

BAB II

LANDASAN TEORI

1. *Self control*

a. *Pengertian Self control*

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri (*self control*).

Apris Ruhban berpendapat, “kontrol diri merupakan sebuah kemampuan yang melibatkan pengaturan dan pengarahan perilaku yang bisa dikembangkan dan dipelajari agar setiap perilaku tidak bertentangan dengan norma dan kaidah-kaidah di masyarakat.”¹

Begitu juga Achmad Fariz Chariri mendefinisikan:

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu yang ada di lingkungan sekitar. 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 konfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.²

¹ Apris Ruhban, “Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Facebook Pada Remaja”, *Jurnal Online psikologi*, Vol. 1 No. 2 Universitas Muhammadiyah Malang, 2013, 633.

² Acmad Fariz Chariri, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksualitas Mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Fakultas Ilmu Sosial Jurusan Adminitrasi Bisnis Angkatan 2011 Surabaya”, *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. 2013, 2.

Hal ini sesuai dengan pendapat Goldfried dan Marbaum, Sebagaimana dikutip oleh Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani, yaitu:

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri satu individu dengan individu lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa kepada konsekuensi positif.³

Begitu juga menurut Lailatul Badriyah, “*self control* merupakan kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan emosi sehingga dapat menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan.”⁴

Evi Aviyah dan Muhammad Farid juga berpendapat:

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri. Kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif, mengontrol stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa dan mengambil keputusan. Kontrol diri ini yang bagus dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.⁵

³ Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus”, *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol. 1, No. 2, (Juni 2011), 67.

⁴ Lailatul Badriyah, “Pengaruh Empati Dan *Self-Control* Terhadap Agresivitas Remaja Sma Negeri 3 Kota Tangerang Selatan”. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2013, 35.

⁵ Evi Aviyah dan Muhammad Farid, “Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja”, *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, No. 2, (Mei 2014), 129.

Galih Fajar Fadillah menjelaskan:

Pengendalian diri (*self control*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu. Seorang individu dengan kendali diri yang baik, memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan. Dengan kata lain individu dengan pengendalian diri yang baik tidak akan bersikap *gegabah* sehingga dapat merugikan diri mereka sendiri.⁶

Menurut B.F. Skinner, organisme bisa membuat respon yang bisa dihukum itu menjadi kurang mungkin dengan mengubah variabel-variabel yang menjadi fungsinya. Setiap perilaku yang berhasil melakukan hal ini akan diperkuat secara otomatis. Kita menyebut perilaku tersebut sebagai pengendalian-diri (*self control*).⁷

Dalam Kamus Lengkap Psikologi oleh J.P. Chaplin, *self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.⁸

Dari beberapa definisi diatas, maka *self control* merupakan sebuah kemampuan yang melibatkan pengaturan dan pengarahan perilaku yang bisa dikembangkan dan dipelajari agar setiap perilaku tidak bertentangan dengan norma dan kaidah-kaidah di lingkungan sekitarnya.

⁶ Galih Fajar Fadillah, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang", Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013, 1.

⁷ B.F. Skinner, *Ilmu Pengetahuan Dan Perilaku Manusia*. Terj. Maufur, MA. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 356-357.

⁸ JP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 450.

b. Manfaat *Self control*

Nurfaujiyanti berpendapat, manfaat teori *self control*, meliputi hal-hal di bawah ini:

1. Pengendalian setiap individu berbeda, dimana mereka yakin dapat menjalani kehidupannya.
2. Pengendalian diri atau *self control* seseorang tergantung pada interaksi antara individu tersebut dan lingkungannya. Dan juga tergantung faktor disposisi dalam diri dan karakteristik lingkungan.
3. Faktor penting dalam pengendalian diri adalah keyakinan bahwa kita dapat mempengaruhi hasil atau aktual, memilih alternative yang ada, membuat konsekuensi dan mematuhi.
4. Dalam beberapa situasi, kemampuan *self control* yang kuat sangat diperlukan supaya kita dapat bertahan, beradaptasi dan mampu dalam menghadapi perubahan dan kekurang-beruntungan.
5. *Self control* menjadi faktor pendukung mencapai kesuksesan dan menghambat kegagalan. Oleh karena itu, individu memerlukan tingkat *self control* yang berbeda untuk menghadapi persoalan di dalam kehidupannya.⁹

c. Aspek-Aspek *Self control*

Menurut Tangney, Baumister, dan Boone, berpendapat bahwa *self control* memiliki lima aspek, sebagai berikut:

