

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kontrol Diri

Dalam penjelasannya kontrol diri ini memiliki banyak sekali pendapat dari berbagai ahli. Meskipun para ahli ini memiliki pendapat yang berbeda, namun seluruhnya mengandung makna yang sama yaitu tentang kemampuan dalam mengendalikan diri. Yang pertama kontrol diri ini yaitu berkaitan dengan bagaimana seorang individu mengendalikan suatu dorongan atau emosi yang ada dalam dirinya (Nissa, 2013 : 223). Apa yang disampaikan Hurlock ini memiliki sedikit persamaan dengan pendapat Gufrhon yang mengatakan kontrol diri yaitu sebagai suatu kemampuan mengontrol kondisi diri sendiri dalam hal mengarahkan, membimbing, mengatur, menyusun, suatu perilaku individu ke arah yang memiliki konsekuensi lebih positif (Auliya, 2014 : 2). Sehingga kedua pendapat ini cenderung memperhatikan pengontrolan emosi agar dapat diarahkan ke hal yang positif.

Definisi sedikit berbeda diajukan oleh Mappiare yang mendefinisikan bahwa kontrol diri yaitu suatu kesadaran seseorang dalam menahan berbagai macam stimulus yang bisa mempengaruhi efektivitas dari individu tersebut (Mappier : 249). Dengan demikian, stimulus apapun dari luar seorang individu harus mampu untuk menahan jika itu berkaitan dengan hal negatif dan hal ini juga sejalan dengan definisi dari Djaali yang mengatakan kontrol diri merupakan

kemampuan individu dalam mengontrol impuls mereka bahwa mereka dapat mengendalikan suatu kejadian di sekeliling mereka (Djaali, 2013 : 30), yang berarti kedua ahli ini mengutamakan dorongan atau stimulus dari luar yang berpengaruh terhadap proses kontrol dirinya.

Sedikit berbeda dengan beberapa ahli diatas, Chalhoun dan Acocella berbicara tentang kontrol diri ini merupakan pengaturan proses-proses fisik, perilaku seseorang, psikologis yang dapat diartikan dengan proses individu dalam membentuk dirinya. Sehingga pendapat ini cenderung mengutamakan proses individu dalam berproses menjadi lebih baik lagi (Yanti, 2017 : 139)..

Dalam Islam kontrol diri juga dijelaskan dalam salah satu peristiwa hijrah yaitu dalam Surah Al-Anfal : 72

نَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
وَالَّذِينَ ءَاوُوا وَوَصَّرُوا أَوْلِيَّكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَالَّذِينَ ءَمَنُوا وَلَمْ يُهَاجِرُوا
مَا لَكُمْ مِّنْ وَلَايَتِهِمْ مِّنْ شَيْءٍ حَتَّى يُهَاجِرُوا وَإِنِ اسْتَنْصَرُوكُمْ فِي الدِّينِ
فَعَلَيْكُمْ النَّصْرُ إِلَّا عَلَى قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُم مِّيثَاقٌ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya :

Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad dengan harta dan jiwanya pada jalan Allah dan orang-orang yang memberikan tempat kediaman dan pertolongan (kepada orang-orang muhajirin), mereka itu satu sama lain lindung-melindungi. Dan (terhadap) orang-orang yang beriman, tetapi belum berhijrah, maka tidak ada kewajiban sedikitpun atasmu melindungi mereka, sebelum mereka berhijrah. (Akan tetapi) jika mereka meminta pertolongan kepadamu dalam (urusan pembelaan) agama, maka kamu wajib memberikan pertolongan kecuali terhadap kaum yang telah ada perjanjian antara kamu dengan mereka. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan. (Al – Hikmah, 2007 : 58)

Jadi ayat diatas menjelaskan tentang perjuangan sungguh-sungguh melawan hawa nafsu atau melawan untuk melakukan larangan-larangan atau hukum-hukum Allah SWT. Muhajabah Al-Nafs merupakan perjuangan yang secara sungguh-sungguh untuk jihad atau melawan ego pribadi. Sehingga kontrol diri adalah perilaku baik yang harus dimiliki setiap umat.

