

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Self Control*

##### 1. Pengertian *Self Control*

Kontrol diri adalah kemampuan diri individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada, Goldfred dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan dapat digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya.<sup>1</sup>

Papalian mengartikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Wallston mengartikan kontrol diri sebagai perasaan individu bahwa ia mampu untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan. Calhon dan Acocella mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol diri secara kontinyu. Pertama, individu hidup dalam keompok

---

<sup>1</sup>Hurlock. *Psikologi perkembangan.suaatu pendekatan rentang sepanjang kehidupan* (edisi kelima). (Jakarta : Penerbit Erlangga).

sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibutuhkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dalam dirinya.

Dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol dan menyesuaikan tingkah lakunya yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

## 2. Jenis dan aspek *Self Control*

Block (dalam lazurus) menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Berdasarkan konsep Averill (dalam Sarfina 1994) terdapat 3 aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*) kontrol kognitif (*cognitif control*) dan mengontrol keputusan (*decisional control*).<sup>2</sup>

a. *Behavior control.*

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifikasi*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang mampu mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur 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 digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan mengamati intensitas.

---

<sup>2</sup> Sarlito Wirawan. *Psikologi social. individu dan teori-teori psikologi social*. (Jakarta: Balai Pustaka, 2002). 89-101.

*b. Cognitif control.*

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki 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 individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Dari uraian dan penjelasan diatas, maka untuk mengatur kontrol diri digunakan aspek-aspek berikut :

- a. Mengatur pelaksanaan
- b. Memodifikasi stimulus
- c. Memperoleh informasi

- d. Melakukan penelitian
  - e. Menentukan pilihan dan memilih berbagai tindakan
3. Faktor yang mempengaruhi *self Control*

*Self control* dipengaruhi oleh beberapa faktor, secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah sebagai berikut:<sup>3</sup>

- a. Faktor internal, faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri adalah usia, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kontrol diri seseorang itu.
- b. Faktor eksternal, faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga terutama orang tua, hasil penelitian Nasichah menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya.

## **B. *Spiritual Quotient***

### 1. Pengertian *Spiritual Quotient*

Dari segi bahasa *Spiritual Quotient* atau kecerdasan spiritual terdiri dari gabungan dua kata yaitu kecerdasan dan spiritual. C.P Chaplin memberikan pengertian kecerdasan sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif. Sementara itu Anita E Woolfolk mengemukakan bahwa menurut teori lama, kecerdasan meliputi tiga pengertian, yaitu: (1) kemampuan untuk belajar, (2)

---

<sup>3</sup>M.Nur Ghufro dan Rini Risnawita S., *Teori-teori Psikologi*, Ar-Ruzz Media, Jogjakarta, 2010, 32.

keseluruhan pengetahuan yang diperoleh, dan (3) kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru atau lingkungan pada umumnya.<sup>4</sup>

Dalam buku *Spiritual Capital*, Danah Zohar dan Ian Marshall mengatakan bahwa spiritual berasal dari bahasa latin spiritus yang berarti prinsip yang memfasilitasi suatu organisme. Bisa juga dari bahasa latin Sapientia (Sophia dalam bahasa Yunani) kearifan kecerdasan-kearifan.<sup>5</sup> Sedangkan dalam kamus psikologi spiritual adalah (1) bekerja dengan spirit, (2) agamis mengenai nilai-nilai transendental.<sup>6</sup> Rodolf Otto, sebagaimana yang dikutip oleh Syayid Hossein Nasr, mendefinisikan spiritual sebagai pengalaman yang suci.<sup>7</sup>

Kemudian Marsha Sinetar yang terkenal luas sebagai pendidik, penasehat, pengusaha, dan penulis buku-buku best seller, menafsirkan kecerdasan spiritual sebagai pemikiran yang terilhami yang maksudnya adalah kecerdasan yang di ilhami oleh dorongan dan efektifitas keberadaan atau hidup keilahian yang mempersatukan kita sebagai bagian-bagiannya. Dalam buku *kepemimpinan pendidikan dan kecerdasan spiritual*, Agus Nggermanto mengutip Khalil Khayari bahwa, Kecerdasan Spiritual adalah fakultas dari dimensi nonmaterial kita, ruh manusia inilah intan yang belum terasah yang kita semua memilikinya, kita harus mengenalinya seperti apa adanya menggosoknya sehingga mengkilat dengan tekat yang besar dan

---

<sup>4</sup>Dwi Sunar P. Edisi Lengkap *Tes IQ EQ & SQ*. (Jogjakarta:Flashbooks, 2010). 20.

