

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Kontrol Diri

a. Teori Kontrol Diri

Menurut Averill kontrol diri merupakan sebuah kecakapan individu untuk mengatur sedemikian rupa sebuah perilaku, dan juga kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan juga kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya.²⁰ Sedangkan menurut Golfriend dan Merbaum kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang menjuruskan individu kearah konsekuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan dari kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil maupun tujuan yang diinginkan.²¹

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya kontrol diri yaitu suatu kemampuan atau suatu kontrol yang ada dalam diri individu untuk mengatur tingkah laku yang sesuai dengan peraturan dan norma social yang ada dalam lingkungan hidup individu. Sehingga individu dapat berperilaku sesuai dengan norma sosial yang berlaku.

²⁰ Ibid, hal 27

²¹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, teori-teori psikologi (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020) hal. 22

b. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Block and Block mengemukakan terdapat tiga jenis kualitas kontrol diri diantaranya yaitu:

a) *Over Control*

b) Merupakan sebuah kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan sehingga menyebabkan diri banyak menahan sesuatu dalam interaksi terhadap rangsangan.

c) *Under Control*

Merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan dorongan yang ada pada diri dengan bebas tanpa adanya perhitungan yang rinci terlebih dahulu

d) *Appropriate Control*

Merupakan sebuah kontrol yang ada pada individu dalam upaya untuk mengendalikan dorongan yang ada pada diri secara cepat.

Berdasarkan konsep Averill terdapat tiga aspek yang ada pada kontrol diri,²² diantaranya yaitu:

a) *Behavioural Control*

Merupakan sebuah kesiapan dan tersediannya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi ataupun memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Pada kemampuan ini terdapat dua jenis komponen yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan untuk memodifikasi stimulus. Kemampuan pelaksanaan merupakan kemampuan individu dalam menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya

²² M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, teori-teori psikologi (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020) hal. 29

sendiri atau sesuatu yang berada pada luar dirinya. Individu yang memiliki kontrol yang baik akan menatur perilaku sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dan jika dirasa tidak mampu melampaui stimulus yang ada maka akan menggunakan sumber eksternal yang ada disekitar individu tersebut.

b) *Cognitive Control*

Merupakan sebuah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu pola kognitif untuk adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan yang ada dalam diri individu tersebut. Pada aspek ini juga terdapat dua komponen yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Apabila individu memperoleh informasi yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi hal tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu melakukan penafsiran atau menilai suatu keadaan dengan cara mempertimbangkan segi-segi positif secara subjektif.

c) *Decisional Control*

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

c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Tri Dayakisni dan Hudaniah terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri,²³ diantaranya yaitu:

a) Kepribadian

Kepribadian individu akan mempengaruhi kontrol diri dalam ranah bagaimana individu dengan karakter tertentu dalam menghadapi sebuah tekanan yang menghampirinya dan berpengaruh juga terhadap hasil yang nantinya akan diperoleh. Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda hal inilah yang mempengaruhi pola reaksi terhadap situasi yang akan dihadapinya.

b) Situasi

Situasi merupakan sebuah faktor yang memiliki peran penting dalam proses kontrol diri. Setiap individu akan memiliki strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang bermacam-macam.

c) Etnis

Etnis atau budaya juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau berinteraksi dengan lingkungannya. Budaya mengajarkan sebuah nilai-nilai yang akan menjadi salah satu faktor terbentuknya perilaku pada individu yang menganutnya, sehingga setiap individu yang hidup dan berada pada budaya berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menemukannya.

²³ Tri Dayakisni dan Hudaniah, Psikologi Sosial (Malang: UMM Press, 2003)

d) Pengalaman

Setiap orang tentunya memiliki pengalaman yang berbeda-beda selama hidupnya. Pengalaman merupakan rangkain sebuah kejadian yang telah individu lalui maupun hasil dari pembelajaran yang telah individu ikuti. Karena hal inilah pengalaman yang setiap individu miliki akan berdampak pada kontrol diri dalam menghadapi situasi yang telah menekannya.

e) Usia

Dengan bertambahnya usia pada individu maka akan bertambah pula kemampuan dalam berfikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman yang didapat dalam setiap individu kian hari kian bertambah sehingga menjadikan individu tersebut mengalami banyak cara atau variasi dalam menghadapi stimulus yang terjadi.