Oleh karena itu, dari seluruh penjelasan dan definisi kontrol diri diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu proses dimana individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan stimulus dari dalam maupun luar dirinya yang memiliki konsekuensi kearah yang negatif, juga kemampuan fisik ataupun psikis dalam membentuk dirinya sendiri.

2. Faktor-faktor Kontrol Diri

Seperti halnya uraian diatas bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah akan cenderung untuk bertindak lebih impulsif yaitu bertindak yang melibatkan kemampuan fisik dan emosi, serta mudah mengambil resiko dan kehilangan kendali dalam emosi sehingga menyebabkan mereka lebih mudah frustrasi (Aroma dan Suninar, 2012 : 4)

Seperti yang disampaikan oleh Gufron berkaitan dengan kontrol diri ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu eksternal dan internal. Faktor eksternal sendiri ini berasal dari keluarga dan juga lingkungan, baik lingkungan rumah, sekolah, teman sebaya dan masih banyak lainnya.

Sedangkan faktor internal sudah jelas yaitu dari dalam individu itu sendiri. Yang disampaikan Gufron ini berkaitan dengan usia, dimana bertambahnya usia seorang individu akan bertambah baik juga kemampuan mengontrol dirinya (Gufron & Risnawati, 2012 : 32).

Sejalan dengan pendapat Gufron, *William Stem* juga mengatakan hal yang sama terkait faktor dalam proses mengontrol diri (Aroma dan Suninar, 2012 : 4). Menurutnya seorang anak ini lahir dengan membawa sikap buruk dan baik yang dapat berkembang pada lingkungan tertentu. Faktor eksternal disini merupakan peran penting dari orang tua dalam pembentukan kontrol diri seorang anak.

Seorang remaja yang berasal dari keluarga dengan minimnya pengawasan serta dukungan terhadap anak, dan penerapan pola disiplin yang kurang efektif maka anak akan tumbuh menjadi individu yang kurang memiliki kontrol diri atau kontrol diri rendah. Dengan perilaku ini tidak menutup kemungkinan bahwa seorang anak akan terlibat kenakalan remaja (Aroma dan Suninar, 2012 : 5)

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendapat dari dua ahli ini memiliki kesamaan dalam faktor pembentuk kontrol diri yaitu sama-sama berasal dari kondisi eksternal dan juga internal diri individu. Eksternal yang berkaitan dengan lingkungan sosial dan keluarga, sedangkan dari internal yaitu proses yang terjadi dalam diri individu secara psikis dan fisik.

3. Asepek Dan Jenis Kontrol Diri

Seperti yang disampaikan oleh Averil bahwa kontrol diri memiliki tiga kategori yaitu (Thalib, 2010 : 110-111) :

a. *Behavioral Control* (kontrol perilaku)

Ini merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam memodifikasi keadaan dimana keadaan itu tidak menyenangkan. Perilaku ini terbagi menjadi dua yaitu mengatur pelaksanaan yang artinya kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi dirinya, orang lain atau sesuatu dari luar. Kemudian kedua, kemampuan mengatur stimulus artinya mampu untuk mengetahui kapan dan bagaimana menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki.

b. *Cognitive Control* (kontrol kognitif)

Yaitu kemampuan seseorang dalam menerima suatu informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai, atau menggabungkan suatu kejadian agar bisa mengurangi tekanan. Ada dua aspek didalamnya yaitu memperoleh informasi artinya suatu informasi yang dimiliki seseorang untuk mengantisipasi keadaan dengan berbagai pertimbangan. Selanjutnya yaitu melakukan penilaian merupakan suatu usaha dalam menilai suatu keadaan dengan memperhatikan dari segi subjektif dan positif.

c. *Decision Control* (mengontrol keputusan)

Dalam hal ini merupakan kemampuan dari individu untuk menentukan tujuan yang ingin dicapainya. Dalam hal ini individu

harus memiliki kebebasan, kesempatan agar mengontrol keputusan ini dapat berfungsi dengan baik (Thalib, 2010 : 110-111).