<sup>5</sup>Abd. Wahab H.S & Umiarso. *Kepemimpinan Pendidikan Dan Kecerdasan Spiritual*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 46-47.

<sup>6</sup>M. Hafi Anshai. *Kamus Psikologi*. (Surabaya:Usaha Nasional, 1996), 653.

<sup>7</sup>Abd Wahib H.S & Umiarso. *Kepemimpinan Pendidikan Dan Kecerdasan spiritual*, 48.

menggunakannya untuk memperoleh kebahagiaan abadi, seperti bentuk dari dua kecerdasan lainnya kecerdasan spiritual dapat di tingkatkan dan diturunkan akan tetapi kemampuannya untuk di tingkatkan tampaknya tidak terbatas.<sup>8</sup> Danah Zohar bersama suaminya Ian Marshall dalam bukunya *SQ* mengatakan bahwa, *SQ* adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai barang lebih bermakna bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna daripada yang lain. *SQ* adalah landasan yang digunakan untuk memfungsikan *IQ* dan *SQ* secara efektif, dan *SQ* bahkan merupakan kecerdasan tertinggi kita.<sup>9</sup>

Menurut Danah Zohar dan Ian Marshall ada beberapa indikasi dari kecerdasan spiritual yang telah berkembang dengan baik yang mencakup:

- a) Kemampuan untuk bersikap fleksibel,
- b) Adanya tingkat kesadaran diri yang tinggi,
- c) Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan,
- d) Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui perasaan sakit,
- e) Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai,
- f) Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu,
- g) Kecenderungan untuk berpandangan holistik,
- h) Kecenderungan untuk bertanya “mengapa” atau “bagaimana jika” dan berupaya untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar,
- i) Memiliki kemudahan untuk bekerja melawan konvensi.

---

<sup>8</sup>Abd. Wahab H.S & Umiarso. *Kepemimpinan Pendidikan Dan Kecerdasan*, 49-50.

<sup>9</sup>Danah Zohar dan Ian Marshall., *SQ*. 4.

Sedangkan menurut Ari Ginanjar Agustian dalam bukunya ESQ bahwa SQ adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitroh, menuju manusia yang seutuhnya (hanif), dan memiliki pola pola pemikiran tauhid (integralistik), serta berprinsip hanya karena Allah.<sup>10</sup>

Dalam buku *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*, dikatakan bahwa *Spiritual Quotient* adalah kecerdasan yang mengangkat fungsi jiwa sebagai perangkat internal diri yang memiliki kemampuan dan kepekaan dalam melihat makna yang ada di balik sebuah kenyataan atau kejadian tertentu.<sup>11</sup> Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa kecerdasan spiritual adalah komponen untuk memberikan makna dan nilai dalam hidup seseorang guna menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya.

## 2. Manfaat *Spiritual Quotient*

Drs. H. Abd.Wahab. H.S dan Umiarso, M.Pd.I. Merangkum beberapa manfaat dari *Spiritual Quotient* sebagai berikut dibawah ini:<sup>12</sup>

- a. SQ telah “menyalakan” manusia untuk menjadi manusia seperti apa adanya sekarang dan memberi potensi untuk “menyala lagi” untuk

---

<sup>10</sup>Ary Ginanjar Agustian. *Rahasia sukses membangun kecerdasan emosional dan sepiritual ESQ*. 57.

<sup>11</sup>Akhmad Muhaimin Azzet. *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*. (Jogjakarta: Kata Hati.2010). 31.

<sup>12</sup>Abd.Wahab dan Umiarso. *Kepemimpinan Pendidikan Dan Kcerdasan*, 58-59.

tumbuh dan berubah, serta menjalani lebih lanjut evolusi potensi manusia.

