

BAB II LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Pengertian Pengendalian diri

Pengendalian diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.⁵

Calhoun dan Acocella mendefinisikan pengendalian diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.⁶

Goldfried dan Merbaum mendefinisikan pengendalian diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Pengendalian diri juga menggambarkan keputusan

⁵ Ghufron & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

⁶ Calhaun dan Acocella. *Psikologi Tentang Penyesuaian*. Jakarta: Bulan Bintang, 2007.

individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.⁷

Synder dan Gangestad mengatakan bahwa konsep mengenai pengendalian 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.⁸

Menurut Mahoney dan Thoresen, pengendalian diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan pengendalian diri yang tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat dan terbuka,⁹

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Pengendalian diri diperlukan guna

⁷ Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010.

⁸ Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010.

⁹ Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010.

membantu individu dalam mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.¹⁰ Calhoun dan Acocella mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengendalikan diri secara kontinyu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengendalikan perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengendalian diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.¹¹

Hurlock mengemukakan bahwa pengendalian diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Konsep ilmiah menitikberatkan pada pengendalian. Tetapi, tidak sama artinya dengan penekanan. Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Pengendalian emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengendalikan

¹⁰ Ghufroon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

¹¹ Calhaun dan Acocella. *Psikologi Tentang Penyesuaian*. Jakarta: Bulan Bintang, 2007

emosi terhadap kondisi fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengendalikan emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.

Hurlock menyebutkan tiga kriteria emosi. Di bawah ini adalah tiga kriteria emosi tersebut:

- a. Dapat melakukan pengendalian diri yang bisa diterima secara sosial.
- b. Dapat memahami seberapa banyak pengendalian yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut.¹²

Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang. Emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.¹³

Perbedaan jenis kelamin pada kematangan pengendalian diri dijelaskan sebagai pengaruh sosialisasi awal emosi. Anak laki-laki diharapkan lebih mandiri, aktif, dan percaya diri, sementara anak perempuan diharapkan lebih ekspresif, hangat secara emosional, suka menolong, dan sensitif. Sebagaimana juga kesimpulan Alice Eagly dalam Santrock bahwa perbedaan jenis kelamin berkaitan dengan kondisi sosial yang

¹² Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

¹³ Desmita. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012

mengakibatkan perempuan memiliki kekuatan dan pengendalian lebih rendah dibandingkan laki-laki.¹⁴

Demikian juga Hendra Priyatna menyebutkan bahwa perempuan mengekspresikan diri sendiri lebih mudah terharu dan simpatik, lebih malu-malu, lebih pemilih dan sensitif secara estetik, secara umum lebih emosional, lebih kuat memegang moral, lebih lemah dalam mengendalikan emosi dan lemah dalam hal fisik.¹⁵

Disebutkan juga Wanita lebih emosional dan penuh perasaan sedangkan laki-laki lebih rasional dan sering menggunakan logika. Hal ini sangat kuat dan meresap kesannya pada budaya kita. Lebih lanjut Young mengatakan bahwa perbedaan hormonal maupun kondisi psikologis antara pria dan wanita menyebabkan adanya perbedaan karakteristik emosi di antara keduanya.¹⁶

Berkaitan dengan pengertian pengendalian diri, beberapa psikolog penganut behaviorisme memberikan batasan-batasan. Batasan tersebut adalah sebagai berikut, seseorang menggunakan pengendalian dirinya bila demi tujuan jangka panjang, individu dengan sengaja menghindari melakukan perilaku yang biasa dikerjakan atau yang segera memuaskannya

¹⁴ Santrock, J.W. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Erlangga. 2007

¹⁵ Priyatna Hendra, *Studi Gender*. Modul : Prodi Pendidikan IPS, UNIBBA, 2012

¹⁶ Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Perss, 2012

yang tersedia secara bebas tetapi malah menggantinya dengan perilaku yang kurang biasa atau menawarkan kesenangan yang tidak segera dirasakan.¹⁷

Berdasarkan penjelasan di atas, maka pengendalian 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. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

2. Aspek-aspek Pengendalian Diri

Menurut Averill, terdapat tiga aspek pengendalian diri, yaitu pengendalian perilaku (*behavior control*), pengendalian kognitif (*cognitive control*), dan mengendalikan keputusan (*decisional control*).