1. *Self Discipline*:
Yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Maksudnya adalah individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas atau individu dengan *Self Discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.
2. *Deliberate* atau *Non-impulsive*:
Yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu ini tergolong *non-impulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.
3. *Healthy Habits*

⁹ Nurfaujiyanti, "Hubungan Pengendalian Diri (*Self-control*) dengan Agresivitas Anak Jalanan" (Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, 2010), 27-28.

Yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan *Healthy Habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *Healthy Habits* akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

4. *Work Ethic*

Aspek ini berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika bekerja. Individu dengan *Work Ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

5. *Reliability*

Yaitu dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara *konsisten* akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.¹⁰

2. *Bullying*

a. Pengertian *Bullying*

Bullying dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk dengan mengisolasi, menghina atau mempermalukan orang lain, dan juga dalam bentuk serangan fisik serta verbal. *Bullying* tidak hanya terjadi di jalan atau di taman bermain; ini juga terjadi di rumah, sekolah, dan tempat kerja, serta dilakukan oleh anggota keluarga, pasangan, guru, anak, pekerja dan pemimpin kelompok. *Bullying* terjadi ketika seorang individu memilih individu lain yang lebih lemah atau lebih rendah diri. Tindakan ini akan terjadi berulang kali dan dapat terjadi dengan tanpa tujuan tertentu.¹¹

Bullying berasal dari bahasa inggris (*bully*) yang berarti menggertak atau mengganggu. Levianti berpendapat:

Bullying adalah perilaku agresi yang dapat berupa kekerasan fisik, verbal, ataupun psikologis, biasanya dilakukan secara berulang-ulang dari seseorang atau sekelompok orang yang

¹⁰ Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322

¹¹ David goodwin, *Strategi Mengatasi Bullying*, (Batu: Indragiri, 2010), 16.

lebih senior, lebih kuat, lebih besar terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih junior, lebih lemah, lebih kecil, dan perilaku ini menyebabkan seseorang atau sekelompok orang yang dibully merasa menderita baik secara fisik, maupun psikis.¹²

Nissa Adilla berpendapat:

Bullying di sekolah merupakan gejala yang berdampak buruk pada pelajar yang terlibat *bullying*, baik sebagai pelaku dan korban. Bahkan dampak tersebut dapat membuat korban menjadi pelaku *bullying* apabila terjadi siklus kekerasan, begitupun sebaliknya.¹³

Begitu juga menurut pendapat Metha Nurdiana Sisnarwastu Djatri, "*bullying* adalah bentuk-bentuk perilaku berupa pemaksaan atau usaha menyakiti secara fisik maupun psikologis terhadap seseorang atau kelompok yang lebih lemah oleh seseorang atau sekelompok orang yang mempersepsikan dirinya lebih kuat."¹⁴

Siswati dan Costrie Ganes Widayanti juga menjelaskan:

Bullying merupakan suatu bentuk penindasan yang terjadi di sekolah serta merupakan bentuk arogansi yang terekspresikan melalui tindakan. Siswa-siswa yang menjadi pelaku *bullying* memiliki superioritas dan berdalih bahwa dengan superioritas yang mereka miliki adalah sah saja untuk melukai orang lain yang dianggap rendah, hina sehingga mereka merasa lebih unggul.¹⁵

¹² Levianti, "Konformitas Bullying Pada Siswa", *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta*, Vol. 6, No.1, (Juni 2008), 3.

¹³ Nissa Adilla, "Pengaruh Kontrol Sosial terhadap Perilaku Bullying Pelajar di Sekolah Menengah Pertama", *Jurnal Kriminologi Indonesia*, Vol. 5, No. 1, (Februari 2009), 58.

