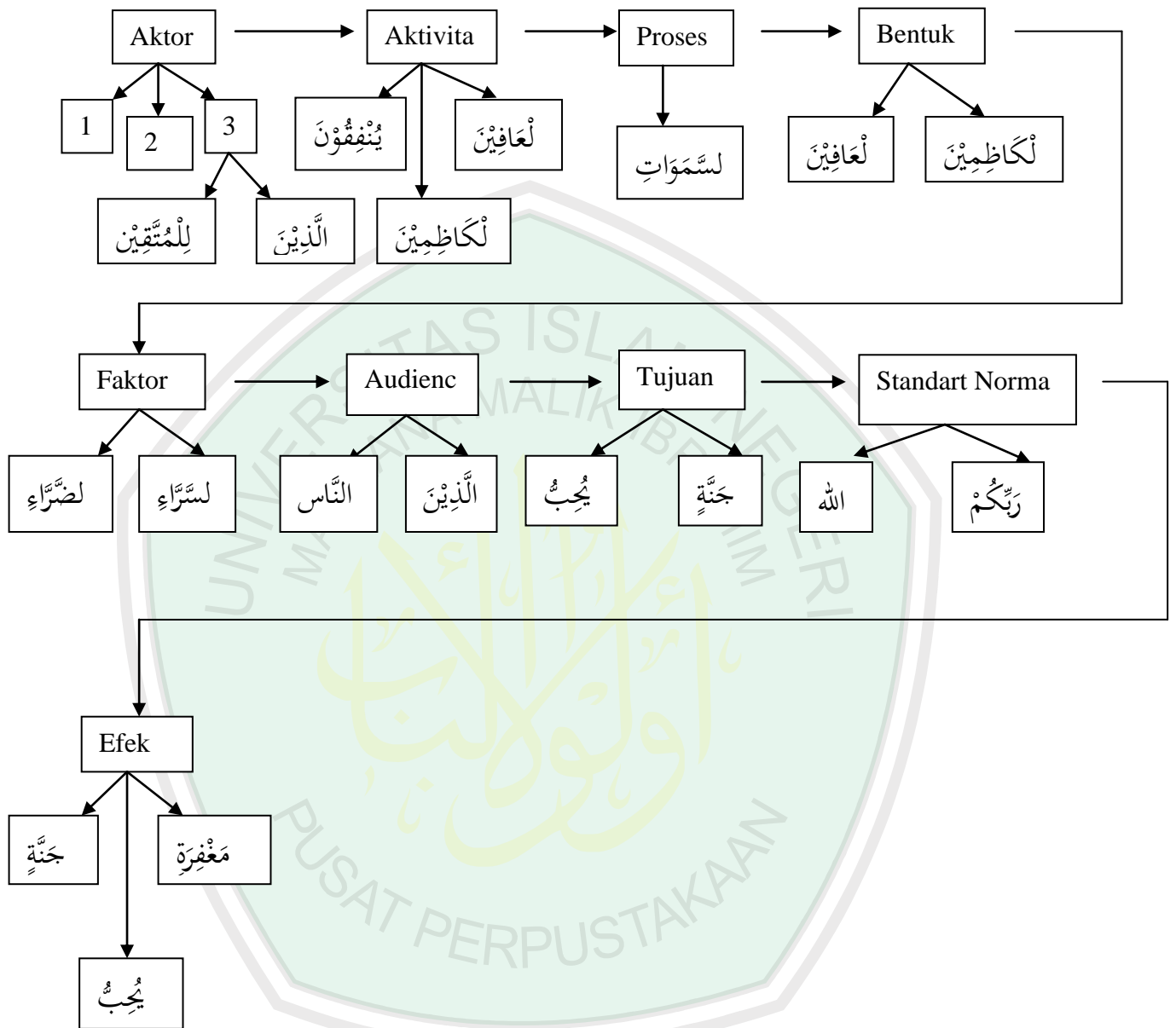
وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ.
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ (العمران : ١٣٣-١٣٤)

Artinya: “Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa,. (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.