- a. Pengendalian perilaku (*behavior control*) merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan

¹⁷ Calhoun, Acocella. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kamusiaan*. Terjemahan oleh Satmoko. Semarang: IKIP Semarang. 1995.

perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

- b. Pengendalian kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). 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. Mengendalikan keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Pengendalian diri dalam

menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.¹⁸

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan aspek-aspek pengendalian diri terdiri atas kemampuan mengendalikan perilaku, kemampuan mengendalikan stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan.

3. Jenis-jenis Pengendalian Diri

Menurut Block dan Block, ada tiga jenis pengendalian diri, yaitu :

- a. *Over control*, merupakan pengendalian diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- b. *Under control*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. *Appropriate control*, merupakan pengendalian individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.¹⁹

Berdasarkan jenis-jenis pengendalian diri di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara pengendalian diri yang dilakukan oleh siswa yang satu dengan siswa yang lain. Ada siswa yang mengendalikan dirinya secara berlebihan, ada yang cenderung melakukan sesuatu tanpa

¹⁸ Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

¹⁹ Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

diperhitungkan terlebih dahulu, dan ada pula yang dapat mengendalikan dirinya secara tepat.

4. Teknik Pengendalian Diri

Skinner mengatakan bahwa ada empat teknik pengendalian diri, yaitu:

a. Removing / avoiding

Menghindar dari sesuatu pengaruh atau menjauhkan situasi pengaruh sehingga tidak lagi diterima sebagai stimulus. Pengaruh teman sebaya yang jahat dihilangkan dengan menghindar dari mereka.

b. Satiation

Membuat diri jenuh dengan suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi melakukannya. Seorang perokok menghisap rokok secara terus menerus secara berlebihan, sampai akhirnya menjadi jenuh, sigaret dan pemantik api tidak lagi merangsangnya untuk menghisap rokok.

c. Aversive stimuli

Menciptakan stimulus yang tidak menyenangkan yang timbul bersamaan dengan stimulus yang ingin dikendalikan. Pemabuk yang ingin menghindari alkohol mengumumkan keinginannya kepada teman disekitarnya. Setiap kali dia minum alkohol dia akan menanggung resiko dikritik lingkungan dan malu karena kegagalannya.

d. Reinforce oneself

Memberikan *reinforcement* kepada diri sendiri, terhadap “prestasi” dirinya. Janji untuk membeli celana baru atau nonton film (dengan uang tabungan sendiri) kalau ternyata dapat belajar dan berprestasi. Kebalikan dari memperkuat diri adalah menghukum diri (*self punishment*); bisa berjud mengunci diri dalam kamar sampai memukulkan kepala ke dinding berulang kali.²⁰

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan berbagai macam teknik pengendalian diri di atas, siswa dapat memperbaiki, mengatur, dan mengendalikan pengaruh negatif. Dan teknik yang paling sering digunakan oleh siswa untuk menghilangkan atau mengubah tingkah laku habitual yang tidak dikehendaki adalah *aversive stimuli* dan *removing/avoiding*, sedangkan untuk teknik *satiation* dan *reinforce oneself* jarang digunakan.

2. Perkembangan Pengendalian diri

Vesta dkk mengungkapkan bahwa perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal. Secara perlahan-lahan pengendalian eksternal tersebut diinternalisasikan menjadi pengendalian internal. Salah satu cara menginternalisasikan pengendalian dengan melalui kondisioning klasikal.

²⁰ Alwisol. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang : UMM Press, 2011

Menurut Calhoun dan Acocella, langkah penting dalam perkembangan bayi adalah proses belajar melalui kondisioning klasikal. Orangtua mempunyai nilai yang tinggi karena bayi secara *instingtif* mengasosiasikan orangtuanya sebagai stimulus yang menyenangkan, seperti makanan, kehangatan, dan pengasuhan.²¹

Menurut Kopp, bayi mempunyai pengendalian terhadap perilakunya yang bersifat refleks, segera setelah dilahirkan. Misalnya, bayi secara refleks memejamkan mata sebagai respons terhadap cahaya terang. Pada akhir tahun pertama, bayi mengalami kemajuan dalam hal kontrol diri. Bayi mulai memenuhi perintah dari orangtuanya untuk menghentikan perilakunya. Perilaku bayi yang mulai mematuhi perintah merupakan suatu langkah maju dalam perkembangan kontrol diri. Bayi memodifikasi perilakunya sebagai respons terhadap perintah. Antara usia 18-24 bulan muncul *true self control* pada anak. Pada usia 24 bulan anak akan melakukan apa yang dilakukan oleh orangtuanya.²²