- b. Untuk berhadapan dengan masalah eksistensial, yaitu saat terpuruk. Terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran dan masalah masa lalu akibat sakit dan kesedihan. SQ menjadikan sadar bahwa mempunyai masalah setidak-tidaknya bisa berdamai dengan masalah tersebut. SQ memberi semua rasa yang “dalam” menyangkut perjuangan hidup.
- c. Pedoman saat berada pada masalah yang paling menantang. Masalah-masalah eksistensial yang paling menantang dalam hidup berada diluar yang diharapkan dan dikenal, di luar aturan aturan yang telah diberikan, melampaui masa lalu, dan melampaui sesuatu yang dihadapi. SQ adalah hati nurani kita.
- d. Untuk menjadi lebih cerdas dalam spiritual dalam beragama. SQ membawa ke jantung segala sesuatu, kesatuan dibalik perbedaan, kepotensi dibalik potensi nyata. SQ mampu menghubungkan dengan makna dan ruh esensi dibelakang semua agama besar. Seseorang yang mempunyai SQ tinggi mungkin menjalankan suatu agama tertentu, namun tidak secara picik, eksklusif, fanatik, atau prasangka.
- e. Untuk menyatukan hal-hal yang bersifat intrapersonal dan interpersonal, serta menjembatani kesenjangan antara diri sendiri dan orang lain. Duniel Guleman telah menulis tentang emosi-emosi intrapersonal atau di dalam diri, dan emosi-emosi interpersonal, yaitu yang sama-sama digunakan untuk berhubungan dengan orang lain.

Namun, EQ semata-mata tidak dapat membantu untuk menjembatani kesenjangan itu. SQ membuat seseorang mempunyai pemahaman tentang siapa dirinya, apa makna segala sesuatu bagi dirinya, dan bagaimana semua itu memberikan suatu tempat didalam dirinya kepada orang lain dan makna-makna mereka.

- f. Untuk berhadapan dengan masalah baik dan jahat, hidup dan mati, dan asal-usul dari penderitaan dan keputusan manusia. Seseorang terlalu sering merasionalkan masalah semacam ini atau terhanyut secara emosional atau hancur karenanya. Agar memiliki spiritual secara utuh terkadang harus melihat wajah mereka, mengetahui kemungkinan untuk putus asa, menderita, sakit, kehilangan, dan tetap tabah menghadapinya. Naskah cina kuno *Tao Te Ching* mengatakan“ jika anda menyatu dengan rasa kehilangan, kehilangan itu akan dirasakan dengan ikhlas”.

### 3. Tanda-tanda orang yang mempunyai *Spiritual Quotient*

Menerut Danah Zohar dan Ian Marshall ada sembilan tanda-tanda orang mempunyai *Spiritual Quotient* sebagai berikut:<sup>13</sup>

- a. Kemampuan bersikap fleksibel orang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi ditandai dengan sikap hidupnya yang fleksibel atau bias luwes dalam menghadapi persoalan. Fleksibel disini bukan berarti munafik atau bermuka dua, fleksibel juga berarti tidak mempunyai

---

<sup>13</sup>Akhmad Muhaimin. *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*, (Jogjakarta: Kata hati, 2010), 43-46.

pendirian, akan tetapi fleksibel akan pengetahuannya yang luas dan dalam, serta sikap dari hati yang tidak kaku.

- b. Adanya tingkat kesadaran diri yang tinggi. Orang yang mempunyai nilai tingkat kesadaran yang tinggi berarti ia mengenal dengan baik siapa dirinya. Orang yang demikian lebih mudah untuk mengendalikan diri dalam berbagai kondisi situasi dan keadaan termasuk dalam mengendalikan emosi. Dengan mengenal diri secara baik, seseorang akan lebih mudah pula dalam memahami orang lain. Dalam tahap spiritual selanjutnya lebih mudah baginya untuk mengenali tuhan.
- c. Kemampuan menghadapi dan memanfaatkan penderitaan. Tidak banyak orang yang bias menghadapi penderitaan dengan baik. Pada umumnya, manusia ketika dihadapkan dengan penderitaan, akan mengeluh, kesal, marah, atau bahkan putus asa. Akan tetapi orang yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik akan mempunyai kemampuan dalam menghadapi penderitaan dengan baik.
- d. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu. Orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang baik akan enggan jika keputusan atau langkah-langkah yang diambilnya bias menyebabkan kerugian yang tidak perlu. Hal ini bisa terjadi karena ia bisa berfikir lebih selektif dalam mempertimbangkan berbagai hal. Inilah yang sering disebut dalam ilmu manajemen sebagai langkah yang efektif.