b. Analisis Kompenensial Teks Kontrol Diri

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	1, 2, 3	الْمُحْسِنِينَ, الَّذِينَ
2.	Aktivitas	Verbal dan non verbal	يُنْفِقُونَ, الْكَاطِمِينَ, الْعَافِينَ
3.	Proses	Fisik, psikologis, perilaku	السَّمَاوَاتِ
4.	Bentuk	Kognitif, afektif, motorik	الْعَافِينَ, الْكَاطِمِينَ
5.	Faktor	Internal, eksternal	لِلْمُتَّقِينَ
6.	Adience	1, 2, 3	النَّاسِ
7.	Tujuan	Direct, indirect	جَنَّةٍ, يُحِبُّ
8.	Standart Norma	Sosial, agama, ilmiah	وَاللَّهُ, رَبِّكُمْ
9.	Efek	Positif, negative	جَنَّةٍ, يُحِبُّ, مَغْفِرَةٍ

c. Pola Teks Islam tentang Kontrol Diri



3. Inventarisasi dan Tabulasi Teks Kontrol Diri

No	Term	Kategori	Teks Islam	Makna Teks	Subtansi Psikologi	Sumber	Jml
1.	Aktor	Individu, seseorang, perseorang	الْمُحْسِنِينَ الَّذِينَ	Orang yang berbuat kebajikan, org-org	Subyek	3:4,3:6,3:7, 3:11, 3:15, 3:16, 3:19, 3:21,3:23,3:68,3:77,3:90,3:91,3:102,3:105,1:6,2:3,2:4,2:14,2:16	21
2.	Aktivitas	Kecakapn, Kecenderungan, pengendalian	يُنْفِقُونَ, الْكَاطِمِينَ, وَالْعَافِينَ	Infaq, mmberi maaf, menahan amarah	Self control	3:134,1:3, 5:121,2:18 5,7:24,5:3 8,8:57,9:100	8
3.	Proses	Suasana, Lingkungan, sosialisasi	السَّمَوَاتِ	Langit	Hubungan interpersonal	2:117,2:16,2:107,2:117,4,85:9, 2:284,3:109,3:190,3:189,4:131, 4:134,4:126,2:116,3:29	15
4.	Bentuk	Kemampuan, bakat	الْعَافِينَ, الْكَاطِمِينَ	Menahan amarah, mmberi maaf,	Self control	5:121,2:18 5,3:134,1:3,7:24,5:3 8,8:57,9:100	8
5.	Faktor	Internal, eksternal	لِلْمُتَّقِينَ	Orag yg bertaqwa	Self control	19:23,11:3 5,34:15,34:20,20:89, 25:40	6
6.	Audienc	Individu, seseorang, perseorang	النَّاسِ	Manusia	Komunitas	2:12,3:8,3:68,3:57,3:57,3:96,3:87,3:134,3:138,3:173,114:1,114:2,114:3,114:4,114:5,114:6,4:174,4:170,4:133	19

7.	Tujuan	Direct, indirect	جَنَّةٌ يُحِبُّ	Surga, di sukai	Keinginan	5:13,3:134,3:148,4:148,2:111,	5
8.	Standart Norma	Social, agama ilmiah	وَ اللَّهِ, الَّذِينَ رَبِّكُمْ لَنَاسٍ	Allah, org-orag, manusia	Interaksi	3:99,3:98,3:97,3:101,3:103,3:107,3:109,3:94,3:86,3:89,3:79,3:76,5:13,3:134,3:148,4:148,3:4,3:6,3:6,3:7,3:11,3:15,3:16,3:19,3:21,3:23,3:68,3:77,3:90,3:102,3:105,2:12,3:8,3:68,3:57,3:96,3:87,3:134,3:138,3:173,114:1,114:2,114:3,114:4,14:5,114:6,4:174,4:170,4:133	53
9.	Efek	Positif, negatif	يُحِبُّ مَغْفِرَةً جَنَّةٌ	Disukai, surga	Timbal balik	5:13,3:134,3:148,4:148,5:12,2:25	6

141

d. Rumusan Konseptual Teks Islam Kontrol Diri

1. Rumusan Global Teks Islam Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan bentuk proses pengendalian diri yang terdapat dalam diri seseorang guna untuk mencapai suatu tujuan. Didalam kontrol diri terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya baik

faktor eksternal maupun internal. Kontrol diri juga bisa bersifat positif maupun negative.

2. Rumusan Partikular Teks Islam Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan bentuk kemampuan seseorang dalam **لُكَاطِمِينَ, لُعَافِينَ**. Proses pengendalian diri yang terdapat dalam diri seseorang terdapat **لِسَمَوَاتٍ**. Salah satu dari tujuan kontrol diri adalah **جَنَّةٍ**, **يُحِبُّ**. Didalam kontrol diri terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya **لِضَرَاءٍ, لِسَرَّاءٍ**. Faktor eksternal maupun internal. Kontrol diri juga bisa bersifat positif maupun negatif **جَنَّةٍ, مَغْفِرَةٍ, يُحِبُّ** .

