

## Kontrol Diri : Definisi dan Faktor

Ramadona Dwi Marsela<sup>1)</sup>, Mamat Supriatna<sup>2)</sup>

\*)Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

✉ (e-mail) [ramadonadwimarsela@gmail.com](mailto:ramadonadwimarsela@gmail.com), [ma2t.supri@upi.edu](mailto:ma2t.supri@upi.edu)<sup>2</sup>

**Abstract:** The purpose of this study is to understand the self control that exists in adolescents regarding resolution and factors. There are two factors that influence self control, namely internal factors and external factors. Internal factors with age and external factors depend on the environment. The use of this paper is to develop a theory of self control and become a reference for future researchers.

**Keywords:** *self-control, adolescence*

**Rekomendasi Citasi:** Marsela, Ramadona Dewi & Supriatna, Mamat. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3 (2): pp. 65-69

*Article History: Received on 04/15/2019; Revised on 05/05/2019; Accepted on 05/25/2019; Published Online: 08/28/2019. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*

### PENDAHULUAN

Remaja sebagai individu sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*becoming*), yaitu berkembang kearah kematangan atau kemandirian. Remaja memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya serta pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya untuk mencapai kematangan. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “*mencari jati diri atau fase topan dan badai*”. Menurut Fatimah (2006:122) Remaja di harapkan dapat mengantisipasi akibat-akibat yang menimbulkan perilaku yang menyimpang, jika terarah akan menjadi pribadi yang baik dan jika tidak maka akan sebaliknya.

Menurut Santrock (2007, hlm. 20), Hurlock (2000, hlm. 50) bahwa Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan

perubahan-perubahan biologis, kognitif dan emosional dan pada setiap periode perubahan mempunyai masalahnya sendiri tidak selalu berbanding lurus tanpa adanya permasalahan. Permasalahan yang timbul akibat dari rendahnya kontrol diri. Sesuai dengan penjelasan Bhave & Saini (2009) mengatakan manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar beradaptasi dengan baik.

Menurut Calon (Monks, dkk 1994: 262) bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak. Situasi-situasi yang menimbulkan konflik seperti ini seringkali menyebabkan perilaku-perilaku aneh, canggung dan kalau tidak kontrol bisa menjadi kenakalan (Purwanto, 1999, hlm. 29). Masa transisi ini seringkali menghadapkan individu yang bersangkutan kepada situasi yang membingungkan, disatu pihak ia masih anak-anak, tetapi dilain pihak

ia harus bertingkah laku seperti orang dewasa.

Menurut Kay (Syamsu Yusuf, 2006: 72-73) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat.

Menurut Gottfredson dan Hirschi (1990). Praptiani (2013) Ada beberapa hal yang dapat menjadi faktor permasalahan kontrol diri. Saat kontrol diri pada seseorang individu rendah maka individu tersebut akan sulit dalam mengendalikan emosi yang dapat mengakibatkan permasalahan. Individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih cenderung untuk melakukan perilaku kriminal tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh remaja yang memiliki kontrol diri tinggi maka agresivitasnya rendah, sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah maka agresivitasnya tinggi. Hasil penelitian dari Vaughn, (2008) menjelaskan bahwa tindakan kriminalitas dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri. .

Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (Rianti & Rahardjo, 2014).

Pada dasarnya kontrol diri berperan dalam penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik membuat perilaku yang di timbulkan cenderung menyimpang. Lebih jelas individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah yakni apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku

utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat sehingga akan mengarah pada perilaku agresif.

berbagai permasalahan yang sering muncul diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri, misalnya tawuran antar pelajar, mengambil hak milik orang lain (mencuri, merampok, korupsi), *vandalism*, penyalahgunaan obat terlarang, penyimpangan perilaku seperti membolos sekolah merupakan contoh perilaku yang timbul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri (*self control*). Aroma & Suminar (2012) mengungkap adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja.