Pengendalian diri akan muncul pada tahun ketiga ketika anak sudah mulai menolak segala sesuatu yang dilakukan untuknya dan menyatakan keinginannya untuk melakukan sendiri. Pengendalian eksternal pada awalnya didapatkan anak melalui instruksi verbal dari orangtuanya. Pada usia ini dilakukannya sendiri dengan meniru perintah yang sama untuk

²¹ Ghufron & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

²² Ghufron & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

dirinya sendiri. Anak akan menginternalisasikan pengendalian mengarahkan perilakunya dengan diam-diam melalui pikiran, tanpa banyak bicara. Oleh karena itu, pengendalian verbal terhadap perilaku anak yang awalnya berasal dari kekuatan eksternal menjadi berasal dari dirinya sendiri.²³

Setelah tiga tahun pengendalian diri menjadi lebih terperinci dari pengalaman. Anak mengembangkan strategi untuk menekan godaan yang dialaminya setiap hari. Mereka harus belajar menolak gangguan sewaktu melakukan pekerjaan dan menunda hadiah langsung yang menarik untuk memperoleh hadiah lebih besar atau lebih penting belakangan.

Menurut Calhoun dan Acocella, kedudukan orangtua bernilai tinggi sehingga persetujuan dan ketidaksetujuan secara emosional memberikan ganjaran dan hukuman bagi anak. Oleh karena itu, persetujuan dan ketidaksetujuan orangtua mempunyai kekuatan untuk membujuk anak menunda kepuasan segera untuk kepentingan yang lebih besar, yaitu ganjaran jangka panjang. Pengendalian diri dilakukan guna mengurangi perilaku berlebihan yang dapat memberikan kepuasan dengan segera. Pengendalian diri dilakukan guna mengurangi perilaku berlebihan yang dapat memberikan kepuasan dengan segera.²⁴

Delay gratification procedur, istilah yang diberikan Berndt pada suatu prosedur yang digunakan oleh anak ketika dihadapkan pada dua

²³ Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

²⁴ Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

perilaku yang sama-sama memberikan ganjaran. Anak belajar menunda kepuasan dengan melewati segera yang lebih kecil dan memutuskan untuk menunggu ganjaran yang lebih besar.²⁵

Pada usia empat tahun pengendalian diri menjadi sifat kepribadian dengan nilai prediksi jangka panjang. Menurut Mischel, anak usia empat belas tahun yang dapat menunda kepuasan, pada usia empat belas tahun akan lebih lancar berbicara, lebih percaya diri, lebih mampu mengatasi frustrasi, dan lebih mampu menahan godaan.²⁶

Kemampuan mengendalikan diri berkembang seiring bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yang dialami ketika anak-anak.²⁷ Disamping itu, kemampuan mengendalikan diri juga berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.²⁸ Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang

²⁵ Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

²⁶ Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

²⁷ Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

²⁸ Desmita. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012

memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang. Emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.²⁹

Berdasarkan teori Piaget, remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Oleh karenanya remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya. Ketika seorang individu mulai memasuki masa dewasa, ia akan mampu menjadi individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat.³⁰

Berdasarkan perkembangan pengendalian diri di atas, siswa dapat dikatakan telah memiliki pengendalian diri yang cukup baik karena teknik pengendalian diri mereka berada pada kategori tinggi, hal tersebut disebabkan karena mereka sudah mulai memasuki masa remaja akhir, dimana pada usia ini mereka sudah mulai mantap dan stabil, disamping itu pada usia ini mereka sudah mulai dituntut untuk memiliki pengendalian diri yang baik agar mereka dapat mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial serta dapat mengatasi berbagai hal yang merugikan.