4. Cara Pengembangan Kontrol Diri

Secara umum, untuk mengembangkan suatu kontrol diri ada beberapa strategi yang perlu dilakukan yaitu yang pertama memodifikasi suatu perilaku agar menjadi responsif agar dapat menunjang tujuan yang ingin dicapai individu. Artinya individu harus membuat lingkungan lebih merespon terhadap tujuan yang ingin dicapainya. Selanjutnya, lebih mencari banyak informasi atau kemampuan dalam menghadapi lingkungan dengan penyesuaian diri dan yang terakhir, lebih mengefektifkan kebebasan memilih dalam lingkungan (Thalib, 2015 : 112). Jadi individu harus menjadi seaktif mungkin dalam kondisi lingkungan yang berbeda-beda dengan meningkatkan penyesuaian diri agar mempermudah tujuan yang ingin dicapai.

5. Kontrol Diri Dalam Penyimpangan Sosial

Kontrol diri mempunyai peran yang sangat penting bagi kehidupan sehari-hari. Seperti yang disampaikan oleh *Messina* bahwa pengendalian diri ini mampu membatasi tingkah laku individu kearah yang negatif. Selain itu juga bisa diartikan mampu membatasi dorongan untuk bertingkah laku yang tidak sesuai dengan norma yang ada (Gunarsa, 2009 : 262).

Dalam kaitanya dengan kontrol diri ini pasti ada hal yang perlu dihindari barupa penyimpangan sosial salah satunya. Penyimpangan sosial ini sendiri juga memiliki arti khusus menurut ahli. Ada dua pendapat yang hampir memiliki kesamaan dalam definisinya ini disampaikan oleh *Robert M.Z Lawang* dan *Becker* dimana kedua ahli ini mengatakan bahwa penyimpangan sosial merupakan suatu tingkah laku yang kurang sesuai dengan norma yang ada dalam sistem masyarakat (Kartono, 2005 : 6). Namun pendapat kedua ahli ini memiliki sedikit perbedaan dengan *Robert K. Merton*. Beliau mengatakan bahwa penyimpangan sosial merupakan adanya suatu ketegangan dari tujuan budaya dan sarana untuk mampu menggapainya. Masyarakat yang menginginkan semua orang berhasil, namun tidak semuanya mampu melakukan dengan cara yang sah (Kartono, 2005 : 6). Sebenarnya pendapat ini memiliki makna yang sama mengenai penyimpangan sosial yaitu tentang perilaku individu atau masyarakat yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku. Sehingga erat kaitanya penyimpangan sosial dengan kontrol diri. Dengan adanya pengendalian diri ini individu akan lebih memberikan perhatian kepada dirinya dan juga orang lain. Jika seseorang memiliki kontrol diri yang baik maka akan membawa pengaruh baik pula untuk lingkungannya. *Chalhoun & Acocella* mengatakan bahwa individu harus mampu mengontrol dirinya secara kontinu dengan alasan agar individu bisa hidup secara berkelompok dan memenuhi kebutuhan atau keinginannya, sehingga pengendalian dirinya yang baik tidak akan mengganggu orang lain. Dan

alasan selanjutnya yaitu pada masyarakat yang menginginkan standar hidup lebih baik, maka individu yang akan mencapai hal tersebut harus diberi pengontrolan diri agar individu tidak melakukan kesalahan atau menyimpang dari standar yang di sepakati masyarakat (Gufron & Risnawati, 2010 : 23)

6. Teknik *Homeroom*

Teknik ini merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok. Teknik ini untuk mengadakan pertemuan dengan siswa diluar jam-jam pelajaran secara berkelompok dengan menghadirkan suasana kekeluargaan seperti suasana dalam rumah yang menyenangkan dan hangat (Romlah, 2006 : 3)