E. Hubungan Perespsi Menggunakan Handphone dengan Kontrol Diri

Persepsi merupakan suatu proses yang dimulai dari penglihatan hingga terbentuk tanggapan yang terjadi dalam diri individu sehingga individu sadar akan segala sesuatu dalam lingkungannya melalui indera-indera yang dimilikinya. Arti menggunakan handphone itu sendiri adalah sebuah aktivitas seseorang guna dalam menjalankan fungsi handphone sebagai alat komunikasi dan hiburan. Jadi yang dimaksud dengan persepsi menggunakan handphone adalah suatu tanggapan yang terjadi dalam diri individu sehingga individu akan sadar untuk menjalankan fungsi dari kegunaan handphone tersebut.

Menurut Hamzah B. Uno (2012:8) bahwa konsep motivasi seseorang yang berhubungan dengan tingkah laku seseorang itu dapat diklasifikasikan sebagai berikut: pertama, seseorang senang terhadap sesuatu, apabila ia dapat

mempertahankan rasa senangnya maka ia akan termotivasi untuk melakukan kegiatan tersebut. Kedua, apabila seorang merasa yakin mampu menghadapi tantangan maka biasanya orang tersebut terdorong untuk melakukan kegiatan tersebut.

Kegiatan yang dimaksud disini ialah kegiatan yang berupa menggunakan handphone. Dengan melakukan kegiatan ini maka muncullah suatu perilaku dari dalam diri seseorang. Perilaku ini muncul dengan berbagai macam perilaku, ada yang berperilaku baik ataupun berperilaku buruk. Baik atau buruknya perilaku seseorang itu tergantung individu masing-masing yang menggunakan handphone.

Adapun hubungan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Vivid Amalia (2013) dengan judul Hubungan Motivasi Pengguna Handphone Dengan Kontrol Diri Pada Anak Usia Menengah Akhir di SD Negeri Sukun 1 Malang. Hasil pengujian hipotesis dengan analisis korelasi *product moment pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel motivasi pengguna handphone dengan kontrol diri. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat motivasi menggunakan handphone semakin rendah tingkat kontrol diri pada anak usia menengah akhir.

Setiap individu akan mengalami masa-masa mencari identitas diri masing-masing. Periode emosi merupakan salah satu ciri dari seorang remaja, terutama pada remaja awal. Hal itu menyebabkan kebanyakan para remaja mengalami perilaku yang negatif karena lemahnya kontrol diri. Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dian Anisati Faizah (2009) menjelaskan bahwa hasil dari penelitiannya telah membuktikan adanya

hubungan kecerdasan spiritual dengan kontrol diri pada remaja awal dengan nilai signifikan (2 tailed) lebih kecil dari 0,005. Dengan kata lain penelitian ini dapat digunakan dalam meningkatkan kecerdasan spiritual dengan kontrol diri pada siswi SMP.

Persepsi menggunakan handphone berhubungan dalam membentuk kontrol diri seseorang. Pada kenyataannya remaja awal telah memiliki persepsi yang cukup besar dalam menggunakan handphone seperti, handphone digunakan sebagai alat komunikasi dengan teman sebayanya. Selain itu ada juga yang menggunakan handphone untuk membuka situs porno. Keingintahuan yang seperti ini para remaja tidak dapat mengendalikan dari akibat menggunakan handphone.

Masa remaja dikarakteristikan dalam dua hal yang berbeda. Pertama, masa remaja sebagai suatu periode yang dipenuhi oleh ketertarikan, perkembangan, pengalaman, serta mengarah kepada dewasa muda yang produktif. Kedua, masa remaja merupakan periode yang penuh konflik dan juga bermasalah dalam keluarga yang memungkinkan terjadinya disfungsi dan juga pengasingan diri

Menurut Berk (1993), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial (Gunarsa, 2004:251). Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Dalam (Nur Ghufron & Rini, 2011:23) menjelaskan bahwa Shaw dan Constanzo mengemukakan bahwa dalam mengatur kesan ada beberapa elemen penting yang harus diperhatikan, yaitu konsep diri dan identitas sosial. Asumsi dalam teori membentuk kesan

bahwa seseorang termotivasi untuk membuat dan memelihara harga diri setinggi mungkin sehingga harus berusaha mengatur kesan diri, sedemikian rupa untuk menampilkan identitas sosial yang positif.

Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan perkembangan usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dari dirinya kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam (hukuman) seperti yang dialami pada waktu anak-anak (Hurlok, 2003:29).

Hal ini dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak (Nur Ghufron & Rini, 2011:26).

F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara persepsi menggunakan handphone dengan kontrol diri. Pada penelitian ini hubungan yang dimaksud adalah hubungan persepsi menggunakan handphone yang negatif dengan kontrol diri siswa MTs Sunan Kalijogo Karang Besuki Malang.