²⁹ Desmita. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012

³⁰ Ghufron & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media, 2010

3. Pengendalian diri Dalam Perspektif Islam

Pengendalian diri dalam Islam sangat dianjurkan bagi setiap muslim supaya dapat merealisasikannya dalam kehidupan sehari-hari, mereka diwajibkan untuk selalu berintrospeksi atas segala apa yang telah dilakukannya terutama masalah-masalah yang berhubungan dengan orang lain.

Pengendalian diri menurut Agustian berfungsi untuk menjaga supaya pikiran selalu sejalan dengan rukun iman. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Pengendalian iman kepada Allah (*star principle*)

Lawan terberat yang bisa membuat seseorang tergeser dari prinsip ini adalah daya tarik dan kemilau dunia. Disinilah banyak manusia yang tersesat, walaupun sejarah telah membuktikan bahwa lingkungan di luar diri kita tidak kekal, namun sering kali kita terus melangkah kejalan yang keliru. Disinilah letak pengendalian tersebut, yaitu konsistensi untuk berprinsip menyembah hanya kepada Allah. Kemampuan untuk dapat mengendalikan diri disini adalah dengan mendengarkan suara-suara hati yang lain, karena mengabaikan suara hati yang lain berarti memposisikan diri menjadi orang yang egois.

b. Pengendalian diri kepercayaan (*angel principle*)

Memperoleh suatu kepercayaan adalah dorongan dan keinginan setiap orang. Namun kepercayaan tanpa disadari oleh kebenaran akan

mengakibatkan suatu kegagalan. Mengendalikan nafsu seperti ini terkadang lebih sulit untuk dideteksi, karena dirinya merasa benar (munafik) dan orang sulit mengatakan bahwa itu adalah hawa nafsu. Karena itu kunci paling utama adalah tulus kepada Allah bukan kepada manusia.

c. Pengendalian kepemimpinan (*leadership principle*)

Kemampuan untuk menahan dan mengendalikan diri untuk tidak hanya berkeinginan sebagai seorang pemimpin dengan mengatasnamakan orang lain untuk tujuan pribadi serta keuntungan tertentu. Setiap orang berkeinginan untuk menjadi pemimpin. Oleh karena itu, harus dapat mengendalikan diri dan selalu bertindak rasional serta sesuai kehendak kata hati yang fitrah, adil, dan bijaksana.

d. Pengendalian pembelajaran (*learning principle*)

Keinginan untuk belajar akan menghasilkan sebuah ilmu pengetahuan, keinginan untuk menguasai ilmu pengetahuan tanpa berpegang kepada Allah maka hasilnya akan sia-sia. Karena penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi tanpa didasari pemahaman dan keyakinan bahwa sumber ilmu pengetahuan dan teknologi adalah dari Allah akan membuat manusia lebih banyak melakukan “*trial and error*”.

e. Pengendalian visi (*vision principle*)

Orang dapat mengendalikan visinya akan memperoleh hasil yang baik, karena memiliki sebuah cita-cita yang berlandaskan pada pijakan yang

kukuh. Visinya akan berada lebih jauh ke depan, karena akan memberikan seluruh upaya terbaik sampai akhir hayatnya.

f. Pengendalian keteraturan (*well organized principle*)

Keteraturan adalah dasar dari manajemen. Manajemen yang baik menurut Islam adalah suatu keseimbangan intelektual yang diselaraskan secara bersamaan dengan isi dan suara hati manusia, dalam hal ini tantangannya adalah kesabaran ketika harus menghadapi tujuan jangka pendek yang begitu nyata dan begitu menarik hati serta orientasi jangka panjang yang didasari oleh iman dan keyakinan.³¹

Najati berpendapat tentang betapa pentingnya pengendalian diri pada setiap manusia. Seorang mukmin hendaklah dapat mengendalikan dan menguasai emosi, dan keimanan yang mendalam kepada Allah dan tindakan mengikuti metode yang digariskan-Nya bagi kita dalam Al-Qur'an dan diuraikan oleh Rasulullah SAW, akan memberikan kita kemauan, kekuatan dan kehendak yang memungkinkan kita untuk bisa mengendalikan dan menguasai emosi-emosi kita.³²

Berdasarkan pengendalian diri di atas, mahasiswi akan mampu menjaga supaya pikirannya selalu sejalan dengan rukun iman sehingga akan terhindar dari hal-hal yang dilarang oleh agama.