## **PEMBAHASAN**

### **a. Definisi Kontrol diri**

Pendapat kontrol diri diungkapkan oleh Colhoun dan Acocella (1990), Tangney, Baumeister & Boone (2004), Averill (2011). Calhoun dan Acocella (1990) kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang di maksud menekankan pada kemampuan dalam mengelola yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku. Tangney, Baumeister & Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Dapat diartikan bahwa seseorang secara mandiri mampu

memunculkan perilaku positif. Kemampuan kontrol diri yang terdapat pada seseorang memerlukan peranan penting interaksi dengan orang lain dan lingkungannya agar membentuk kontrol diri yang matang, hal tersebut dibutuhkan karena ketika seseorang diharuskan untuk memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik.

Sedangkan menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.

Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Dalam hal ini, kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. Kontrol diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki kontrol diri yang baik maka individu

tersebut dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implus. Menurut Ghufron & Risnawati (2012) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu :

##### 1. Faktor Internal.

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Menurut Baumeister & Boden (1998) mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

##### 2. Faktor eksternal.

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan

keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan *self directions* sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Lebih lanjut faktor kontrol diri menurut menurut Baumeister & Boden (1998) adalah sebagai berikut:

- a. Orang tua, hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Pada orang tua yang mendidik anak-anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang baik
- b. Faktor budaya, setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya dilingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

Dalam kehidupan sehari-hari setiap individu sangatlah dituntut dalam mengendalikan dirinya sendiri. Hal tersebut karena manusia ialah makhluk sosial, yang tidak bisa berdiri sendiri tanpa bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang-orang dilingkungannya. Kontrol diri sangat berperan penting dalam bersosialisasi tersebut. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar. Tinggi rendahnya kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kontrol diri tidak semata-mata dibangun secara praktis, namun secara berangsur dan berlanjut sehingga menjadi sesuatu yang melekat pada individu. Menurut Block dan Block (Gufon & Risnawati, 2010, hlm. 21-23) ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu over control, under control, dan appropriate control. Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

- a. Over Control merupakan kontrol 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 impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
- c. Appropriate Control merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

## **KESIMPULAN**

Kontrol diri sangat penting dimiliki oleh individu. Individu sebagai makhluk sosial yang hidupnya saling ketergantungan satu dengan lainnya. Selain itu setiap individu memiliki berbagai tuntutan pemenuhan kehidupannya baik dari kebutuhan paling dasar hingga puncak

kebutuhan manusia yang ingin tercapai pemenuhannya dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan. Maka dari itu kontrol diri merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu.

Kontrol diri sederhananya dapat diartikan sebagai tenaga kontrol atas diri, oleh dirinya sendiri. Secara umum penjelasan para ahli tersebut memberikan pemaknaan bahwa kontrol diri adalah seperangkat kemampuan mendasar dan atribut personal yang melekat pada diri individu untuk mengatur tindakan yang akan membentuk pola perilaku dilingkungkannya, yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Penjelasan para ahli juga dapat mengandung makna bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk menahan atau mengendalikan diri perilaku seseorang dengan mempertimbangkan berbagai konsekuensi dalam situasi tertentu agar mampu diterima dalam lingkungannya. Selain itu kontrol diri, dapat berdampak positif bagi secara personal, bagi pribadi yang memiliki kontrol diri, akan tetapi kontrol diri memiliki dampak positif secara luas dalam hubungan di lingkungannya.

### Daftar Rujukan

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment human relationship*. New York: McGraw-Hill.
- Aroma, Iga S., & Suminar, Dewi R. (2012). *Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan. 1 (2), hlm. 1-6.
- Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). *Relation of Threatened Egoism to Violence and Aggression: The dark side of High Self-Esteem*. Psychological Review, 103,5-33
- Bhave, Swati. Y, & Saini, Sunil. (2009). *Anger Management*. New Delhi: SAGE publications India Pvt Ltd.
- Fatimah, Enung. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gufron, M.N., & Risnawati, Rini.(2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, Elizabeth B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan. Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Monks, dkk. (1994). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: University Press
- Ngalim Purwanto. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Praptiani, S. (2013). *Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemaknaan gender*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Magister UMM, 1 (1), 01-13
- Santrock. (2007). Remaja. Edisi 11 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). *High self control predicted good adjustment, less pathology, better grade, and interpersonal success*. Journal of Personality, 72(2), 271-324.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, J. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosda Karya.