#### 4. Cara meningkatkan *Spiritual Quotient*

Seperti yang dikutip dalam buku *Kepemimpinan Pendidikan Dan Spiritual Quotient* Sukidi memberikan cara-cara untuk meningkatkan *Spiritual Quotient* dalam bukunya *Kecerdasan Spiritual Mengapa SQ Lebih Penting Dari Pada IQ Dan EG* sebagai berikut:<sup>14</sup>

- a. Kenalilah diri anda, karena orang yang tidak mengenal dirinya sendiri akan mengalami krisis makna hidup maupun krisis spiritual. Karenanya, mengenali dirinya sendiri adalah syarat pertama untuk meningkatkan SQ.
- b. Aktifkan hati secara rutin, secara konteks orang beragama adalah mengingat tuhan karena Dia adalah sumber kebenaran yang tertinggi dan kepada Dia-lah kita kembali. Dengan mengingat tuhan, hati kita akan damai. Hal ini membuktikan mengapa banyak orang mencoba mengingat tuhan melalui cara berdzikir, bertafakur, shalat tahajut ditengah malam, kontemplasi ditempat sunyi, mengikuti tasawuf, bermediasi, dan sebagainya. Aktifitas-aktifitas tersebut adalah dalam rangka manusia mengobati hatinya.
- c. Setelah mengingat sang khalik, kita akan menemukan keharmonisan dan ketenangan hidup. Kita tidak lagi menjadi manusia yang rakus akan materi, tetapi dapat merasakan kepuasan tertinggi berupa kedamaian dalam hati dan jiwa hingga kita mencapai keseimbangan dalam hidup dan merasakan kebahagiaan spiritual.

---

<sup>14</sup>Abd.Wahab dan Umiarso. *Kepemimpinan Pendidikan dan Kcerdasan*.75-76.

## C. Remaja

### 1. Pengertian Remaja

Istilah *adoliscece* atau Remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adoliscere* (kata bendanya, *adolescenta* yang berarti remaja) yang berarti “Tumbuh” atau “Tumbuh menjadi dewasa”. Dalam islam secara etimologi kalimat remaja berasal dari “Murahqoh”, kata kerjanya adalah Raahaqo yang berarti Al-iqtirab (dekat). Secara terminologi berarti mendekati kematangan scara fisik, akal, jiwa dan serta sosial.<sup>15</sup> Hurlock mendefinisikan masa remaja sebagai masa peralihan atau transisi dari anak-anak menuju dewasa.<sup>16</sup>

WHO (*Word Health Organization*) pada tahun 1974 memberikan definisi mengenai remaja yang memuat tiga kriteria yaitu Biologik, Psikologik, dan Sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut adalah sebagai berikut.<sup>17</sup> Remaja adalah suatu masa dimana

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi diri kanak-kanak menuju dewasa.
- c. Terjadi pengalihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

---

<sup>15</sup>Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung,Pustaka Setia,2006), 55-56.

<sup>16</sup>Alex Sobur,*Psikologi Umum*,(Bandung,Pustaka Setia,2003),134.

<sup>17</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, 8.

Perubahan yang juga terjadi pada masa remaja adalah dalam hal psikososial, yaitu perhatian remaja tidak hanya terpusat pada diri sendiri, melainkan juga mulai memperhatikan peran sosialnya bagi individu atau kelompok lain. Menurut Erickson seorang remaja bukan sekedar mempertanyakan siapa dirinya, tapi bagaimana dan dalam konteks apa atau dalam kelompok apa dia bisa menjadi bermakna dan dimaknakan. Dengan kata lain, identitas seseorang tergantung pula pada bagaimana orang lain memperhatikan kehadirannya. Karenanya, bisa lebih dipahami mengapa keinginan untuk diakui, keinginan untuk memperkuat kepercayaan diri, dan keinginan untuk menegaskan kemandirian menjadi hal yang sangat penting bagi remaja, terutama mereka yang mau mengakhiri masa itu. Remaja yang tidak bisa menyesuaikan diri secara psikososial akan mengalami krisis identitas.<sup>18</sup>

Berdasarkan definisi-definisi di atas maka dapat dipahami bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan aspek-aspek fisik, kognitif, dan psikososial.