³¹ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)* Jakarta: Arga, 2001

³² Utsman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi*, Ter. Irfan Salim (Jakarta: Hikmah, 1993),

B. Kerangka Berpikir

Perkembangan pengendalian diri remaja berkembang pada akhir masa remaja dan berkaitan erat dengan moralitas pada remaja dimana pada tahap ini remaja akan mengalami perbaikan dan perubahan standar sosial moral dan menyesuaikannya dengan cara menghormati orang lain dan tidak bersifat egois atau mementingkan diri sendiri, dan perkembangan pengendalian diri tersebut berlangsung dari masa anak-anak sampai seumur hidup. Dimana Islam telah mengajarkan bahwa dalam kehidupan ini haruslah dapat mengendalikan diri dari segala hal-hal yang dapat mengotori hati dan dapat menjauhkan kepada Allah, oleh sebab itu dilarang mengikuti apa yang tidak diketahui tentang hal yang akan dikerjakan.

Usia siswa SMK berkisar antara 16 sampai 18 tahun, dimana usia kelas satu jelas lebih muda dari kelas dua dan tiga, demikian juga usia kelas dua lebih muda dari kelas tiga. Oleh karena itu diduga ada perbedaan tingkat pengendalian diri siswa berdasarkan jenjang kelas dan juga berdasarkan jenis kelamin di sekolah menengah kejuruan.

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah ditetapkan, maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan tingkat pengendalian diri siswa antara laki-laki dengan perempuan di SMKN 1 Pajangan Bantul.

2. Ada perbedaan tingkat pengendalian diri siswa antar jenjang kelas di SMKN 1 Pajangan Bantul.

D. Tinjauan Penelitian Yang Sebelumnya

Penelitian mengenai pengendalian diri sudah pernah dilakukan diantaranya, yaitu :

Penelitian Nur 'Ainy, S.Pd.I, 2008 yang berjudul *Pengembangan Self Control Siswa Di Smk Pgri 2 Ponorogo Melalui Penanaman Nilai-Nilai Agama* dan menghasilkan kesimpulan pengendalian diri siswa berkembang baik dari kelas satu sampai kelas tiga.

Penelitian oleh Hidayat, 2009. *Pengendalian Diri Salah Satu Keterampilan Kecerdasan Emosional* menyimpulkan bahwa Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan rasional (Intellegensi Quotient) dan aspek pengendalian diri (Self Controll) dari kecerdasan emosional yang berperan secara signifikan dengan prestasi belajar.

Hasil penelitian Nurul Khusniyati Zuhriyah, 2011. *Pengendalian Diri Remaja Di Desa Kauman Wiradesa Pekalongan*. Menghasilkan kesimpulan bahwa remaja yang bermasalah ialah mereka yang memiliki pengendalian diri yang kurang.

Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Fitria Lailatus Zahrifah dan Eko Darminto dengan judul *Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa* telah memberikan kesimpulan bahwa

strategi pengelolaan diri yang diantaranya adalah pengendalian diri efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Kamal Bangkalan.

Penelitian untuk mengetahui upaya peningkatan pengendalian diri juga pernah dilakukan oleh Bety Octaria, 2011, dengan judul *Upaya Meningkatkan Kemampuan Pengendalian Diri Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas Vii B Di Smp Negeri 8 Bandar Lampung T A 2011-2012* dan memberikan kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri siswa.

Sabar Rutoto, 2004 dalam judul penelitiannya *Keefektifan Teknik Pengendalian Diri Sebagai Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengubah Perilaku Menghambat Belajar Dalam Kelas Siswa Sekolah Dasar* salah satu kesimpulannya menyebutkan bahwa teknik pengendalian diri efektif menurunkan frekuensi perilaku menghambat belajar siswa kelas lima Sekolah Dasar Negeri 03 Dëmaan Kudus.

Adapun dalam penelitian ini berusaha untuk mengungkap tingkat pengendalian diri siswa SMK khususnya di SMKN 1 Pajangan Bantul yang berdasarkan pengamatan peneliti adanya permasalahan dalam pengendalian diri siswa berdasarkan temuan-temuan di lapangan yang berupa perilaku berputus asa berlebih dengan tindakan bunuh diri, mundur dari sekolah karena hamil, dan perilaku menaati peraturan sekolah karena menghindari hukuman.