Teknik *homeroom* ini adalah suatu teknik dalam bimbingan kelompok dimana adanya penciptaan suasana kekeluargaan yang dilakukan saat melakukan pertemuan langsung dengan anggota dan dipimpin langsung oleh konselor atau guru BK (Romlah, 2006 : 123). Sejalan dengan Romlah, *Pietrofesa* juga mengatakan hal yang sama bahwa teknik *Homeroom* ini merupakan suatu penciptaan suasana kekeluargaan dan digunakan saat melakukan suatu pertemuan dengan anggota kelompok (Suradi, 2002 : 201).

Sehingga teknik *homeroom* dapat disimpulkan sebagai teknik yang harus menciptakan suasana rumah yang hangat dan nyaman dalam proses pelaksanaanya dan bertujuan untuk membicarakan hal-hal atau masalah yang dianggap perlu diselesaikan dengan setting waktu diluar

jam sekolah. Pelaksanaan teknik ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan seperti halnya jika dalam sekolah banyak siswa yang merasa kurang mampu menerima pelajaran dari seorang guru maka konselor sekolah harus peka dan melakukan tindakan agar para siswa mendapat motivasi dari pelaksanaan teknik ini.

Untuk lebih mendalami teknik ini maka konselor perlu mengetahui apa saja ciri-ciri pelaksanaannya diantaranya yaitu, berkelompok, suasana yang hangat dan kekeluargaan, bebas, nyaman, serta menyenangkan. Disisi lain teknik *homeroom* ini juga memiliki tujuan berupa menjadikan siswa lebih akrab dengan lingkungan, untuk membuat siswa lebih paham terhadap dirinya sendiri, serta mengembangkan sikap positif. (Romlah, 2006 : 27)

Dalam pelaksanaannya, bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* ini pasti dilakukan dengan ketentuan yang harus dipatuhi oleh anggota dan juga pemimpin kelompok guna berjalanya suatu layanan. Ada beberapa azas yang harus di ketahui (Ridhani, 2017 : 45 – 56).

- a. Azas kesukarelaan yaitu dimana anggota kelompok atau konseli untuk mengikuti bimbingan secara sukarela tanpa ada unsur keterpaksaan
- b. Azas kerahasiaan, dimana anggota kelompok wajib untuk merahasiakan segala informasi yang diketahui selama kegiatan berlangsung terutama hal-hal yang tidak layak untuk diketahui orang lain

- c. Azas keterbukaan yaitu anggota kelompok atau konseli berusaha terbuka tanpa harus berpura-pura dalam memberikan informasi tentang dirinya maupun dalam menerima suatu informasi dari luar yang berguna untuk membantu perkembangan dirinya. Untuk itu konselor atau pemimpin kelompok juga harus bersikap terbuka tanpa berpura-pura

Azas kenormatifan merupakan cara-cara yang mengatur anggota kelompok dalam berkomunikasi atau bertingkah laku sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Bukan hanya azas saja yang perlu diperhatikan, namun juga tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* ini juga sangat penting. Karena dalam layanan bimbingan kelompok pasti memiliki tujuan tertentu bagi konselinya

Adapun tujuan yang bisa dicapai disini yaitu, melatih individu ini agar bisa lebih dekat dengan lingkungannya terutama lingkungan sosial mereka artinya individu lebih mampu dalam beradaptasi dengan baik di lingkungan yang dia tempati. Individu akan dibuat lebih percaya kepada dirinya sendiri, maksudnya individu bisa lebih percaya dengan kemampuan yang dia miliki. Jadi, disini individu bisa aktif dan ikut serta dalam kegiatan kelompok secara baik, dan hubungan dengan lingkungannya pun akan tetap terjaga dengan baik (Salahudin, 2010 : 85). Oleh karena itu, dapat disimpulkan tujuan dari teknik *homeroom* ini untuk membuat seorang individu bisa berhubungan baik dengan lingkungan dan dimanapun ia berada.