## 2. Pembagian masa remaja

Hurlock membagi masa remaja menjadi tiga (3), praremaja, remaja awal, dan remaja akhir.<sup>19</sup>

- a. Praremaja (usia 11/12-13/14 tahun) Masa praremaja ini memiliki masa yang pendek, kurang lebih hanya satu tahun. Untuk wanita, 11/12-12/13 tahun, untuk laki-laki 12/13-13/14 tahun. Dikatakan juga sebagai fase

---

<sup>18</sup>Hendrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Refika Aditama, 2006),31.

<sup>19</sup>Alex Sobur,*Psikologi Umum*, 34.

negatif, karena tingkah laku yang muncul cenderung negatif. Pada fase ini fungsi-fungsi tubuh terutama seks mulai berkembang.

- b. Remaja awal (13/14-17 tahun) pada fase-fase ini perubahan-perubahan fisik terjadi dengan sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada masa ini. Pada masa ini remaja mulai mencari identitas diri atau kelompok status dan hubungan pola-pola sosial juga mengalami perubahan.
- c. Remaja lanjut (usia 17-20/21 tahun) pada masa ini remaja cenderung ingin menjadi pusat perhatian, ingin terlihat menonjol, idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat, mempunyai energi yang besar, berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidakketergantungan emosional.

Konopka membagi masa remaja menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut di bawah ini.<sup>20</sup>

- a. Masa remaja awal (12-15 tahun) pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai unit yang tidak tergantung pada orang tua.
- b. Pada remaja pertengahan (15-18 tahun) masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan pikiran yang baru. Teman sebayanya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri. Pada masa ini remaja mulai mengembangkan

---

<sup>20</sup>Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan*, 29.

kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai, selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu.

- c. Masa remaja akhir (18-22 tahun) masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sensepersonal identity*. Keinginan kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dari tahap ini.

Sementara itu Santrock menjelaskan bahwa remaja dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun, dan selanjutnya ia membagi masa remaja menjadi tiga bagian yaitu: remaja awal dan remaja akhir, dengan batas remaja akhir dimulai pada usia 15 tahun.<sup>21</sup> Pada penelitian ini digunakan batasan usia remaja pertengahan yang menurut Konopka yaitu dengan individu usia 15 dan berakhir pada usia 18 tahun, alasan kenapa dalam penelitian ini menggunakan batasan usia tersebut karena pada masa masa usia tersebut dimana remaja mengalami masa puber ataupun labil dan sulit mengendalikan diri sehingga pada masa ini remaja rentang mengalami kenakalan remaja seperti tawuran membolos sekolah bahkan sudah mulai tertarik pada lawan jenis dan segala sesuatu yang berhubungan dengan seksual sudah mulai berkembang dan matang.

---

<sup>21</sup>John W Santrock, *Life Span Development, perkembangan masa hidup*, Trj, A Chusairi Indamanik, (Jakarta: Erlangga, 2002).

#### **D. Hubungan antara *Spiritual Quotient* dengan *Self Control* pada remaja**

Dalam buku *Spiritual Capital*, Danah Zohar dan Ian Marshall mengatakan bahwa Spiritul berasal dari bahasa latin Spritus yang berarti prinsip yang memfasilitasi suatu organisme. Bisa juga dari bahasa latin Sapientia (Shopia dalam bahasa Yunani) kearifan kecerdasan-kearifan.<sup>22</sup> Sedangkan dalam kamus psikologi spiritual adalah (1) bekerja dengan spirit, (2) agamis mengenai nilai-nilai transendental.<sup>23</sup> Rodolf Otto, sebagaimana yang dikutip oleh Syayid Hossein Nasr, mendefinisikan spiritual sebagai pengalaman yang suci.<sup>24</sup>

Kontrol diri adalah kemampuan diri individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada, Goldfred dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan dapat digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan yang berada disekitarnya.<sup>25</sup>

Istilah *adoliscece* atau Remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adoliscere* (kata bendanya, *adolescenta* yang berarti remaja) yang berarti “Tumbuh” atau “Tumbuh menjadi dewasa”. Dalam Islam secara etimologi

---

<sup>22</sup>Abd. Wahab H.S & Umiarso. *Kepemimpinan Pendidikan Dan Kecerdasan Sepirituall*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media,2011),46-47.