d. Prinsip-prinsip dalam mengendalikan kontrol diri

Menurut Tri Dayakisni dan Hudaniah mengemukakan bahwa dalam kontrol diri terdapat prinsi-prinsip yang berlaku,²⁴ diantaranya yaitu:

a) Prinsip Kemoralan

Pada setiap keyakinan tentunya mengajarkan sebuah moral dimana individu di tuntun untuk berperilaku positif dan tidak merugikan orang lain, hal ini yang nantinya akan menjadi sebuah pegangan atau rambu-rambu setiap individu dalam melakukan kontrol diri.

b) Prinsip Kesadaran

Prinsip kesadaran pada dasarnya ini yang nantinya akan menjadikan individu selalu sadar dalam menghadapi situasi negatif yang muncul. Pada umumnya seseorang yang lemah dalam menangkap sebuah pikiran atau

²⁴ Tri Dayakisni dan Hudabiah, Psikologi Sosial (Malang: UMM Press,2009)

perasaan yang muncul menjadikan seseorang tersebut dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka.

c) Prinsip Perenungan

Ketika individu mengalami sebuah ledakan emosi yang ada dalam dirinya dan emosi tersebut sangat ingin diledakkan karena amarah perasaan tertekan, maka individu tersebut dapat melakukan sebuah perenungan terlebih dahulu.

d) Prinsip Kesabaran

Pada dasarnya emosi yang ada pada setiap individu mengalami naik-turun dan timbul, tenggelam. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga individu perlu menyadarinya bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu.

e) Prinsip Pengalihan Perhatian

Situasi maupun kondisi yang memberikan tekanan pada psikologis

2. Perilaku Prosocial

a. Landasan teori Perilaku Prosocial

Menurut Rahmawati menyatakan perilaku prososial merupakan sebuah perilaku yang menguntungkan bagi penerima pertolongan namun tidak ada kejelasan mengenai keuntungan bagi pelakunya.²⁵ Selain itu hal serupa juga dikemukakan oleh Mussen dan Eisenberg perilaku prososial mengacu pada tindakan sukarela yang dimaksudkan untuk membantu atau memberi manfaat untuk individu lain atau kelompok individu.²⁶

²⁵ Rahmawati Dewi, *Pengantar Psikologi Sosial* (Jakarta: Rineka Dipta, 2022), hal, 78.

²⁶ Tri Dayakisni dan Hudaniah, *Psikologi Sosial* (Malang: UMM Press, 2009)

Dari pernyataan diatas dapat ditarik garis besar bahwasannya perilaku prososial merupakan sebuah perilaku atau tindakan individu dalam melakukan sebuah pertolongan baik fisik maupun psikis kepada individu lain dengan tujuan memberikan manfaat kepada individu lain tanpa memperhatikan keuntungan pada individu yang menolong.

b. Aspek – Aspek Prilaku Prososial

Menurut Mussen dan Eisenberg perilaku prososial terdiri dalam beberapa aspek,²⁷ diantaranya yaitu:

a) Menolong

Meakukan sebuah tindakan kepada individu lain dengan tujuan meringankan sebuah beban pada individu yang ditolong

b) Berbagi perasaan

Berbagi perasaan merupakan sebuah momen dimana individu penolong memberikan kesempatan dan perhatian kepada individu yang ditolongnya untuk mencurahkan segala isi hatinya.

c) Menyumbang

Memperikan sesuatu kepada individu lain baik moral maupun material.

d) kejujuran

Memberikan saran bagi indivisu lain untuk mendapatkan kemudahan dalam segala urusan, punya kepedulian terhadap orang lain dengan mengindahkan dan menghiraukan masalah orang lain.

²⁷ Tri Dayakisni dan Hudaniah, Psikologi Sosial (Malang: UMM Press,2009)

e) Kerjasama

Melakukan kegiatan bersama individu lainnya termasuk dikusi dan mempertimbangkan pendapat orang lain guna mencapai tujuan bersama.

c. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Prilaku Prososial

Menurut Staup terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku prososial diantaranya yaitu:

1) Faktor personal, meliputi:

a) *Self-gain* merupakan sebuah keinginan untuk memperoleh penghargaan dan menghindari kritik.

b) *Personal value* dan *norm* yaitu sebuah nilai-nilai atau norma-norma social yang diinternalisasikan oleh individu selama mengalami sosialisasi. Perilaku ini merupakan sebuah refleksi dari perkembangan moral dan social yang paling banyak dipengaruhi oleh nilai budaya.

c) Empati yaitu kemampuan seseorang untuk ikut merasakan perasaan atau pengalaman orang lain. Kemampuan empati ini dapat dilakukan secara verbal maupun nonverbal.