Selain dengan adanya tujuan diatas, teknik *homeroom* ini juga memiliki ciri-ciri yang membedakan dengan teknik bimbingan kelompok lainnya. Seperti yang disampaikan diatas bahwa teknik ini pasti bersifat terbuka maksudnya seluruh anggota kelompok harus mau terbuka satu sama lain tanpa ada informasi yang ditutup-tutupi. Sehingga tidak akan menimbulkan jarak diantara anggota kelompok. Selanjutnya bersifat kekeluargaan. Sudah jelas bahwa teknik ini mengadopsi dari suasana hangat dalam keluarga, jadi dalam pelaksanaannya pun konselor harus bisa menghadirkan rasa nyaman dan hangat dalam kelompok. Ini akan membuat anggota kelompok merasa lebih percaya satu sama lainnya (Salahudin, 2010 : 85).

7. Prosedur Pelaksanaan Teknik *Homeroom*

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* ini sama dengan bimbingan kelompok pada umumnya, yang menjadi pembeda hanyalah teknik yang digunakan yaitu *homeroom* dimana suasana kekeluargaan ini harus tercipta. Menurut Prayitno ada empat tahapan pelaksanaan yaitu (Hallen, 2005 : 132) :

a. Tahap pembentukan

Pada tahap ini para anggota kelompok membentuk suatu lingkaran dan saling memperkenalkan diri, serta adanya penjelasan dari pemimpin kelompok mengenai tujuan yang ingin dicapai. Pemimpin kelompok harus bisa menghadirkan suasana yang nyaman terlebih

dahulu agar anggota dapat terstimulus dan ikut bertanggung jawab selama kegiatan.

b. Tahap peralihan

Merupakan tahap dimana pemimpin kelompok bisa menghadirkan suasana sesuai tujuan serta berperan aktif dalam membawa kelompok agar bisa mengikuti bimbingan dengan baik. Dengan cara menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap selanjutnya, dan menanyai anggota kelompok mengenai kesiapan dalam mengikuti bimbingan.

c. Tahap inti

Tahap ini merupakan tahap dimana adanya pembahasan mengenai masalah-masalah yang muncul dalam proses bimbingan kelompok

d. Tahap pengakhiran

Merupakan tahap paling akhir dari proses layanan bimbingan kelompok dengan ditandai anggota kelompok memberi pesan kesan serta evaluasi mengenai pelaksanaan kegiatan.

B. Penelitian Yang Relevan

Sebagai acuan dan perbandingan, peneliti telah melakukan penelusuran terhadap penelitian relevan terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan saat ini tentang Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Untuk Meningkatkan Kontrol Diri

1	Penulis	Ghea Gendys Renjana Putri
---	---------	---------------------------

	Judul	Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Homeroom</i> Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Bahaya Seks Bebas
	Metode penelitian	penelitian yang digunakan adalah penelitian <i>pre-eksprerimental design</i> (eksperimen pura-pura), dengan jenis <i>Pre-test post-test one group design</i>
	Hasil	Dalam penelitian ini individu yang sudah mengikuti treatment mengalami perubahan dari skor terendah sekarang memiliki skor dengan kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i> dapat digunakan untuk memberikan pemahaman bahaya seks bebas terhadap siswa.
	Perbedaan	Yang berbeda dari penelitian ini yaitu objek dan yang akan diteliti berbeda
	Persamaan	Sama-sama menggunakan metode eksperimen dan bimbingan kelompok dengan teknik yang sama

2	Penulis	Edy Irawan
	Judul	Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja
	Metode penelitian	Penelitian ini menggunakan metode <i>Pre-Eksperimental Design</i>
	Hasil	Terbukti bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>homeroom</i> ini efektif dalam mengmebangkan konsep diri pada siswa
	Perbedaan	Dalam penelitian ini menggunakan metode <i>Ekperimen One-Group Prettes Posttes</i>
	Persamaan	Sama-sama menggunakan teknik layanan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i>