¹⁴ Metha Nurdiana Sisnarwastu Djatri, "Hubungan Antara *Bullying* dengan Depresi pada Siswa SMA". Skripsi. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata, 2008, 9.

¹⁵ Siswati dan Costrie Ganes Widayanti, "Fenomena Bullying di Sekolah Dasar Negeri di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif", *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*, Vol.5, No.2, (Desember 2009). 10.

Murfiah Dewi Wulandari dan Rahmawati Dewi Mustikasari

juga berpendapat:

Bullying adalah suatu tindakan negatif yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah, terjadi berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok siswa dengan tujuan menyakiti baik fisik maupun psikis. Apabila tindakan tersebut dilakukan oleh dua orang yang memiliki kekuatan yang sama dan tidak berulang-ulang atau hanya kadang-kadang maka tindakan tersebut tidak dapat dikatakan sebagai bullying.¹⁶

Bullying merupakan salah satu bentuk perilaku agresi. Ejekan, hinaan, dan ancaman seringkali merupakan pancingan yang dapat mengarah ke agresi.

Dengan mengacu pada beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah perilaku agresi yang dapat berupa kekerasan fisik, verbal, ataupun psikologis, biasanya dilakukan secara berulang-ulang dari seseorang atau sekelompok orang yang lebih senior, lebih kuat, lebih besar terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih junior, lebih lemah, lebih kecil, dan perilaku ini menyebabkan seseorang atau sekelompok orang yang di bully merasa menderita baik secara fisik, maupun psikis.

¹⁶ Murfiah Dewi Wulandari dan Rahmawati Dewi Mustikasari, "Fenomena *Bullying* Di SD Negeri 3 Manggung Kecamatanemplak Kabupaten Boyolali", *Jurnal Psikologi PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 220.

b. Jenis-Jenis *Bullying*

Jenis-jenis *bullying* dapat dibedakan dalam beberapa kategori:

- a) Fisik, seperti memukul, mendorong, membakar, menendang atau tindakan lainnya yang dapat menyebabkan rasa sakit atau luka pada orang lain.
- b) Verbal, seperti memberikan julukan yang negatif, mengolok-olok, merendahkan, mempermalukan, menggoda, ucapan yang sarkastik, menghina, kekerasan seksual, bersifat rasis atau seksis.
- c) Sosial atau emosional, perilaku yang bersifat mengisolasi dan memisahkan korban, termasuk di dalamnya, menyebarkan rumor yang menjelekkan korban, bersikap cuek dengan mengabaikan atau tidak mengikutsertakan korban dalam berbagai kegiatan.
- d) *Cyber bullying*, penggunaan teknologi digital, seperti kamera, telepon genggam dan internet, untuk melakukan *bullying* atau mengancam orang lain.
- e) Taktik terror, seperti mengancam, mengintimidasi, mempermainkan pikiran orang lain, kekerasan, memberikan hukuman.
- f) Perilaku, seperti meminta uang setiap hari (mentarget).
- g) Seksual, dapat dilakukan dalam bentuk ancaman fisik atau verbal yang bersifat seksual atau dalam bentuk perilaku.¹⁷

c. Aspek-aspek *bullying*

Ulfah Magfirah dan Mira Aliza Rachmawati membagi aspek-aspek *bullying* meliputi:

1. Verbal
Mengatakan sesuatu yang berarti untuk menyakiti atau menertawakan seseorang (menjadikannya bahan lelucon) dengan menyebut atau menyapanya dengan nama yang menyakiti hatinya, menceritakan kebohongan atau menyebarkan rumor yang keliru tentang seseorang.
2. Indirect
Sepenuhnya menolak atau mengeluarkan seseorang dari kelompok pertemanan atau meninggalkannya dari berbagai hal secara disengaja atau mengirim catatan dan mencoba membuat siswa yang lain tidak menyukainya.
3. Physical

¹⁷ David Goodwin, *Strategi Mengatasi Bullying*, (Batu: Indragiri, 2010), 24.