2) Faktor situasional, meliputi:

a) Hubungan interpersonal, semakin jelas dan dekat hubungan antar penolong dengan yang ditolong maka semakin cepat dan mendalam individu dalam melakukan pertolongan.

b) Pengalaman dalam memberikan pertolongan dan suasana hati.

c) Sifat setimulus. Semakin jelas stimulus akan meningkatkan kesiapan untuk bereaksi.

- d) Derajat kebutuhan yang ditolong. Semakin besar kebutuhan yang ditolong semakin besar pula kemungkinan untuk mendapatkan pertolongan.
- e) Tanggung Jawab, keaburan tanggung jawab akan menyebabkan orang tidak memberikan suatu pertolongan karena masing-masing pribadi itu mempunyai tanggung jawab untuk mengambil tindakan.
- f) Biaya yang harus dikeluarkan. Semakin besar biaya yang dikeluarkan untuk menolong, maka semakin kecil kemungkinan orang akan melaksanakan perilaku prososial, apabila dengan penguatan yang rendah.
- g) Norma timbal balik. Seseorang akan berusaha untuk memberikan pertolongan kembali kepada orang yang pernah memberinya pertolongan.
- h) Karakter kepribadian. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk melakukan perilaku prososial biasanya memiliki karakteristik, kepribadian yaitu: harga diri tinggi, rendahnya kebutuhan akan persetujuan orang lain, tanggung jawab yang tinggi, memiliki kontrol diri yang baik dan tingkat moral yang seimbang.

d. Bentuk-Bentuk Perilaku Prososial

Menurut Amato jika dilihat dari frekuensi pemberian bantuan terdapat 3 bentuk perilaku prososial yang akan diberikan²⁸ diantaranya yaitu:

²⁸ Danny, O.P., Gusrini R.P., *Perbedaan Perilaku Prososial Berdasarkan Orientasi Peran Jenis*. *Psikologika*, vol 9, no. 22, (2006), 128-135

- a. Menolong yang direncanakan (*planned helping*) yaitu perilaku menolong yang direncanakan dengan kata lain seseorang atau individu akan berpikir lebih jauh terhadap pertolongan yang dia berikan kepada orang lain.
- b. Menolong secara spontan (*spontaneous helping*) yaitu pertolongan yang diberikan secara seketika atau spontan.
- c. Menolong secara formal dan informal (*formal helping*) yaitu sebuah bentuk pertolongan yang diberikan kepada sebuah organisasi formal, sementara menolong secara informal yaitu pertolongan yang diberikan kepada teman, keluarga, dan orang yang tak dikenal sekalipun.

B. Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial dengan munculnya Perilaku Prososial

Kontrol diri merupakan sebuah kontrol yang ada dalam diri individu guna untuk mengatur sebuah respon atau stimulus yang dihadapi atau dirasakan oleh individu disetiap keadaan yang ada. Seperti yang dikemukakan Gelfand dan Merbaum mengartikan kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang menjuruskan individu kearah konsekuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan dari kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil maupun tujuan yang diinginkan.²⁹ Sama halnya dengan ungkapan dari Synder dan Gangestad bahwasannya konsep mengenai kontrol 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

²⁹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, teori-teori psikologi (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020) hal. 22

berpendirian yang efektif.³⁰ Dari definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya kontrol diri atau kontrol diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur diri sedemikian rupa guna memunculkan sebuah perilaku yang positif.