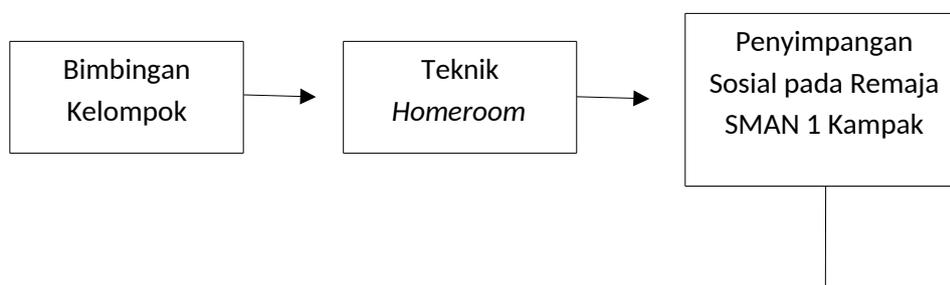
2	Penulis	Edy Irawan
	Judul	Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja
	Metode penelitian	Penelitian ini menggunakan metode <i>Pre-Eksperimental Design</i>
	Hasil	Terbukti bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>homeroom</i> ini efektif dalam mengmebangkan konsep diri pada siswa

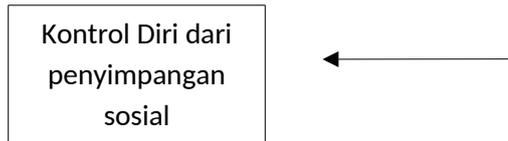
	Perbedaan	Dalam penelitian ini menggunakan metode <i>Ekperimen One-Group Prettes Posttes</i>
	Persamaan	Sama-sama menggunakan teknik layanan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i>

3	Penulis	Sys Maf'qhul Umi, Siti Fitriani, dan Suhendri
	Judul	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Kelas XI SMA Mardisiswa
	Metode penelitian	Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitaif
	Hasil	Terbukti bahwa self management dalam bimbingan kelompok ini berhasil meningkatkan konsep diri pada siswa
	Perbedaan	Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>homeroom</i> dan metode penelitian eksperimen
	Persamaan	Layanan yang digunakan sama yaitu bimbingan kelompok

4	Penulis	Indah Tri Lestari
	Judul	Bimbingan Kelompok Teknik <i>Homeroom</i> Untuk Meningkatkan Konsep Dri Siswa
	Metode penelitian	Metode yang digunakan yaitu pre-eksperimentalk dengan desain One Group Pre-test Post-tes Design
	Hasil	Perubahan diri pada siswa meningkat setelah diberikan perlakuan dibandingka sebelum adanya perlakuan
	Perbedaan	Variabel bebas yang diteliti berbeda
	Persamaan	Dalam penelitian ini sama-sama menggunakan teknik dan metode yang sama

C. Kerangka Konseptual





D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan berupa jawaban yang sifatnya hanya sementara dari suatu permasalahan yang diteliti dan dapat terbukti melalui data yang telah dikumpulkan (Sudjana, 2002 : 50). Sehingga dalam penelitian ini penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ha : Bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* ini efektif untuk meningkatkan kontrol diri remaja dari penyimpangan sosial pada remaja SMAN 1 Kampak Jurusan IPS

Ho : bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* ini tidak efektif untuk meningkatkan kontrol diri remaja dari penyimpangan sosial pada remaja SMAN 1 Kampak Jurusan IPS

Kecenderungan dari hipotesis ini sesuai pemaparan dari latar belakang maka akan lebih mengarah ke “Bimbingan Kelompok teknik *homeroom* ini efektif untuk meningkatkan kontrol diri remaja dari penyimpangan sosial pada SMAN 1 Kampak Jurusan IPS”