<sup>23</sup>M. Hafi Anshai. *Kamus Psikologi*.(Surabaya:Usaha Nasional,1996),653.

<sup>24</sup>Abd Wahib H.S & Umiarso. *Kepemimpinan Pendidikan Dan Kecerdasan spiritual*, 48.

<sup>25</sup>Hurlock.*psikologi perkembangan.suaatu pendekatan rentang sepanjang kehidupan (edisi kelima)*. (Jakarta : penerbit erlangga).

kalimat remaja berasal dari “Murahqoh”, kata kerjanya adalah Raahaqo yang berarti Al-iqtirab (dekat). Secara terminologi berarti mendekati kematangan secara fisik, akal, jiwa dan serta sosial.<sup>26</sup> Hurlock mendefinisikan masa remaja sebagai masa peralihan atau transisi dari anak-anak menuju dewasa.

Masa remaja sangatlah sulit untuk mengontrol perilaku individu yang menyebabkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain, seperti yang biasa kita lihat di berbagai berita televisi (TV) maupun koran banyak sekali remaja salah pergaulan seperti tawuran antar pelajar, memakai obat-obatan terlarang sampai melakukan hubungan badan dengan lawan jenis yang diakibatkan kurang mampu remaja dalam mengontrol diri. Sangatlah penting bagi remaja dalam mengontrol diri seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa kontrol diri adalah kemampuan diri individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. Goldfred dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.<sup>27</sup> Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan dapat digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya, remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan menunda perilaku yang bisa menyebabkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain.

---

<sup>26</sup>Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung,Pustaka Setia,2006), 55-56.

<sup>27</sup>Ibid,

Maka dengan demikian dibutuhkan pendukung untuk dapat meningkatkan ataupun memperkuat kontrol diri pada remaja sehingga remaja dapat terhindar dari hal-hal negatif seperti peregaulan bebas, tawuran, narkoba dan lain sebagainya.

Selaras dengan jiwa remaja yang berada dalam transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa maka diperlukan kegiatan yang dapat merangsang tumbuh-kembangnya kesadaran akan identitas diri yang berdimensi transpersonal. Karena pada masa ini remaja mengalami peralihan dari keadaan jiwa remaja yang masih labil, dan mengalami kegoncangan maka akan nampak pula dalam kehidupan beragamanya yang mudah goyah, timbul kebimbangan dan kerisauan akan tetapi remaja akan mulai menemukan pengalaman dan penghayatan ibadahnya bersifat individual dan sukar digambarkan kepada orang lain. Sejalan dengan perkembangan jasmani dan rohaninya, maka agama pada remaja turut dipengaruhi perkembangannya, maksudnya pengetahuan para remaja terhadap ajaran agama dan tindak keagamaan yang tampak pada remaja banyak berkaitan dengan faktor perkembangan tersebut.<sup>28</sup>

Maka ketika kemampuan beragama ini mampu dimiliki remaja, mereka akan semakin dapat mengontrol dirinya mulai dari perbuatan hingga ucapannya dengan demikian jelas bahwa kecerdasan spiritual mempunyai hubungan erat dengan kontrol diri pada remaja dengan kata lain semakin baik kecerdasan spiritual remaja maka akan semakin baik pula kontrol diri yang dimiliki oleh para remaja.

---

<sup>28</sup> Ibid. Al-Mighwar Muhammad. 2006.

## **E. Definisi Operasional**

*Spiritual Quotient* adalah komponen untuk memberikan makna dan nilai dalam hidup seseorang guna menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya.

*Self Control* adalah kemampuan individu untuk mengontrol dan menyesuaikan tingkah lakunya yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan aspek-aspek fisik, kognitif, dan psikososial.