Perilaku positif sangat dibutuhkan setiap individu untuk kelangsungan hidupnya, karena ketika individu melakukan sebuah perilaku positif tentunya akan memiliki sebuah dampak yang terjadi dalam diri individu baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu contoh dari perilaku positif yaitu Perilaku Prosocial dimana memiliki sebuah pengertian yaitu sebuah kegiatan yang positif dimana perilaku tersebut akan memberikan keuntungan bagi individu lain tetapi tidak selalu memberikan secara pasti keuntungan bagi penolong. Menurut Rahmawati menyatakan perilaku prososial merupakan sebuah perilaku yang menguntungkan bagi penerima pertolongan namun tidak ada kejelasan mengenai keuntungan bagi pelakunya.³¹ Dari pengertian diatas ditarik kesimpulan bahwasannya perilaku prososial atau perilaku menolong harus didasari dengan motivasi untuk kebaikan orang lain dengan pengorbanan diri sendiri tanpa memikirkan keuntungan untuk diri sendiri. Perilaku prososial sangat penting adanya karena sebagai individu kita harus saling menolong dan peka terhadap lingkungan sekitar guna terciptanya hubungan sosial yang harmonis.

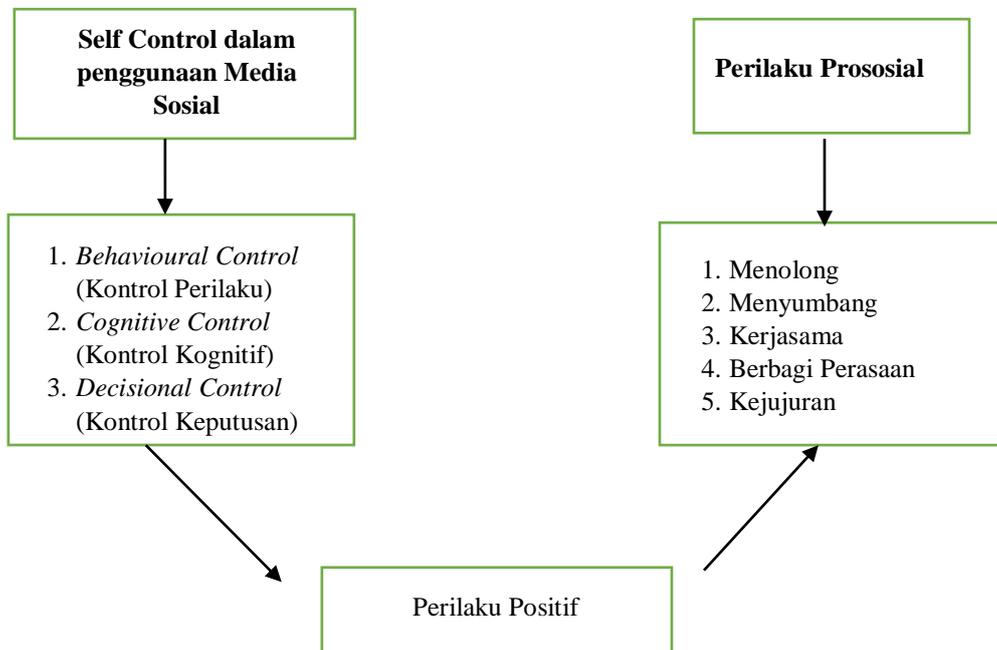
Dari pemaparan diatas bahwa untuk memunculkan perilaku positif terdapat kontrol diri yang baik, karena ketika individu memiliki sebuah kontrol diri yang bagus akan terdorong untuk berperilaku positif dari perilaku positif tersebut individu akan memiliki sebuah kepekaan terhadap lingkungan sekitar dan juga

³⁰ Ibid, hal. 22

³¹ Rahmawati Dewi, Pengantar Psikologi Sosial (Jakarta: Rineka Dipta, 2022), hal, 78.

termotivasi untuk melakukan sebuah perilaku prososial. Perilaku prososial ini merupakan salah satu perilaku positif.

Gambar 2.1 Kerangka Teoritis
Berikut merupakan sebuah kerangka penelitian pada penelitian ini:



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan permasalahan dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang relevan belum berdasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.³² Dari pemaparan diatas maka ditarik jawaban sementara yang harus diuji kebenarannya sebagai berikut:

Ha: Adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prososial pada siswa SMKN 2 Kota Kediri dengan program keahlian ULP (Usaha Layanan Pariwisata)

³² Sugiyono, Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D (Bandung: Alfabeta 2021), hal. 99-100

Ho: Tidak adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prososial pada siswa SMKN 2 Kota Kediri dengan program keahlian ULP (Usaha layanan Pariwisata)