Memukul, menendang, mendorong, mempermainkan atau meneror dan melakukan hal-hal yang bertujuan menyakiti.¹⁸

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Bullying*

Ulfah Magfirah dan Mira Aliza Rachmawati berpendapat, terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying* yaitu:

- 1) Perbedaan kelas (senioritas), ekonomi, agama, jender, etnisitas atau rasisme.

Pada dasarnya, perbedaan (terlebih jika perbedaan tersebut bersifat ekstrim) individu dengan suatu kelompok dimana ia bergabung, jika tidak dapat disikapi dengan baik oleh anggota kelompok tersebut, dapat menjadi faktor penyebab *bullying*.

- 2) Tradisi senioritas.

Senioritas yang salah diartikan dan dijadikan kesempatan atau alasan untuk *bully* junior terkadang tidak berhenti dalam suatu periode saja. Hal ini tak jarang menjadi peraturan tak tertulis yang diwariskan secara turun temurun kepada tingkatan berikutnya.

- 3) Senioritas, sebagai salah satu perilaku *bullying* seringkali pula justru diperluas oleh siswa sendiri sebagai kejadian yang bersifat laten. Bagi mereka keinginan untuk melanjutkan masalah senioritas ada untuk hiburan, penyaluran dendam, iri hati atau mencari popularitas, melanjutkan tradisi atau menunjukkan kekuasaan.

- 4) Keluarga yang tidak rukun.

Kompleksitas masalah keluarga seperti ketidakhadiran ayah, ibu menderita depresi, kurangnya komunikasi antara orangtua dan anak, perceraian atau ketidakharmonisan orangtua dan ketidakmampuan sosial ekonomi merupakan penyebab tindakan agresi yang signifikan.

- 5) Situasi sekolah yang tidak harmonis atau diskriminatif.

Bullying juga dapat terjadi jika pengawasan dan bimbingan etika dari para guru rendah, sekolah dengan kedisiplinan yang sangat kaku, bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten.

¹⁸ Ulfah Magfirah dan Mira Aliza Rachmawati, "Hubungan Antara Iklim Sekolah dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying*", *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia*, 3-4.

- 6) Karakter individu/kelompok seperti:
- a. Dendam atau iri hati.
 - b. Adanya semangat ingin menguasai korban dengan kekuasaan fisik dan daya tarik seksual.
 - c. Untuk meningkatkan popularitas pelaku di kalangan teman sepermainannya (peers).
 - d. Persepsi nilai yang salah atas perilaku korban.
Korban seringkali merasa dirinya memang pantas untuk diperlakukan demikian (*dibully*), sehingga korban hanya mendiamkan saja hal tersebut terjadi berulang kali pada dirinya.¹⁹

Begitu juga menurut pendapat Siti Chairani Umasugi, “faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying* adalah faktor intrenal yaitu persepsi dan kepribadian (dalam kepribadian terdapat regulasi emosi dan religius) dan faktor eksternal yaitu perbedaan kelas, tradisi senioritas, sekolah dan keluarga.”²⁰

Kekerasan di sekolah bisa terjadi karena beberapa faktor, diantaranya:

- a. Karena kebanyakan guru kita kurang menghayati pekerjaannya sebagai panggilan profesi, sehingga cenderung kurang memiliki kemampuan mendidik dengan benar serta tidak mampu menjalin ikatan emosional yang konstruktif dengan siswa.
- b. Dengan dalih demi kedisiplinan siswa, guru kerap kali kehilangan kesabaran hingga melakukan hukuman fisik, atau melakukan tindakan-tindakan yang tidak terpuji dan melanggar batas etika moralitas.
- c. Kurikulum terlalu padat dan kurang berpihak kepada siswa, sehingga mengakibatkan guru cenderung menjalankan tugasnya sekedar mengejar target kurikulum.²¹

¹⁹ Ibid., 4-5.

²⁰ Siti Chairani Umasugi, “Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dan Tipe Kepribadian Dengan Perilaku *Bullying* Di Sekolah Pada Siswa SMP”, *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 7.

²¹ Abu Huraerah, *Kekerasan Terhadap Anak*, (Bandung: Nuansa Cendekia, 2012), 106.